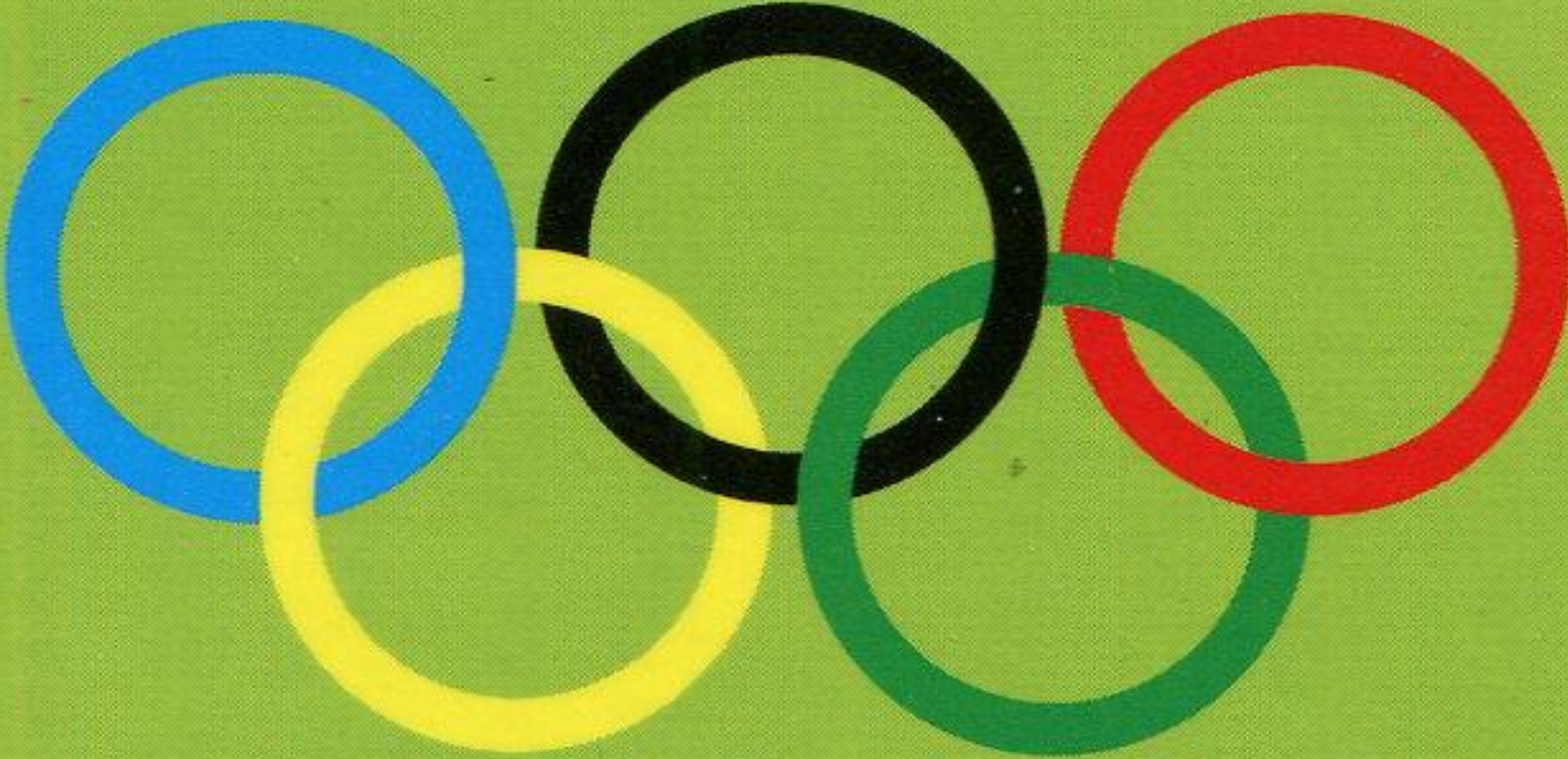


ISSN 0216-4493

Jurnal Olahraga Prestasi

(Performance Sport Journal)

CITIUS ALTIUS FORTIUS



JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Jurnal
Olahraga
Prestasi

Vol. 6

No. 2

Hlm. 77 - 146

Yogyakarta,
Juli 2010

ISSN:
0216-4493



Terbit dua kali setahun, bulan Januari dan Juli, berisi ringkasan hasil penelitian, gagasan, konseptual, kajian teori, aplikasi teori di bidang Ilmu Kepeleatihan Olahraga.

