

TES POWER OTOT LENGAN, KETEPATAN *SERVIS* DAN PENERAPAN LATIHAN *SERVIS TOP SPIN* BOLAVOLI

Bagus Kuncoro, Kodrad Budiyo, Risa Agus TW

PKO, FKIP, UTP Surakarta
hariyani.kuncoro@gmail.com

Abstract

The development of the achievements of volleyball athletes can be started from early childhood. Many experts and practitioners in the Sragen regency have established early age volleyball clubs, one of which is the Sragen popsi club which trains athletes from the age of 10-12 years. In this community service, which took place from 6 October 2020 to 7 September 2020, it was attended by 30 participants, 2 trainers and 1 assistant trainer of popsi Sragen. Activities are in the form of delivering material and direct practice of implementing the top spin service training model, measuring arm muscle power and evaluating the top spin service. In producing maximum physical and technical condition ability through top spin service, participants are divided into several stages that lead to the coach and top spin service athlete. The results of the practice of each meeting session were provided with assistance in evaluating training methods and structured evaluation tests. From the results of the evaluation, it was obtained the results and benefits of this service activity including: (1) The coach and assistant coach are able to understand the top spin volleyball service technique, and make the technique, strategy, physical condition and exercise program accordingly, (2) The athletes of the Sragen Popsi Club at the early age of 10-12 years, it can be seen that the power of the arm muscles and the ability to serve the top spin.

Keywords: *Exercise; top spin service; arm muscle power.*

Abstrak

Pembinaan prestasi atlet bolavoli dapat dimulai sejak anak usia dini. Banyak ahli dan praktisi di wilayah kabupaten Sragen mendirikan klub bolavoli usia dini, salah satunya klub popsi Sragen yang melatih atlet mulai umur 10-12 tahun. Dalam pengabdian masyarakat ini, berlangsung pada 6 oktober 2020 sampai 7 september 2020 dihadiri 30 peserta, 2 pelatih dan 1 asisten pelatih popsi Sragen. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung implementasi model latihan *servis top spin*, pengukuran power otot lengan dan tes evaluasi *servis top spin*. Dalam menghasilkan kemampuan kondisi fisik dan teknik yang maksimal melalui *servis top spin*, peserta dibagi dalam beberapa tahapan yang mengarah pada pelatih dan atlet *servis top spin*. Hasil praktek setiap sesi pertemuan dilakukan pendampingan evaluasi metode latihan serta tes evaluasi secara terstruktur. Dari hasil evaluasi diperoleh hasil dan manfaat dari kegiatan pengabdian ini diantaranya: (1) pelatih dan asisten pelatih mampu memahami teknik *servis top spin* bolavoli, dan pembuatan teknik, strategi, kondisi fisik serta program latihan yang sesuai, (2) Atlet Klub popsi Sragen usia dini umur 10-12 tahun dapat diketahui power otot lengan dan kemampuan ketepatan *servis top spin*.

Kata Kunci: *Latihan; servis top spin; power otot lengan.*

Submitted: 2020-11-14

Revised: 2021-01-04

Accepted: 2021-01-07

Pendahuluan

Bolavoli sangat digemari oleh mayoritas masyarakat Indonesia. Banyak ahli praktisi mendirikan klub bola voli khususnya di kabupaten Sragen, salah satunya adalah klub bolavoli popsi. Klub popsi Sragen melatih atlet mulai usia dini umur 10-12 tahun dikarenakan di Kabupaten Sragen sering diadakan pertandingan bolavoli antar atlet usia dini. Harapan pemerintah kabupaten Sragen agar kelak atlet usia dini, bisa dilirik team-team besar yang mengikuti proliga Indonesia. Feri Kurniawan (2012) mengemukakan permainan bolavoli adalah olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu di setiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Mengetahui teknik permainan yang sangat simpel atlet usia dini dituntut mempunyai teknik yang baik. Kemampuan teknik yang baik maka atlet akan mempunyai modal untuk melakukan permainan sehingga cenderung akan menuju kearah prestasi yang maksimal. Menurut Marta Dinata (2004) bahwa, "Untuk meningkatkan prestasi, seorang siswa bolavoli harus menguasai beberapa teknik dasar terlebih dahulu. Salah satu teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah *servis* yang bagus untuk melakukan pukulan

bola ke daerah lawan dengan tujuan bisa mencetak angka. Pukulan bola dengan arah dan kemampuan ketepatan yang baik dapat dilakukan secara maksimal apabila ditunjang optimalisasi anggota gerak tubuh. Hal ini disebabkan bahwa rangkaian gerak memukul yang baik tidak terlepas dari dukungan beberapa anggota badan diantaranya lengan dan tangan. Gerakan bolavoli yang memerlukan dukungan lengan dan tangan salah satunya gerakan servis *top spin*.

