**ANALISIS KEBUTUHAN KETERAMPILAN BERTAHAN DALAM
PERMAINAN BOLAVOLI****NEEDS ANALYSIS OF INDIVIDUAL DEFENSE SKILLS IN VOLLEYBALL****DEVARON SUARDI**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Syekh Manshur
Jalan Raya Labuan Km 5 Kadulisung Pandeglang
Ponsel: 085374706050
Surel: devaronsuardi@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (a) pentingnya model latihan yang dibentuk untuk meningkatkan keterampilan bertahan bolavoli pemula tingkat SMA, dan (b) kendala serta dukungan dalam pelaksanaan model latihan keterampilan bertahan bolavoli pemula tingkat SMA. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Data diperoleh dari hasil wawancara dan penyebaran angket kepada peserta kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 59 orang. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa (a) model latihan penting dibentuk untuk meningkatkan keterampilan bertahan bolavoli tingkat SMA, dan (b) upaya peningkatan keterampilan bertahan permainan bolavoli terkendala metode atau model yang diberikan, sehingga diperlukan pelatih yang menguasai model latihan yang mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam permainan bolavoli.

Kata kunci: analisis kebutuhan, keterampilan bertahan, bolavoli

Abstract

The purpose of the study is to find out (a) the importance of the exercise model to improve the defense skills of high school volleyball players, and (b) the obstacles and supports in the implementation of defense skill model for high school volleyball players. This research is qualitative research. Data resulted from interviews and questionnaires from both of trainer and participants that consist of 59 people. Based on the results of research can be concluded that (a) the exercise model is important to improve the defense skills of high school level volleyball players, and (b) the constraints in enhancing the defense skills of volleyball game occur due to the lack of the method or model, so the skillful trainer is required to improve the skill of each volleyball players.

Keyword: needs analysis, defense skills, volleyball

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G.

Morgan, dia adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, Young

Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan bolavoli ini di Amerika sangat berkembang pesat, yang dipelopori oleh William G. Morgan sehingga YMCA pada tahun 1922 mampu menyelenggarakan kejuaraan nasional bolavoli di Amerika Serikat.

Di Indonesia, perkembangan permainan bolavoli juga sangat pesat sehingga muncul klub-klub bolavoli. Pertandingan bolavoli untuk pertama kali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953. Sejak itu, maka pada 22 Januari 1955 didirikan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) di kota Jakarta bersamaan dengan diadakannya kejuaraan nasional bolavoli yang pertama.

Perkembangan bolavoli dari segi teknik tidak begitu besar, namun perubahan yang sangat signifikan terdapat pada taktik dan strategi dalam permainan baik itu dalam pola menyerang dan pola bertahan. Hal ini berkembang sedemikian rupa sehingga berguna untuk meraih poin secara maksimal dan memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan hasil tersebut pemain harus

mengoptimalkan kemampuan dalam satu pertandingan.

Pelatih di sekolah menengah umumnya hanya terfokus kepada variasi pada pola penyerangan dan sedikit mengabaikan pola dan cara bertahan yang baik dan benar. Hanya sedikit pelatih yang menyadari betapa pentingnya memberikan pelatihan bertahan. Bukannya dengan sengaja pelatih melakukan hal demikian namun pelatih lebih cenderung mengantisipasi serangan lawan yang masih monoton. Tetapi disaat menemukan lawan yang memiliki kemampuan di atas rata-rata maka pemain akan mendapatkan *pressure* dikarenakan pola serangan dapat dipatahkan dengan mudah dan sulit bagi regu untuk mendapatkan poin. Untuk meningkatkan kemampuan bertahan dalam permainan bolavoli, peneliti tertarik untuk melakukan analisis kebutuhan keterampilan bertahan dalam permainan bolavoli.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah: (a) seberapa penting model latihan yang dibentuk untuk meningkatkan keterampilan bertahan bolavoli tingkat SMA? (b) apakah terdapat kendala dan dukungan yang berarti dalam pelaksanaan model latihan keterampilan bertahan bolavoli pemula tingkat SMA? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk

mengetahui (a) pentingnya model latihan yang dibentuk untuk meningkatkan keterampilan bertahan bolavoli tingkat SMA, dan (b) kendala serta dukungan yang berarti dalam pelaksanaan model latihan keterampilan bertahan bolavoli pemula tingkat SMA.

KAJIAN TEORITIK

Bola voli adalah salah satu olahraga yang populer di semua kalangan, dan sangat minim terjadi cedera saat pertandingan karena bisa tidak ada kontak fisik secara langsung. Dan setiap tim diberikan kesempatan bertahan dan menyerang satu kali dalam setiap *rally* yang berlangsung. Permainan yang cepat, aktif dan variatif merupakan daya tarik tersendiri dalam sebuah pertandingan.

Cepat dapat diartikan pada saat satu tim menyerang pada saat yang bersamaan tim lain berusaha untuk bertahan sekaligus ingin mendapatkan poin dengan cara membendung serangan lawan. Dengan kata lain, masing-masing tim melakukan aksi yang berlawanan demi tujuan yang sama yaitu mendapatkan poin. Aktif yang dimaksud adalah pemain selalu bergerak dengan atau tanpa bola, karena hal inilah yang akan mempengaruhi jalannya pertandingan.