Ketua Redaksi:

Drs. Djoko Pekik Irianto, M.Kes.

Redaksi Ahli:

Dr. Sofyan Hanif, M.Pd. (Universitas Negeri Jakarta)

Prof. Dr. Sukadiyanto, M.Pd. (Universitas Negeri Yogyakarta)

Prof. Dr. M. Furchon Hidayatullah (Universitas Sebelas Maret)

Dr. dr. BM. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)

Prof. Dr. Hariadi Said, MS (Universitas Negeri Gorontalo)

Redaksi Pelaksana:

Drs. Rumpis Agus Sudarso, M.S

Dr. Siswanto, M.Kes

Drs. Fauzi, M.Si

Awan Hariono, M.Or.

Devi Tirtawirya, M. Or.

Administrasi Online:

Faidillah Kurniawan, S.Pd

Danang Wicaksono, M.Or.

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Yogyakarta. 55281. Telepon/Fax: (0274)-513092. Alamat e-mail: jorpres_pkouny@yahoo.com. Nomor Rekening BNI Taplus: 228.007027469.901, a.n. Endang Rini Sukanti.

JURNAL OLARHAGA PRESTASI diterbitkan oleh Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. **Pembiina:** Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. **Penanggung Jawab:** ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah dimuat dan diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada kertas kuarto, panjang 10-20 halaman sebanyak 1 (satu) eksemplar (lebih lanjut baca petunjuk bagi Penulis pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh Penyunting ahli, Penyunting dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

DAFTAR ISI

I Kadek Happy Kardiawan	Studi Komparatif Efektifitas <i>Skipping Rope</i> dan Pelatihan Beban dengan Teknik <i>Leg Press</i> terhadap Peningkatan Daya Ledak (<i>Power</i>) Otot Tungkai Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bolabasket FOK (Fakultas Olahraga dan Kesehatan) UNDIKSHA	77 - 82
Fredericus Suharjana	Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Sex Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar	83 - 92
Nawan Primasoni & Sulistiyono	<i>Somatotype</i> Penjaga Gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY Tahun Pelatihan 2010/2011	93 - 99
Endang Rini Sukamti & Irwan Taufik Hidayat	Upaya Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam Sebelum Perlombaan pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009	100 - 109
Fauzi	Pengumpan (<i>Setter</i>) Sebagai Jantungnya Permainan Olahraga Bolavoli	110 - 115
Novita Intan Arovah	Masase dan Prestasi Atlet	116 - 122
Ali Satia Graha	Adaptasi Suhu Tubuh terhadap Latihan dan Efek Cedera di Cuaca Panas dan Dingin	123 - 134
Danang Wicaksono	Identifikasi Keberbakatan Anak Usia Dini dan Evaluasi dalam Cabang Olahraga Bolavoli	135 - 145

PENGUMPAN (SETTER) SEBAGAI JANTUNGNYA PERMAINAN OLAHRAGA BOLA VOLI

fauzi@uny.ac.id
Oleh Fauzi

Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRACT

Setter is an important player in volleyball games. Quality of setter is determined quality of whole volleyball player performance. Furthermore, we can make a justification if the successfully of volleyball teams depend on setter conditions. Passing technique of setter in volleyball games is influenced by ready position, impact, and follows throw. Recently, passing technique setter is getting becomes various, such as quick ball, opening ball, straight, etc. A good setter is somebody who has ability to choose which one of kind of ball passing that appropriate to apply in some conditions. It is the main factor of volleyball teams to be a winner.

Keywords: Setter, volleyball, main factor.