Gerakan *servis top spin* adalah gerakan memukul bola kedepan melewati net dengan keras, arah bola memutar kedepan dengan putaran yang cepat. servis *top spin* bertujuan untuk mengarahkan bola ditempat yang kosong, yaitu disela-sela pemain lawan. Kenny & Gregori (2008) servis adalah : sebagai tanda di mulainya pertandingan dan sebagai suatu serangan pertama kali bagi suatu regu. Servis bola *top spin* adalah *service* yang menghasilkan bola berputar kencang kedepan. *Servis* bola voli *top spin* yang sering digunakan yaitu dengan putaran bola secara maksimal. *Service* mempunyai kelebihan yaitu bola bergerak dan jatuh dengan cepat, sulit dalam mengontrol bola. Kelemahannya adalah bola melayang dengan stabil, sulit untuk dilakukan, dan tingkat keajegannya lebih rendah. (Nuril Ahmadi, 2007). Untuk itu diperlukan pengkajian secara mendalam terhadap berbagai faktor yang dapat mempengaruhi *servis top spin* dalam permainan bolavoli khususnya *servis* atas. Berdasarkan uraian diatas, pengkajian akan diarahkan pada pokok permasalahan sebagai berikut: latihan *servis top spin* metode latihan. Metode latihan dilaksanakan dalam bentuk aktivitas penerapan program latihan yang memiliki ide dan aturan yang sesuai agar tujuan latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat. Menurut Andi Suhendro (2007) menyatakan, "Latihan (training) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat".

Dalam pembinaan latihan terhadap anak-anak lebih senang melalui metode latihan bermain. Menurut Tom Fleck (2007) menyatakan bahwa:"Anak-anak berlatih dengan bermain. Anak-anak belajar dengan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan belajar seiring dengan bertambahnya usia. Cara ini telah diterima secara luar biasa pada pemain bolavoli pemula, utamanya dirancang untuk menghasilkan kesenangan, tantangan, kreativitas, pemecahan masalah, dan motivasi. Anak-anak sebaiknya dilibatkan dalam aktivitas yang dinamis dan menyenangkan dengan banyak kebebasan untuk bergerak.

Melalui permainan/aktivitas akan membuat tim Anda tetap tertarik pada bolavoli, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisik. Kemudian dimaksudkan untuk membangun suasana latihan yang dinamis, penuh semangat dan antusiasme. Karakteristik permainan adalah menciptakan suasana latihan yang menyenangkan serta serius tapi santai. dengan tetap menerapkan prinsip-prinsip dan pembebanan latihan dalam membuat program latihan.

Metode

Teknis metode pelaksanaan pada atlet putra usia dini kelompok umur 10-12 tahun klub bolavoli Popsi Sragen dengan memberikan materi baik secara teori maupun praktek melalui sistem penyampaian materi, kemudian dilanjut dengan tanya jawab permasalahan menggunakan model bermain yang terbaru beserta cara evaluasinya, setelah mendapatkan solusi permasalahan kemudian dilanjutkan dengan tahap praktek hingga pendampingan proses evaluasi untuk mencapai tujuan kegiatan pemecahan masalah yang telah diharapkan, Dalam penyelesaian masalah secara khusus menyusun 3 bentuk yang harus diselesaikan: pengukuran *power* lengan sebagai, pembentukan program latihan teknik *servis* dan strategi pengukuran *servis* dengan alat ukur yang sesuai.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dihadiri 30 atlet, 2 pelatih dan 1 asisten pelatih atlet putra usia dini kelompok umur 10-12 tahun klub Bolavoli Popsi Sragen. Kegiatan berupa penyampaian materi dan praktek langsung sistem penerapan pengukuran power otot lengan dan servis sebagai bahan evaluasi program latihan yang sesuai dalam menunjang prestasi atlet putra usia dini kelompok umur 10-12 tahun klub bolavoli popsi Sragen.

Dalam Menghasilkan Kemampuan servis top spin, peserta diawali dengan pemberian materi secara teori kemudian dilanjutkan pelatihan yang berwujud praktek. Tim pengabdian masyarakat, memberikan materi melalui sistem terpadu dan sangat menyenangkan yang diminati oleh para atlet, tidak sedikit para atlet ini kemudian banyak menanyakan permasalahan.