Sedangkan variatif adalah kemampuan pemain untuk melakukan penyerangan dengan gerak tipu dan gerakan *spiker* tanpa bola yang bertujuan untuk mengecoh *blocker* dari tim lawan. Permainan bola voli merupakan permainan beregu diatas lapangan yang berukuran 18 x 9 m, yang dibatasi oleh garis selebar 5 cm, dan ditengah lapangan terdapat garis serta net yang membelah lapangan menjadi dua bagian sama besar.

Menurut Merret (2004: 9), tinggi net untuk pertandingan berbeda antara regu putra dan putri. Untuk putra dengan ketinggian 243 cm, sedangkan untuk putri 224 cm dari dasar lapangan atau lantai, dan bola yang dipakai harus disesuaikan dengan peraturan dari FIVB yakni dengan lingkaran atau diameter 22,5-27 inchi, berat 260- 280 gram, dan tekanan sebesar 4,3-4,6 psi.

Bolavoli merupakan permainan beregu, setiap regu beranggotakan 6 orang pemain, dan pemain pengganti maksimal 6 orang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk menjatuhkan bola di daerah lawan. menjatuhkan bola di daerah lawan bisa dilakukan dengan cara seperti: manipulasi serangan yang bervariasi yang memungkinkan pemain lawan kesulitan menebak

kemana arah bola dan *spiker* yang dituju, pada hal ini kejelian sorang *setter*-lah yang sangat diperlukan, karena *setter* merupakan otak dari permainan bola voli. Karena seorang *setter* bebas dan leluasa untuk memberikan bola atau umpan kepada rekan dengan mempertimbangkan kemampuan *blocking* dari regu lawan.

One of the cool aspects of volleyball is that your team can score points not only through mean attacking skills but also through sound defensive play (The National Alliance for Youth Sport With Greg Bach, 2009: 154). Pernyataan tersebut juga bisa diartikan tidak hanya menyerang yang akan meraih poin secara maksimal, bertahan merupakan salah cara yang paling efektif memperoleh skor apabila bisa dilakukan dengan baik.

Daerah masing-masing pemain terbagi menjadi dua bagian yaitu zona serang dan zona bertahan. *The attack line is parallel, and 9 feet 10 inches (3 meters) from the centerline* (Viera, 1996: 4). Zona bertahan yaitu sebuah zona serang sampai *endline* atau garis akhir lapangan.

Beutelstahl (2008: 34) mengemukakan bahwa, pertahanan sesungguhnya mencakup dua macam aspek yaitu membendung *spike* dari pemain lawan dan mempertahankan

wilayah dengan cara *blocking* yang dilakukan terhadap *spiker* lawan saat melancarkan serangan.

Dig the act of retrieving an attack ball close to the floor (Merret, 2004: 77). Hal ini menjelaskan keterampilan *forearm* pada permainan bolavoli yang dilakukan pada saat menerima servis atau menahan serangan disebut *dig*. Pertukaran pola permainan yang sekejap mata, kedua regu harus bisa memainkan kedua pola dengan sangat baik.

Menyerang dalam permainan bolavoli diawali dengan bertahan yang pada umumnya dilakukan oleh pemain yang berada dibelakang *attackline* dan dilanjutkan dengan kemampuan seorang *setter* untuk menentukan pola penyerangan apa yang akan dilakukan dan penyelesaian dilakukan oleh *spiker*. Namun semakin baik permainan bertahan di kedua area permainan sendiri akan membuat pemain lawan frustrasi atau kehabisan cara untuk meraih poin. Hal ini jelas akan sangat menguntungkan.

Apabila hal diatas terjadi maka pilihan yang akan diambil oleh seorang *setter* adalah melakukan gerak tipu dan memberikan umpan kepada pemain belakang, karena *spike* sangat sulit untuk di *block*. Dan ini merupakan salah satu ciri-ciri pemain lawan telah

kehabisan cara dan berusaha keras untuk mendapatkan poin. Cara ini memang sangat efektif namun bisa dihentikan atau dipatahkan dengan cara menyusun atau membentuk formasi sesuai dengan arah bola atau posisi *spiker* lawan. *Dig* cara yang sangat tepat untuk menghadapi serang yang berasal dari daerah belakang lawan. Akan terlalu beresiko apabila diantisipasi dengan menggunakan *passing* atas karena akan mengakibatkan cedera yang serius.