PENDAHULUAN

Permainan olahraga bola voli sudah dikenal oleh banyak masyarakat Indonesia maupun Dunia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan yang diadakan oleh masyarakat, lembaga pemerintah, dan lembaga swasta. Olahraga bola voli pada awalnya diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895, sebagai aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, karena pada saat itu para pekerja pabrik dan kantor di Amerika dengan olahraga bolabasket dianggap terlalu berat ukuran bolanya. Oleh karena itu diciptakan suatu bentuk olahraga sebagai aktivitas pengganti olahraga bolabasket yang bertujuan untuk rekreasi. Bola yang digunakan pada awalnya bagian dalam bolabasket

dengan harapan berat bola menjadi ringan. Olahraga ini pada awalnya disebut *minionette*, dan cara memainkan bola dengan dipantulkan secara bergantian diantara teman.

Pada tahun 1896 oleh Dr. Halstead dari Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat dengan melihat cara memainkan bola pada permainan *minionette* dimana prinsip dan cara memainkan bola selalu mem "volley" (memantulkan) bola. Prinsip dan cara memantulkan bolanya tidak diperbolehkan menyentuhkan tanah, maka Dr. Halstead memberi nama permainan *volleyball* (bola voli). Permainan olahraga bola voli sebagai permainan yang sangat sederhana dan santai, sebagai olahraga rekreasi oleh para pekerja pabrik dengan perkembangannya menjadi permainan olahraga prestasi. Olahraga bola voli sekarang ini dapat dimainkan oleh semua orang baik tua maupun, atau laki-laki maupun perempuan.

Perkembangannya olahraga bola voli tidak hanya bertujuan sebagai olahraga rekreasi, tetapi juga bertujuan untuk olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi. Namun dengan adanya perkembangan olahraga bola voli yang bertujuan untuk prestasi menjadi sangat populer dan dikembang secara modern, sehingga terdapat berbagai perubahan dalam permainan olahraga bola voli. Para pemain olahraga bola voli diharapkan mempunyai keterampilan dasar atau teknik dasar. Keterampilan/teknik dasar olahraga bola voli terdiri dari teknik servis, teknik pas bawah, teknik pengumpan/pas atas, pukulan/

spiker, dan blok/bendungan. Teknik-teknik dasar ini harus dikuasai secara trampil oleh setiap pemain olahraga bola voli.

Permainan olahraga bola voli tidak hanya teknik saja yang perlu dipelajari, tetapi kondisi fisik olahragawan perlu dilatihkan untuk mendukung teknik dasar yang telah dipelajari. Secara teknis tim olahraga bola voli modern sekarang ini, juga sangat memerlukan aspek keterampilan, kondisi fisik, dan pengetahuan. Aspek kondisi fisik meliputi aspek kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kelentukan. Aspek pengetahuan meliputi aspek kecerdasan, ketelitian dan kecermatan. Aspek ketelitian dan kecermatan sangat dibutuhkan oleh para pemain olahraga bola voli untuk mencapai prestasi optimal.

Aspek Ketelitian dan kecermatan merupakan salah satu faktor yang dapat membedakan antara tim satu dengan tim yang lainnya dalam mencapai kemenangan. Ketelitian dan kecermatan pemain sangat membutuhkan spesialisasi atau kekhususan sebagai prasyarat untuk semua pemain. Spesialisasi dikembangkan didalam tim olahraga bola voli bertujuan untuk efektivitas dan efisiensi dalam mencapai prestasi tinggi/optimal.

Dengan demikian dalam permainan olahraga bola voli sangat diperlukan adanya spesialisasi pada setiap pemain yang bertujuan untuk mencapai prestasi optimal. Oleh karena itu dalam tulisan ini hanya membahas pengumpan/setter dengan teknik pas atas dengan alasan bahwa pemain yang menjadi pengumpan di setiap tim olahraga bola voli prosentase penggunaan teknik pas atas lebih banyak atau lebih dominan.

PEMBAHASAN

Dalam olahraga bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain. Para pemain olahraga bola voli diharapkan memiliki kemampuan dasar dalam berolahraga bola voli. Teknik olahraga bola voli yang harus dikuasai oleh pemain/olahragawan adalah teknik servis, pas bawah, pas atas, pemukul, bendungan. Penguasaan teknik dasar

secara keseluruhan ini dimulai pada usia 10–14 tahun, sejak atlet tersebut mulai latihan. Spesialisasi pemain dimulai pada usia 13 – 16 tahun ditingkatan remaja dan usia 14 – 16 tahun pada tingkatan junior.

