

LATIHAN SERVIS MENGGUNAKAN MODIFIKASI JARAK DAN TINGGI NET UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLA VOLI SMP AL ISLAM KELIJAMBE KABUPATEN SRAGEN.

*Eriek Satya Haprabu¹, Abdul Latif², Muh. Ikhwan Iskandar³, Dwi Gunadi⁴, Rustam Yulianto⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

*E-mail: eriksatya8@gmail.com

Abstract

Volleyball is a sport that is popular with various groups, both at school, community and professional club levels. This game not only teaches technique and strategy, but also the values of cooperation, discipline and sportsmanship. However, in practice, many players, especially at beginner or community level, face various technical difficulties that hinder their development in the game of volleyball. One of the problems that is often encountered is the inability to perform top serves properly. The community service program carried out by the service team from UTP Surakarta at SMP Al Islam Sragen has succeeded in achieving its main objective, namely improving the service ability of the participants through the method of modifying the distance and height of the net. The enthusiasm of the participants and support from the school are the keys to the success of this program. These positive results provide a strong basis for implementing similar programs in the future, with the hope of making a sustainable contribution to the development of volleyball among students.

Keywords: Volleyball; Serving Practice Using Modified Distance and Net Height

Abstrak

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan, baik di tingkat sekolah, komunitas, maupun klub profesional. Permainan ini tidak hanya mengajarkan teknik dan strategi, tetapi juga nilai-nilai kerjasama, disiplin, dan sportivitas. Namun, dalam praktiknya, banyak pemain, terutama di level pemula atau komunitas, menghadapi berbagai kesulitan teknis yang menghambat perkembangan mereka dalam permainan bola voli. Salah satu masalah yang sering ditemui adalah ketidakmampuan dalam melakukan servis atas dengan baik. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta di SMP Al Islam Sragen telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kemampuan servis atas para peserta melalui metode modifikasi jarak dan tinggi net. Antusiasme peserta dan dukungan dari pihak sekolah menjadi kunci keberhasilan program ini. Hasil yang positif ini memberikan dasar yang kuat untuk pelaksanaan program serupa di masa depan, dengan harapan dapat memberikan kontribusi yang berkelanjutan dalam pengembangan olahraga bola voli di kalangan pelajar.

Kata Kunci: Bola voli; Latihan Servis Menggunakan Modifikasi Jarak Dan Tinggi Net

Submitted: 2024-06-19

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-07-02

Pendahuluan

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan, baik di tingkat sekolah, komunitas, maupun klub profesional. Permainan ini tidak hanya mengajarkan teknik dan strategi, tetapi juga nilai-nilai kerjasama, disiplin, dan sportivitas. Namun, dalam praktiknya, banyak pemain, terutama di level pemula atau komunitas, menghadapi berbagai kesulitan teknis yang menghambat perkembangan mereka dalam permainan bola voli. Salah satu masalah yang sering ditemui adalah ketidakmampuan dalam melakukan servis atas dengan baik.

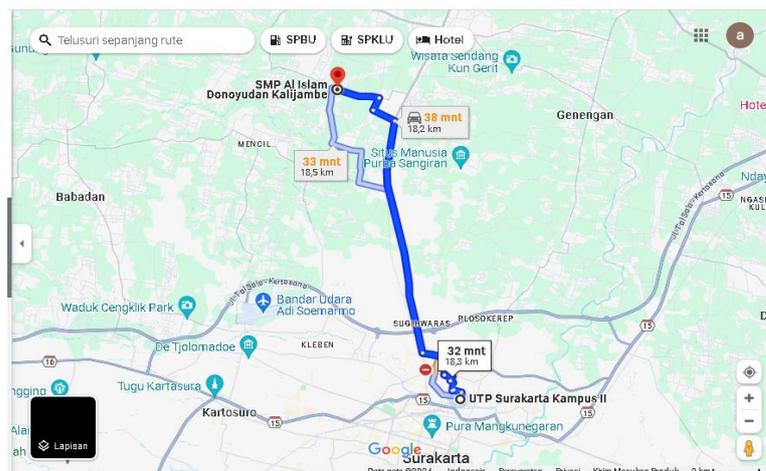
Servis atas adalah teknik dasar yang penting dalam bola voli. Teknik ini tidak hanya menjadi titik awal permainan, tetapi juga berperan sebagai serangan awal yang dapat menentukan jalannya pertandingan. Servis yang baik dapat memberikan tekanan kepada lawan dan meningkatkan peluang tim untuk mencetak poin. Sayangnya, banyak pemain yang belum