Suksesnya sebuah tim menyerang diawali dengan suksesnya bertahan dengan cara menerima serangan awal atau *service* dan melakukan *pass* dengan akurasi yang baik (Merret, 2004: 16). Dari pernyataan tersebut dalam permainan bolavoli pertahanan merupakan elemen yang sangat penting dan menentukan jalur pertandingan. Semakin baik pertahanan dari satu regu semakin besar pula kemungkinan regu tersebut meraih kemenangan, dengan menguasai jalan pertandingan dan memberikan tekanan terhadap pemain lawan, dan regu bertahan akan bermain lebih tenang dan terbuka karena hal ini akan memberikan aspek psikis yang baik untuk regu yang bertahan dan hal ini akan berbanding terbalik terhadap regu penyerang.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini dilakukan dengan studi pengumpulan data lapangan, pengamatan proses latihan, identifikasi permasalahan yang dijumpai dalam latihan, dan deskripsi serta temuan lapangan yang berasal dari 59 responden. Studi pustaka juga dilakukan untuk mendukung pengembangan model latihan bertahan bolavoli yang terdapat pada proses latihan. Hal ini dilakukan agar latihan berjalan lebih variatif dan memberikan hasil yang baik. Peneliti juga akan melakukan penjajakan dengan subjek penelitian dan tempat penelitian dan pengembangan untuk memperoleh hasil di lapangan. Hasil tersebut akan di analisis sehingga memperoleh kesimpulan data yang sudah terkumpul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan wawancara dan pengamatan terhadap sekolah secara menyeluruh, terdapat beberapa tujuan yang hendak ditindaklanjuti, yaitu (a) seberapa penting model latihan yang dibentuk untuk meningkatkan keterampilan *block* dan *dig* bolavoli pemula tingkat SMA? (b) apakah terdapat kendala dan dukungan yang berarti dalam

pelaksanaan model latihan keterampilan *block* dan *dig* bola voli pemula tingkat SMA?

Model yang dibentuk merupakan sebuah penyelesaian masalah yang peneliti jumpai di lapangan baik itu dari aspek wawancara dengan pelatih dan observasi yang dilakukan pada saat siswa melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Berangkat dari hal tersebut, peneliti membentuk beberapa model latihan *block* dan *dig* individu untuk kriteria pemain pemula tingkat SMA agar bisa meningkatkan kemampuan pemain pada saat bertahan baik dalam proses latihan ataupun pertandingan.

Hasil analisis kebutuhan yang dilaksanakan di beberapa sekolah pada dapat disampaikan sebagai berikut: (a) peserta sedikit merasa bosan karena latihan yang sedikit monoton, (b) pelatih memerlukan tambahan atau masukan seperti model yang baru, (c) diperlukan pembentukan model latihan yang bervariasi dan buku referensi tambahan dalam pelatihan bolavoli, dan (d) kurangnya pemahaman peserta dalam keterampilan bertahan individu baik dalam latihan ataupun pertandingan.

Hasil temuan di lapangan dapat disampaikan sebagaimana berikut.

Tabel 1. Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Metode latihan apa saja yang diberikan kepada peserta kegiatan ekstrakurikuler tingkat SMA?	Pelatih memberikan drill mengenai passing, latihan spike, dan strategi permainan.
2	Apakah metode latihan bertahan selalu diberikan pada setiap kegiatan?	Jarang hal tersebut dikarenakan latihan lebih terfokus pada metode penyerangan dan strategi dalam permainan
3	Apakah sarana dan prasarana tersedia untuk melakukan metode bertahan dalam permainan bolavoli?	Sarana dan prasarana tersedia, namun pelatih terkendala kepada metode atau model yang akan diberikan karena kurangnya referensi yang ada seperti buku panduan.
4	Bagaimana peserta mendapatkan kemampuan bertahan yang dilakukan dalam permainan atau pertandingan?	Pemain mendapatkan dari latihan sendiri atau otodidak yang didapatkan dalam <i>game</i> ataupun bermain diluar kegiatan sekolah.
5	Bagaimana antusiasme peserta dalam melaksanakan latihan pada kegiatan ekstrakurikuler?	Antusiasme peserta sangat bagus dalam melaksanakan kegiatan namun antusias [esetra berkurang pada saat melakukan <i>drill</i> yang berulang-ulang tanpa adanya variasi dalam model latihan.
6	Upaya apa yang dilakukan pelatih dalam kegiatan ekstrakurikuler agar peserta bersedia mengikuti kegiatan?	Pelatih berupaya memberikan pelatihan yang menarik dan memberikan alokasi waktu lebih dalam <i>game</i> agar peserta bisa berkembang secara otodidak.
7	Apakah dibutuhkan model latihan keterampilan <i>block</i> dan <i>dig</i> pemula tingkat SMA?	Secara keseluruhan pelatih sangat membutuhkan model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan

		peserta dalam permainan bolavoli dari berbagai aspek yang mendukung tercapainya kemampuan yang maksimal dari masing-masing peserta baik secara individu ataupun berkelompok.
--	--	--

Success. University of Delaware: Newark. 1996.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan penting dibentuk untuk meningkatkan keterampilan bertahan bolavoli tingkat SMA. Kendala metode atau model yang akan diberikan karena kurangnya referensi yang ada seperti buku panduan sehingga memerlukan pelatih sangat membutuhkan model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam permainan bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, Dieter. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Raya. 2008.
- Merret, Heyley *Winning Volley Ball Skill*. Ebook. 2004.
- The National Alliance for Youth Sport. *Coaching volleyball for DUMMIES*. Indianapolis: Willey Publishing Inc., 2009.
- Viera, Barabara L. and Bonnie Jill Ferguson. *VOLLEYBALL Step to*