Permainan olahraga bola voli dalam pertandingan sangat memerlukan spesialisasi para pemain dalam tim tersebut dengan harapan menjadi efektif dan efisien dalam bermain. Dalam olahraga bola voli dilihat dari urutan/posisi penggunaan teknik dalam bermain akan dimulai dari 1) melakukan servis, 2) menerima servis dengan pas bawah/pas atas, 3) melakukan umpan dengan pas atas, 4) melakukan pemukulan bola di atas net, dan 5) melakukan blok. Pada saat melakukan blok, bila kembali ke daerah kita akan diambil/diterima dengan pas bawah/pas atas seperti kembali pada urutan kedua, bila mati akan dimulai dari urutan pertama. Dengan melihat posisi atau urutan penggunaan teknik olahraga bola voli dalam bermain sangat diperlukan adanya spesialisasi atlet dalam penguasaan teknik.

Spesialisasi pemain olahraga bola voli dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu pemukul, pengumpan, dan libero. Pemukul/*spiker* juga dapat dikategorikan ada dua yaitu pemukul pendek/cepat dan pemukul bola tinggi. Pemukul/*spiker* diharuskan mempunyai kemampuan dasar pada semua teknik dan yang paling utama teknik spike/memukul. Pengumpan diharuskan mempunyai kemampuan dasar pada teknik pas atas, sebagaimana dikemukakan oleh Joel Dearing (2003: 32) bahwa teknik pas atas diharapkan dan dianjurkan untuk pengumpan. Libero diharuskan mempunyai kemampuan dasar pas bawah dan pertahanan dengan teknik pas bawah lebih baik dari pemain olahraga bola voli yang lain. Spesialisasi atlet akan diberikan dengan melihat kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh para atlet. Misal atlet tersebut mempunyai kemampuan dasar teknik pas atas dari sikap awal, perkenaan dan sikap akhir serta bola yang dihasilkan tidak berputar, maka pelatih akan memberikan kesempatan untuk menjadi pengumpan dalam timnya. Sebaliknya bila atlet tersebut mempunyai

kemampuan dasar spike yang baik dimulai dari sikap awal, saat melompat, saat memukul, dan mendarat, maka akan dispecialisasikan sebagai spiker:

Pengertian Pengumpan

Teknik pengumpan atau pas atas adalah teknik yang harus dikuasai betul olah atlet, bila atlet tersebut sudah di specialisasi sebagai pengumpan oleh pelatihnya. Atlet pengumpan sangat diperlukan oleh suatu tim olahraga bola voli dalam pertandingan, oleh karena setiap bola kedua akan mengarah pada atlet pengumpan untuk dipanaskan sebagai sajian pemukul dalam menyebarkan bola di daerah lawan. Sebagaimana dikemukakan oleh Gozansky (1983:43) bahwa pengumpan adalah seorang pemain bola voli yang menempatkan bola pada penyerang/pemukul agar dapat memukul bola. Sedangkan menurut Soeharno Hp (1984:26) bahwa pengumpan/set-up adalah seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan teknik tertentu yang tujuannya untuk menyajikan bola yang dimainkan kepada teman sergunya yang selanjutnya agar dapat untuk melakukan serangan terhadap regu lawan. Dengan demikian pengumpan dapat didefinisikan sebagai pemain olahraga bola voli yang mempunyai tugas menyajikan bola di atas net untuk dipukul temannya sebagai serangan.

Teknik Pass Atas

Pengajaran teknik pass atas menurut Joel Dearing (2003: 32) bahwa pemain harus bergerak secepatnya ke arah di bawah bola dan merendahkan badan menuju sasaran. Pergerakan pemain untuk secepatnya di bawah bola dengan maksud dan harapan tangan pemain dapat menguasai bola serta selalu di atas dahi. Keadaan posisi di atas akan mempermudah dan memperancar dalam melakukan teknik pass atas. Teknik pengumpan dapat dilakukan dengan dua teknik yaitu: teknik pass atas dan pass bawah. Menurut Kirally (1990: 15) bahwa pass bawah dan pass atas merupakan dasar dalam permainan bola voli dan kunci keberhasilan dari sebuah tim

untuk memenangkan pertandingan. Teknik pass atas untuk umpan harus mendapatkan porsi latihan yang khusus pada setiap pemain/olahragawan. Dalam memilih pemain yang akan dipersiapkan menjadi pengumpan. Dalam tulisan ini hanya membahas pengumpan dengan teknik pass atas dengan alasan bahwa pemain yang menjadi pengumpan di setiap tim bola voli persentase penggunaan teknik pass atas lebih banyak atau dominan.