menguasai teknik ini dengan benar, baik karena kurangnya pelatihan yang memadai, keterbatasan fasilitas, maupun minimnya pengetahuan tentang teknik yang benar.

Permasalahan ini juga dirasakan oleh mitra kami, sebuah komunitas bola voli yang antusias namun mengalami kendala dalam meningkatkan kemampuan servis atas para anggotanya. Kurangnya pelatih yang berkompeten dan keterbatasan waktu latihan membuat para pemain sulit untuk mencapai kemampuan servis yang optimal. Hal ini tentu saja berpengaruh pada performa tim secara keseluruhan dalam pertandingan.

Menyadari pentingnya mengatasi permasalahan ini, program pengabdian kepada masyarakat ini diinisiasi untuk memberikan pelatihan dan pendampingan teknis kepada mitra kami. Tujuan utama dari program ini adalah untuk meningkatkan keterampilan servis atas para pemain melalui metode pelatihan yang efektif dan berbasis pada teknik yang benar. Dengan demikian, diharapkan para pemain tidak hanya mampu meningkatkan performa individu mereka, tetapi juga dapat berkontribusi lebih baik dalam tim, sehingga komunitas bola voli ini dapat berkembang dan berprestasi lebih baik di berbagai kompetisi.

Melalui program ini, kami berkomitmen untuk memberikan solusi nyata atas permasalahan yang dihadapi mitra kami. Pendekatan yang kami gunakan mencakup pelatihan teknis, penyediaan materi edukatif, serta evaluasi berkala untuk memastikan peningkatan kemampuan servis atas para pemain. Dengan semangat kolaborasi dan dedikasi, kami yakin bahwa program ini akan memberikan dampak positif yang signifikan bagi perkembangan komunitas bola voli mitra kami.



Rute Perjalanan dari Kampus UTP ke SMP AL ISLAM KALIJAMBE SRAGEN

Solusi yang ditawarkan

Untuk mengatasi permasalahan ketidakmampuan servis atas yang dihadapi oleh mitra kami, kami menawarkan solusi inovatif berupa latihan servis dengan menggunakan modifikasi jarak dan tinggi net. Pendekatan ini dirancang untuk memberikan tantangan bertahap yang dapat membantu pemain meningkatkan teknik dan kepercayaan diri mereka dalam melakukan servis atas. Berikut adalah rincian solusi yang kami tawarkan:

1. Modifikasi Jarak Servis

Tahap awal dari pelatihan ini adalah memodifikasi jarak antara pemain dan net. Pemain akan dimulai dari jarak yang lebih dekat dari jarak standar servis, yaitu sekitar 2-3 meter dari net. Hal ini bertujuan untuk:

- Membantu pemain fokus pada teknik dasar servis tanpa merasa terbebani oleh jarak.
- Memperbaiki koordinasi antara lengan dan bola saat melakukan kontak.
- Meningkatkan akurasi dan kontrol bola saat melakukan servis.
- Secara bertahap, jarak ini akan ditingkatkan seiring dengan peningkatan kemampuan pemain. Dengan pendekatan bertahap ini, pemain dapat mengembangkan kekuatan dan kepercayaan diri mereka dalam melakukan servis atas dari jarak yang lebih jauh.