Permasalahan penting untuk mengetahui power otot lengan, otot lengan sangat penting untuk ditekankan kepada para atlet difungsikan untuk mengetahui *power* otot lengan atlet ketika memukul bola ketika melakukan servis *top spin*.



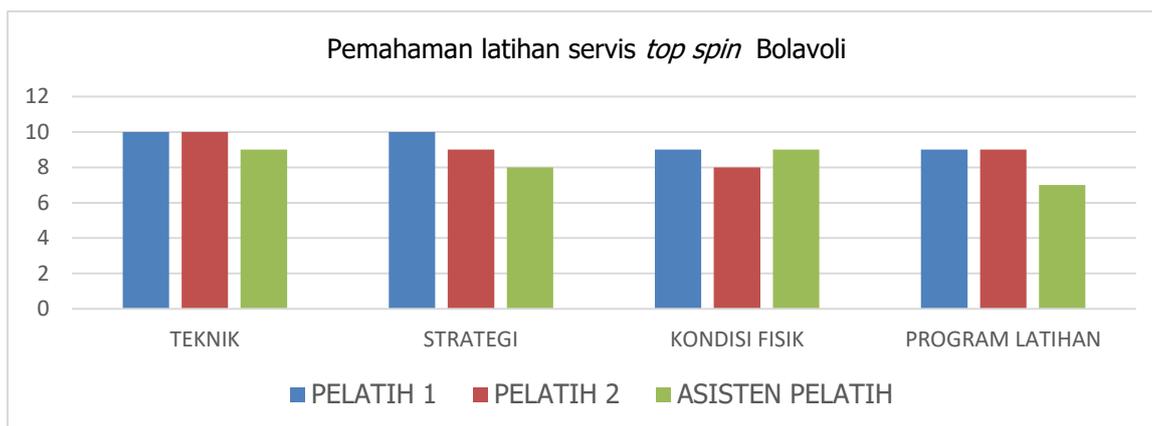
Gambar 1. Pelaksanaan *push up* dalam mengukur kekuatan *power* otot lengan

Sistem pelatihan servis dalam bolavoli, mayoritas anak sudah mulai merasa bosan. Strategi setelah mengadakan observasi yaitu pelatihan dan implementasi langsung dengan program latihan yang mengarah pada kondisi fisik, teknik dan strategi yang tepat sehingga anak mulai merasakan senang dengan mengarah pada latihan *servis top spin*.



Gambar 2. latihan servis *top spin*

Proses penerapan program latihan sangatlah perlu adanya wawancara langsung dengan pelatih, agar kedepannya pelatih dapat mengembangkan program latihannya dengan metode latihan yang lebih menarik dan disukai oleh para atlitnya. Adapun hasil wawancara pelatih dan asisten pelatih mengenai pemahaman latihan servis *top spin* dapat dilihat melalui diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Pemahaman latihan servis *top spin* Bolavoli

Proses evaluasi hasil *servis* atas bola voli, sangat perlu diujikan kepada para peserta atlet. *Servis* bola voli merupakan modal utama dalam mencari nilai dalam sebuah permainan, maka perlu dievaluasi dengan tes dan pengukuran ketepatan servis *top spin* dan hasilnya pun sangat memuaskan, hasil data atlet bolavoli sejumlah 30 atlet dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 4. ketepatan servis *top spin*

Berikut faktor pendukung dan penghambat kegiatan pengabdian masyarakat pada atlet putra usia dini kelompok umur 10-12 tahun klub bolavoli Popsi Sragen adalah sebagai berikut:

1. faktor yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah keinginan tahanan cara teknis pelaksanaan latihan servis *top spin* dengan sistematis yang diawali dengan pengukuran, program latihan kemudian evaluasi.
2. faktor penghambatnya adalah dilaksanakan pada malam hari dikarenakan penyesuaian latihan agar bisa berbagi waktu dengan proses belajar siswa disekolah.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengukuran *power* lengan terlaksana dengan baik, memperoleh hasil cukup baik.
2. pembentukan teknik, strategi, kondisi fisik dan program latihan *servis top spin* melalui metode sebagai wujud implementasi teori dan praktek sehingga dapat dipahami oleh pelatih dan asisten pelatih.
3. Strategi pengukuran *servis* dengan alat ukur sesuai untuk memperoleh hasil nilai yang baik.

Daftar Pustaka

- Andi Suhendro. (2007). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Feri Kurniawan. (2012). *Pendataan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Depdiknas
- Kenny & Gregori. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- martadinata. (2004). *Belajar Bolavoli*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Nuril Ahmadi. (2007). *Pedoman Panduan Olahraga*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Tom Fleck (2007). *Pembelajaran bola voli*. Jakarta