Teknik pass atas dalam melakukan gerakannya dapat digambarkan secara bertahap yaitu dari tiga sikap permulaan, sikap perkenaan, dan sikap akhir perkenaan. Sikap permulaan dalam teknik pas atas adalah pemain mengambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, dimana memudahkan pengumpan bergerak ke arah yang diinginkan. Pemain berdiri dengan salah kaki berada di depan kaki yang lain, bila kidal kaki kiri berada lebih ke depan dari kaki kanan. Posisi lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan umpan atau pas atas, segeralah menempatkan diri dibawah bola dan tangan diangkat ke atas depan kira-kira setinggi dahi, jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah lingkaran atau bulatan sebesar bola voli dan jari-jari dalam keadaan merenggang serta kedua ibu jari membentuk sudut V terbalik.



atas

Gambar 1. Sikap permulaan dalam teknik pass

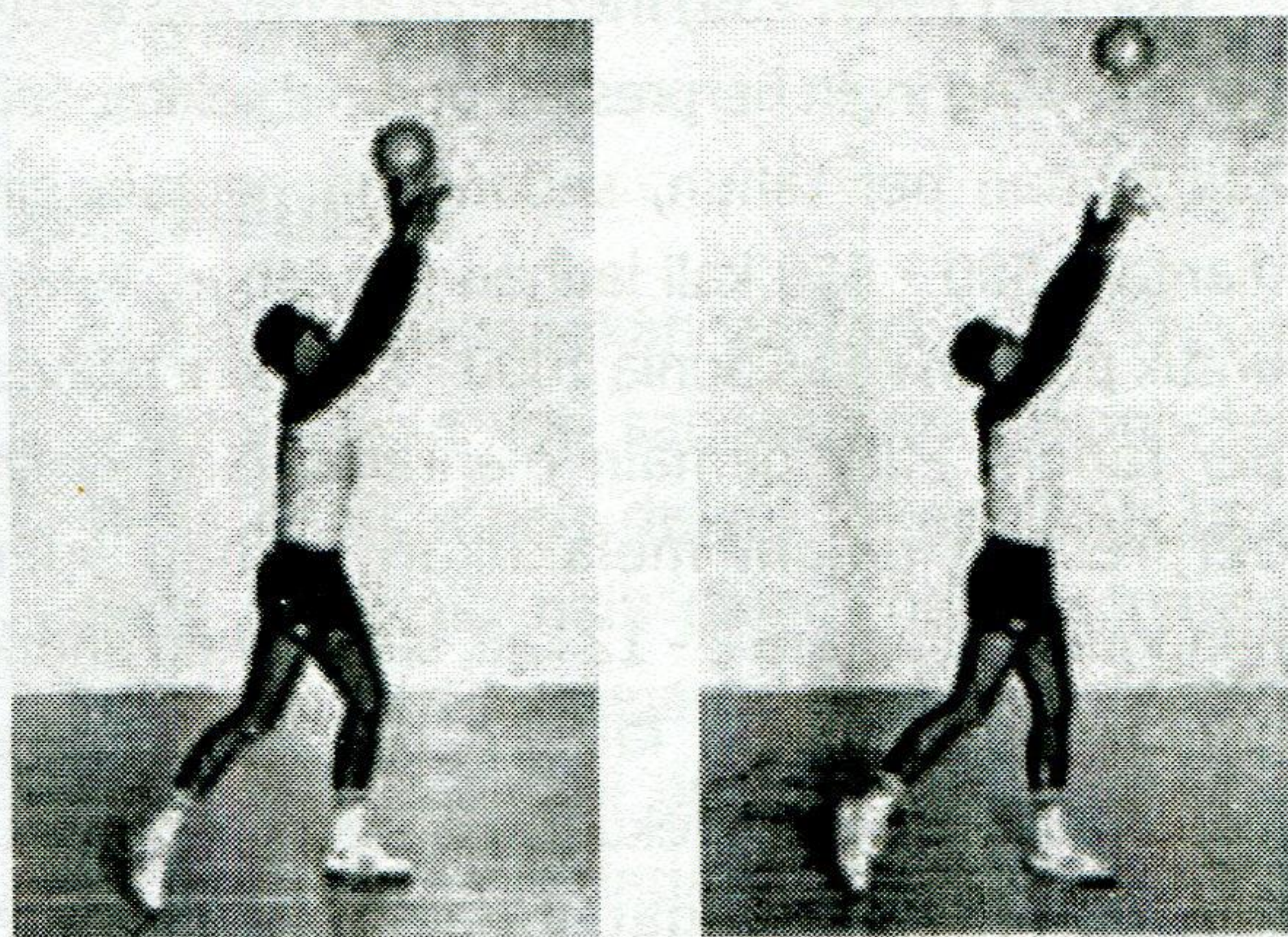
Sikap saat perkenaan bola pada teknik pass atas adalah pada ruas pertama dan kedua,