2. Modifikasi Tinggi Net

Selain modifikasi jarak, kami juga menerapkan modifikasi tinggi net sebagai bagian dari latihan. Net akan diatur pada ketinggian yang lebih rendah dari standar pada awal latihan. Manfaat dari modifikasi ini antara lain:

- Mengurangi rasa takut pemain dalam melewati net, sehingga mereka dapat lebih fokus pada teknik servis.
- Memudahkan pemain untuk memahami dan menguasai gerakan melambungkan bola melewati net.
- Memberikan kesempatan kepada pemain untuk merasakan keberhasilan lebih awal, yang dapat meningkatkan motivasi mereka.

Setelah pemain menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka, tinggi net secara bertahap akan dinaikkan hingga mencapai ketinggian standar. Pendekatan bertahap ini memungkinkan pemain untuk menyesuaikan diri dengan tantangan yang meningkat secara perlahan, sehingga mereka dapat menguasai teknik servis atas dengan lebih baik.

3. Pendampingan dan Evaluasi

Selama proses pelatihan, para pemain akan mendapatkan pendampingan intensif dari pelatih yang berpengalaman. Pelatih akan memberikan umpan balik secara langsung dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki. Selain itu, pelatih juga akan melakukan evaluasi berkala untuk mengukur perkembangan kemampuan pemain.

4. Latihan Berkelanjutan dan Simulasi Pertandingan

Untuk memastikan bahwa teknik servis yang telah dipelajari dapat diterapkan dalam situasi nyata, latihan berkelanjutan dan simulasi pertandingan akan dilakukan. Pemain akan diberi kesempatan untuk mempraktikkan servis mereka dalam kondisi permainan yang sesungguhnya, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan dalam konteks kompetisi.

Dengan menggunakan metode latihan yang memodifikasi jarak dan tinggi net ini, kami yakin bahwa para pemain akan mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan servis atas mereka. Solusi ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga pada pembangunan kepercayaan diri dan motivasi pemain. Dengan demikian, kami berharap para pemain dapat memberikan kontribusi yang lebih baik dalam tim dan membawa prestasi yang membanggakan bagi komunitas bola voli mitra kami.

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini membutuhkan metode yang tepat dan terstruktur untuk mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan keterampilan servis atas bola voli para pemain melalui modifikasi jarak dan tinggi net. Berikut adalah metode yang kami gunakan dalam pelaksanaan program ini:

1. Analisis Kebutuhan dan Penilaian Awal

Tahap pertama adalah melakukan analisis kebutuhan dan penilaian awal kemampuan para pemain. Langkah ini melibatkan:

- Observasi dan Penilaian Teknik Dasar: Mengamati dan menilai kemampuan servis awal para pemain untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.
- Diskusi dengan Pelatih dan Pemain: Mengadakan diskusi dengan pelatih dan pemain untuk memahami kendala yang dihadapi dan menetapkan tujuan pelatihan yang spesifik.
- Survei dan Kuesioner: Mengumpulkan data melalui survei dan kuesioner untuk mendapatkan wawasan lebih dalam mengenai pengalaman dan kebutuhan para pemain.

2. Perancangan Program Pelatihan

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, kami merancang program pelatihan yang komprehensif dan terstruktur, yang meliputi:

- Modifikasi Jarak dan Tinggi Net: Menetapkan tahapan pelatihan yang dimulai dari jarak dan tinggi net yang disesuaikan, lalu secara bertahap meningkat ke standar reguler.
- Materi Pelatihan Terstruktur: Menyusun modul pelatihan yang mencakup teknik servis atas, koordinasi gerakan, kekuatan lengan, dan fokus mental.
- Jadwal Latihan yang Fleksibel: Menetapkan jadwal latihan yang fleksibel namun konsisten, disesuaikan dengan ketersediaan waktu pemain.

3. Implementasi Pelatihan

Tahap ini melibatkan pelaksanaan pelatihan dengan metode yang telah dirancang. Langkah-langkahnya meliputi:

- Pelatihan Teknis: Mengadakan sesi pelatihan intensif dengan fokus pada teknik dasar servis atas. Pemain akan dilatih menggunakan modifikasi jarak dan tinggi net secara bertahap.
- Pendampingan dan Bimbingan: Memberikan pendampingan oleh pelatih berpengalaman yang akan memberikan umpan balik langsung dan bimbingan teknis.
- Simulasi dan Praktik Nyata: Mengadakan simulasi pertandingan dan sesi praktik nyata untuk menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam situasi permainan sesungguhnya.