terutama ruas pertama dari ibu jari. Pada saat jari bersentuhan atau disentuh bola keadaan jari-jari agak di tegangkan sedikit dan saat itu juga di ikuti gerakan pergelangan lengan kearah depan atas agak eksplosif.



Gambar 2. Perkenaan bola pada teknik pass atas

Sikap akhir perkenaan dalam teknik pas atas adalah setelah bola berhasil di umpan atau pas atas, maka lengan harus lurus sebagai gerakan lanjutan. Gerakan lanjutan ini di ikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi tetap terjaga dengan baik serta bersiap untuk melakukan umpanan atau pas atas lagi dalam permainan bola voli. Gerakan tangan, pergelangan tangan, lengan, badan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang harmonis. Pandangan mata selalu ke arah jalannya bola yang sudah di umpan atau pass atas.



Gambar 3. Sikap akhir perkenaan dalam teknik pass atas

Pengumpan

Dalam melakukan latihan pass atas umpan oleh pemain bola voli, sebagaimana dikemukakan oleh Joel Dearing (2003: 36) menyatakan bahwa pengumpan harus membagi panjang net menjadi 9 daerah sasaran umpan dari meter pertama sampai meter ke sembilan dimulai dari sebelah kiri ke kanan. Pembagian daerah ini untuk memudahkan dalam memberikan umpan ke pemukul/*spiker*. Pengumpan memposisikan diri pada meter ke enam dan ketujuh, dimana ke depan pengumpan ada enam atau tujuh daerah dan di belakang ada dua atau tiga daerah sasaran umpan.

Pengumpan atau setter bila dilihat dari arahnya bola dapat dibedakan menjadi dua arah yaitu arah umpan ke depan dan ke belakang. Menurut Gozansky (1983: 43-45) bahwa *setter* atau umpan terdiri dari umpan depan, umpan belakang, umpan tangan bawah, umpan dengan melompat dan umpan dengan guling. Bertucci (1982: 24-28) menyatakan bahwa teknik dasar umpan terdiri dari umpan dasar, umpan bola rendah dengan guling, umpan melangkah dengan bertumpu satu kaki, umpan belakang, umpan melompat dan umpan dengan satu tangan. Umpan menurut pemukul dapat dibedakan berbagai macam, seperti dikemukakan oleh Soeharno Hp (1989: 4) bahwa macam set menurut *spiker*/pemukul adalah open smash/*spiker*, semi smash/*spiker*, quik smash/*spiker*, push smash/*spiker* dan pull straight smash/*spiker*. Dengan demikian pengumpan olahraga bola voli dapat dilihat dari arah bola dan pemukul/*spiker*. Pengumpan dapat dibedakan menjadi pengumpan bola open depan dan belakang, bola pull/*quick* depan dan belakang, bola push depan dan belakang, bola pull straight depan dan belakang, dan bola semi depan dan belakang.

Perannya Pengumpan

Pengumpan dalam olahraga bola voli sangat dipengaruhi oleh postur dan fisik pengumpan, seperti dikemukakan oleh Bertucci (1982: 31) bahwa kualitas yang harus dicari oleh pelatih dalam memilih seorang pengumpan adalah

kecepatan, koordinasi, kecepatan reaksi, kecerdasan, stabilitas emosi dan ketangguhan mental. Oleh karena itu pengumpaan/setter harus memiliki kemampuan fisik yang baik dan mental yang tinggi.

Pengumpaan sebagai jantungnya permainan bola voli, dimana setiap bola kedua dari satu tim bola voli akan diterima oleh pengumpaan untuk dipancarkan sebagai serangan dari tim tersebut. Peranan pengumpaan dalam permainan bola voli sangat vital untuk mencapai kemenangan pada pertandingan. Menurut Bertucci (1982: 30) bahwa peranan pengumpaan/setter dalam permainan bola voli sama pentingnya dengan gelandang atau *play maker* dalam permainan sepakbola. Keberhasilan suatu tim sangat dipengaruhi oleh kualitas pengumpaan dalam menyajikan bola kepada pemukul, baik dalam hal ketepatan, kecermatan dan keajegan dalam penempatan. Keberanian dan keajegan dalam pengambilan keputusan atau inisiatif ke arah mana dan kepada siapa bola akan diberikan pada permainan sangat ditentukan oleh berbagai hal: pertama jauh dekatnya bola dengan net, kedua tinggi rendahnya lintasan bola, ketiga posisi *blocker* lawan, keempat kesiapan pemukul dan kelima taktik dan strategi yang dikembangkan oleh timnya.

Pengumpaan sebagai asisten pelatih didalam Lapangan

Pengumpaan sebagai otaknya permainan bola voli dapat digambarkan pada saat keberhasilan pengumpaan memberikan umpan pada spiker/pemukul dan berhasil membunuh atau mendapat point dari serangan spiker. Keberhasilan ini secara rangkaiian *Setter*/pengumpaan sebagai otak dibelakang penyerangan oleh suatu tim atau regu. Sebagaimana dikemukakan oleh Bertucci (1982: 30) bahwa keberhasilan atau kemenangan tergantung pada permainan pengumpaan dan juga para pemukul/spiker. Menurut Joel Dearing (2003: 31) menyatakan bahwa ketepatan dan keterturan seorang pemain sebagai pengumpaan akan memiliki peran yang sangat penting. Oleh karena

Spesialisasi Pengumpaan

keseluruhan.

itu seorang pengumpaan harus berani dalam melakukan kreativitas pengumpaan, tetapi harus memperhatikan situasi permainan bola voli secara keseluruhan.

Spesialisasi pemain ini sangat menguntungkan dalam mencapai prestasi pada saat bermain, yang artinya setiap pemain dalam satu tim akan dikelompokkan menjadi berbagai kategori yang sesuai dengan tugas dan tanggungjawab selama permainan berlangsung. Spesialisasi pemain olahraga bola voli dikategorikan menjadi empat yaitu 1) pengumpaan, 2) pemukul bola cepat dan tinggi, 3) pemain serba bisa/allroun, 4) libero. Menurut Sharke dan Pat (1997: 78) bahwa ada lima dasar posisi pada enam orang pemain dalam tim bola voli, yaitu; pengumpaan, blok tengah, pemukul bola tinggi, pemain allroun/pemain serba bisa dan libero. Sedangkan Selinger (1986: 13) menyatakan bahwa konsep spesialisasi membutuhkan waktu latihan yang lebih lama untuk para pemain, agar dapat menguasai keterampilan yang sesuai dengan fungsinya dalam tim. Banyaknya latihan sangat menentukan kesempatan untuk mempelajari keterampilan utama dan akan menjadikan semakin terampil para pemain tersebut dalam menjalankan perannya di tim dalam permainan olahraga bola voli.