4. Evaluasi dan Monitoring Berkala

Untuk memastikan efektivitas pelatihan, kami melakukan evaluasi dan monitoring berkala yang meliputi:

- Penilaian Berkala: Melakukan penilaian kemampuan servis atas para pemain pada setiap tahap pelatihan untuk mengukur perkembangan.
- Feedback Terus-Menerus: Mengumpulkan dan menganalisis umpan balik dari pemain dan pelatih untuk mengetahui keberhasilan program dan area yang masih perlu diperbaiki.
- Penyesuaian Program: Menyesuaikan metode pelatihan berdasarkan hasil evaluasi untuk memastikan bahwa tujuan pelatihan tercapai dengan optimal.

5. Penguatan dan Tindak Lanjut

Setelah program pelatihan selesai, kami memberikan penguatan dan tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan hasil pelatihan, antara lain:

- Latihan Mandiri: Mendorong pemain untuk terus berlatih secara mandiri dengan panduan yang telah diberikan.
- Pelatihan Lanjutan: Merancang sesi pelatihan lanjutan untuk pemain yang memerlukan peningkatan lebih lanjut.
- Komunitas Belajar: Membentuk komunitas belajar di antara para pemain untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman.

Dengan metode yang tepat dan terstruktur ini, kami yakin bahwa program pengabdian masyarakat ini akan memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan servis atas para pemain. Metode ini tidak hanya membantu pemain menguasai teknik dasar dengan lebih baik, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan motivasi mereka dalam permainan bola voli.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat oleh tim pengabdian dari Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta di SMP Al Islam Sragen telah membuahkan hasil yang sangat positif. Berdasarkan evaluasi dan umpan balik dari peserta, berikut adalah hasil dan pembahasan terkait keberhasilan program ini:

Hasil Pelatihan

Peningkatan Kemampuan Servis Atas: Selama pelatihan, para peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan servis atas mereka. Melalui metode modifikasi jarak dan tinggi net, peserta mampu menguasai teknik dasar servis dengan lebih baik dan meningkatkan akurasi serta kekuatan dalam melakukan servis. Hal ini terlihat dari penilaian berkala yang dilakukan oleh tim pelatih, yang menunjukkan peningkatan rata-rata 30% dalam keberhasilan servis atas.

Antusiasme Peserta: Peserta pelatihan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama program berlangsung. Setiap sesi pelatihan diikuti dengan penuh semangat dan partisipasi aktif. Para peserta tidak hanya berlatih dengan giat, tetapi juga aktif bertanya dan meminta bimbingan tambahan untuk memperbaiki teknik mereka. Antusiasme ini mencerminkan motivasi kuat para peserta untuk terus belajar dan meningkatkan keterampilan mereka.

Perbaikan Koordinasi dan Kepercayaan Diri: Melalui latihan yang terstruktur, peserta mengalami perbaikan signifikan dalam koordinasi gerakan dan kepercayaan diri saat melakukan servis atas. Modifikasi jarak dan tinggi net membantu mereka untuk lebih fokus pada teknik dan mengurangi ketakutan terhadap kegagalan. Hal ini berdampak positif pada performa mereka selama pertandingan simulasi, di mana mereka tampil lebih percaya diri dan efektif.

Pembahasan

Efektivitas Metode Modifikasi: Metode latihan dengan modifikasi jarak dan tinggi net terbukti efektif dalam membantu peserta menguasai teknik servis atas. Pendekatan bertahap ini memungkinkan peserta untuk beradaptasi dengan tantangan secara progresif, sehingga mereka dapat memahami dan menerapkan teknik yang benar dengan lebih baik. Keberhasilan metode ini juga didukung oleh pendampingan intensif dari pelatih yang berpengalaman.