Bompa (1994: 239) menyatakan bahwa untuk pemain yang ingin berprestasi optimal sekitar 400 kali latihan per tahun, sedangkan pemain elit diantara 500 - 650 kali latihan per tahun, tetapi untuk pemain kelas dunia 1000 - 1200 kali latihan per tahun. Para pemain olahraga yang ingin berprestasi dalam melakukan latihan per minggunya diantara 8 - 12 kali, sedangkan untuk pemain kelas dunia latihan per minggunya diantara 20 - 23 kali. Frekuensi latihan per minggu dan per tahun sangat menentukan dalam penguasaan teknik sebagai seorang pemain olahraga bola voli, terutama perkembangan dan kemajuan olahraga bola voli yang ada di tingkat dunia pada saat ini.

Spesialisasi pemain bola voli sangat penting dengan melihat fungsinya dalam tim. Spesialisasi sesuai fungsinya dalam olahraga bola voli dikategorikan menjadi dua yaitu pemukul atau *spiker* dan pengumpan/*setter*. Pemukul diharuskan mempunyai penguasaan teknik pukulan/*spiker*, bendungan, pas bawah, dan servis dengan ketrampil/baik. Pengumpan/*setter* diharuskan mempunyai penguasaan teknik pas atas, bendungan, dan servis dengan baik, terutama kemampuan sebagai pengumpan. Pemain yang menjadi pengumpan permainan olahraga bola voli dapat dikatakan sebagai penggerak tim atau arsitek serangan dari suatu tim. Bertucci (1982: 30) menyatakan bahwa peranan pengumpan dalam permainan bola voli sama pentingnya dengan gelandang/*play maker* dalam permainan sepakbola. Dengan demikian seorang pengumpan harus memiliki kemampuan fisik dan mental yang tinggi, dimana seorang pengumpan secara terus menerus menghadapi bola kedua setelah di passing teman dan arah bola juga tidak terduga. Arah bola yang dipasing teman tidak terduga dikarenakan prinsip servis sebagai serangan pertama untuk tim lawan. Oleh karena itu dengan adanya pengumpan sebagai *play maker* atau arsitek serangan, maka tugas pelatih adalah mengidentifikasi potensi pass atas, pass bawah, fisik, mental dan pembelajaran atau latihan untuk pemain yang akan dijadikan sebagai pengumpan atau *setter* dalam tim.

KESIMPULAN

Untuk memenangkan pertandingan dalam permainan bola voli sangat ditentukan oleh kualitas pengumpan dalam menyajikan bola kepada pemukul, baik dalam hal ketepatan, kecermatan dan keajegan dalam penempatan. Pemain yang menjadi pengumpan permainan olahraga bola voli dapat dikatakan sebagai penggerak tim atau arsitek serangan dari suatu tim. Untuk itu, pengumpan (*setter*) dalam permainan bola voli harus memiliki kemampuan penguasaan dasar gerak teknik mengumpan

dengan baik dan benar. Adapun keberhasilan pengumpan (*setter*) dalam memberikan umpan kepada spiker sangat ditentukan oleh sikap permulaan, sikap perkenaan, dan sikap akhir perkenaan.

Pengumpan (*setter*) bila dilihat dari arahnya bola dapat dibedakan menjadi dua arah yaitu arah umpan ke depan dan ke belakang. Keberanian pengumpan dalam pengambilan keputusan atau inisiatif ke arah mana dan kepada siapa bola akan diberikan pada permainan sangat ditentukan oleh berbagai hal, di antaranya: (1) jauh dekatnya bola dengan net, (2) tinggi rendahnya lintasan bola, (3) ketiga posisi *blocker* lawan, (4) kesiapan pemukul, dan (5) taktik dan strategi yang dikembangkan oleh timnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bertucci, Bob,. 1982. *Championship Volleyball : by the Experts, USA*, by Leisure Press All Rights Reserved.
- Bompa, O. Tudor,. 1994. *Theory and Methodology of Training, USA*, Third Edition, Kendall/Hunt Publishing Company.
- Gonzansky, Sue,. 1983. *Championship Voleyyball, Techniques and Drills*, New York, Parker Publishing Campany, Inc.
- Sharkie Zartman dan Pat Zartman, 1997. *Youth Volleyball The Guide for Coaches and Parents*. First edition, Publishhed by Betterway Book, an imprint of F & W Publications, Inc., 4700 East Galbraith Road
- Joel Dearing, 2003. *Volleyball Fundamentals*, by Human Kinetics Publishers, Inc