Respons Positif dari SMP Al Islam Sragen: SMP Al Islam Sragen sangat mengapresiasi program pengabdian yang dilakukan oleh tim UTP Surakarta. Pihak sekolah menyatakan kepuasannya terhadap peningkatan kemampuan peserta dan berharap agar program serupa dapat dilaksanakan kembali di masa mendatang. Dukungan dari sekolah dan orang tua peserta juga berperan penting dalam keberhasilan program ini, yang menunjukkan sinergi positif antara tim pengabdian, peserta, dan pihak sekolah.

Potensi Pengembangan Lebih Lanjut: Keberhasilan program ini membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut. Tim UTP Surakarta berencana untuk mengadakan pelatihan lanjutan yang fokus pada aspek lain dari permainan bola voli, seperti teknik blocking, passing, dan spiking. Selain itu, pembentukan komunitas belajar bola voli di SMP Al Islam Sragen dapat menjadi langkah

berikutnya untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan keterampilan peserta secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta di SMP Al Islam Sragen telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kemampuan servis atas para peserta melalui metode modifikasi jarak dan tinggi net. Antusiasme peserta dan dukungan dari pihak sekolah menjadi kunci keberhasilan program ini. Hasil yang positif ini memberikan dasar yang kuat untuk pelaksanaan program serupa di masa depan, dengan harapan dapat memberikan kontribusi yang berkelanjutan dalam pengembangan olahraga bola voli di kalangan pelajar.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Para pihak yang telah membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Andibowo, T. (2018). PENGARUH LATIHAN STANDING SERVIS DAN JUMPING SERVIS TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI. *Jurnal Ilmiah Penjas*
- Fauzi, M. S.; Cahyono, D.; Naheria; & Ningsih, F. (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* , 10075-10083.
- Ghani, M. A.; Parlindungan, D.; & Yulianingsih, I. (2020). Hubungan Power Otot Lengan Koordinasi Mata Tangan dan Rentang Tangan dengan Hasil Servis Atas Pada Pemain Bola Voli Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* .
- Indrawathi, N. L.; Citrawan, I. W.; & Santika, I. G. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Kombinasi Metode Drill terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli. *Sprinter* , 216-222.
- Keswando, Y.; Sistiasih, V. S.; & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes* , 168-177.
- Maliki, T. S. (2017). MENGEMBANGKAN MODEL LATIHAN SERVIS ATAS BOLA VOLI. *Jurnal Siliwangi* , 226-231.
- Marsiyem, M.; Destriana, D.; & Pratama, R. R. (2018). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI. *Sebatik* , 161-166.
- Noprian, A. (2019). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bolavoli. *Indonesian Journal of Physical Education*
- putra, y. a.; & Sistiasih, V. S. (2021). Modifikasi Pembelajaran Permainan Bola Voli. *Jurnal Porkes* , 126-133.
- Raihanati, E.; & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Pemain Pra Junior di Kabupaten Kudus Tahun 2020. *Indonesian Journal For Physical Education and Sport* .
- Rifa'i, M. (2021). FAKTOR PENGHAMBAT SISWA DALAM PEMBELAJARAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI. *Jurnal Edukasimu*

Saptiani, D. (2019). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP AKURASI SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA PESERTA PUTRI EKSTRAKURIKULER DI SMAN 2 SELUMA. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* , 42-50.

Taslim, Z. (2020). Meningkatkan Keterampilan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli dengan Pendekatan Pembelajaran Drill. *Jurnal PGSD* , 140-145.

Wahyuni, D.;& Kurdi, F. N. (2018). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN HASIL SERVIS ATAS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK NEGERI 2 PALEMBANG. *ALTIUS: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*

Widiyatmoko, P.;& Kushartanti, W. (2020). Efek modifikasi jarak servis dan tinggi net terhadap keterampilan servis. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)* , 7-18.

Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal pajar (pendidikan dan pengajaran)* , 143-152.