

Sujarwo



VOLLEYBALL RECIIEVE SERVIS

Baca - Lihat - Putuskan



**VOLLEYBALL RECEIPE SERVIS
(BACA - LIHAT - PUTUSKAN)**

SUJARWO

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

Pasal 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
 1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
 2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

**BAB XVII
KETENTUAN PIDANA**

Pasal 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

VOLLEYBALL RECEIVE SERVIS (BACA - LIHAT - PUTUSKAN)

SUJARWO



**VOLLEYBALL RECEIVE SERVIS
(BACA – LIHAT – PUTUSKAN)**

SUJARWO

Editor : Sugeng Purwanto
Desain Sampul : Ngadimin
Tata Letak : Almeera

ISBN: 978-602-498-355-0

Edisi Pertama, Maret 2022

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 – 589346

Mail: unypenerbitan@uny.ac.id

© 2022

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Isi di luar tanggung jawab percetakan

PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya karya penulis terselesaikan dengan baik. Tak lupa ucapan terima kasih selalu penulis sampaikan kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan doanya kepada penulis dalam setiap langkah kehidupan. Monograf kedua penulis dengan judul **“VOLLEYBALL RECEIVE SERVIS: BACA – LIHAT - PUTUSKAN”**. Monograf kedua ini berkelanjutan dengan monograf pertama yaitu tentang servis sebagai serangan awal dalam permainan bola voli. Monograf ini terdiri atas delapan Bab, masing-masing Bab membahas tentang: Bab I. Konsep Receive Servis; Bab II. Gerak Dasar Receive Servis; Bab III. Jenis-jenis Receive Servis; Bab IV. Strategi Receive Servis; Bab V. Latihan Mental untuk meningkatkan Receive Servis; Bab VI. Tes Kemampuan Receive Servis; dan Bab VII. Bentuk Latihan Receive Servis, Bab VIII. Game Like dengan Passing Bawah.

Penulis berharap dengan karya monograf ini dapat bermanfaat bagi pelatih bola voli, guru olahraga, orang tua dan juga atlet yang akan belajar menguasai kemampuan dasar bola voli yaitu receive servis. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun karya tulis berbentuk monograf ini.

Oleh karena itu dengan senang hati penulis bersedia menerima masukan, kritik, dan saran yang membangun untuk lebih baik karya-karya penulis ke depannya, bisa dikirim via email penulis: jarwo@uny.ac.id. Semoga monograf ini memiliki manfaat buat pembaca yang budiman. Terima kasih.

Bantul, 17 Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I. Konsep Receive Servis	1
BAB II. Gerak Dasar Receive Servis	5
BAB III. Jenis-jenis Receive Servis	25
BAB IV. Strategi Receive Servis	29
BAB V. Latihan Mental untuk Meningkatkan Kemampuan Receive Servis	37
BAB VI. Tes Kemampuan Receive Servis	41
BAB VII. Bentuk Latihan Receive Servis	47
BAB VIII. Game Like dengan Pasing Bawah/Atas	55
DAFTAR PUSTAKA	63
GLOSARIUM	67
BIODATA PENULIS	71

BAB 1

KONSEP RECEIVE SERVIS

Konsep receive servis dalam permainan bola voli adalah suatu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain bola voli dalam menerima servis lawan. Kemampuan receive servis atau menerima servis dari lawan ini bisa menggunakan dua teknik dasar yaitu pasing bawah dan pasing atas. Secara filosofis (AVCA, 2020) bahwa setiap ada servis harus ada receive servis yang bagus. Kemampuan receive servis harus dilatihkan dengan banyak ulangan atau repetisi, dengan tujuan untuk membiasakan perkenaan bola terhadap lengan (pasing bawah) dan juga jari-jari tangan (pasing atas). Kemampuan receive servis ini juga dipengaruhi oleh jenis-jenis servis, antisipasi jenis servis, jauh dekatnya jatuhnya bola dengan receiver, dan kuat dan lemahnya servis. Sedingin mungkin dijelaskan kepada atlet bola voli bagaimana melakukan receive servis dengan baik. Salah satu point yang perlu dikuasai atlet dalam melakukan receive servis adalah kemampuan membaca (reading). Membaca jenis servis lawan, membaca laju dan kemungkinan arah jatuhnya bola, dan membaca kuat dan lemahnya servis lawan. Kemampuan receive servis bergantung pada beberapa hal, yaitu: rotasi tim, dan rotasi area (Lopez, Diez-Vega, & Molina, 2020).

Receive servis yang bagus apabila bola hasil pantulan dapat digunakan oleh setter untuk melakukan variasi serangan ke lawan (in system). Sebaliknya apabila hasil receive servis tidak bisa digunakan oleh setter untuk melakukan variasi serangan dengan umpannya maka dikatakan receive servis kurang bagus (out of system). Bola hasil receive servis dikatakan bagus (in system) apabila bola melambung ke arah posisi setter atau posisi dekat net antara posisi 2 dan 3. Selain itu bola dikatakan out system atau kurang bagus apabila bola hasil receive servis hanya melambung di posisi tengah lapangan dan kurang bisa digunakan untuk bermain bola variasi, baik quick spike maupun bola yang lainnya. Kemampuan receive servis jangan sampai terjadi miss komunikasi dengan pemain lain yang melakukan receive servis, karena akan merugikan tim apabila terjadi bola ace serve, atau bola servis dibiarkan jatuh ke daerah lapangan tim. Demikian juga dalam kemampuan receive servis ini jangan sampai terjadi bola missed atau luncas dan tidak bisa diselamatkan oleh pemain lain. Kemampuan receive servis pada atlet bola voli senior merupakan salah satu faktor penentu yang dapat diprediksi untuk keberhasilan dalam melakukan serangan (Araujo, Tosini, Freire, Costa, & Meira Jr, 2020).

Perkembangan bola voli modern ini bahwa kemampuan receive servis hanya didominasi oleh pemain dengan spesialisasi open spike, dan juga libero. Meskipun pemain juga harus memiliki kemampuan receive servis namun tidak seharus pemain dua tersebut. Kemampuan receive servis juga harus diresapi dalam hati, dan memerlukan latihan ketenangan dalam menguasai bola, dan juga memotivasi diri bahwa yakin bisa melakukan receive servis dengan baik. Secara statistik kemampuan dalam melakukan receive servis baik secara individu pemain, maupun secara tim hendaknya di atas 80% dari total keseluruhan receive servis yang dilakukan. Penggunaan data statistik dalam permainan bola voli baik pada saat latihan maupun saat bertanding sangat membantu (Sopa, & Szabo, 2019).

Sehingga tim dapat melakukan serangan dengan baik apabila hasil receive servisnya baik. Namun apabila persentase kemampuan receive servis atau menerima servis masih di bawah 80% maka akan sulit tim dalam melakukan serangan untuk mendapatkan point. Baik dan jeleknya kemampuan receive servis, umpan dari posisi yang sulit dan tidak, sangat mempengaruhi passing atas dari setter atau pengumpan (Gonzales-Silva, Fernandez-Echeverria, Conejero, & Moreno, 2020).

Beberapa pendapat ahli menyatakan bahwa sebisa mungkin sikap tubuh pada saat melakukan receive servis adalah menghadap ke arah bola atau bola berada di depan tubuh. Namun sesuai perkembangannya para pelatih juga menggunakan pendekatan receive servis dengan posisi bola tidak berada tepat di depan tubuh atlet yang melakukan receive servis. Hal ini dipengaruhi oleh semakin cepatnya servis lawan, dan terkadang gerakan bola hasil servis berbelok ke arah saat akan mendekati receive. Oleh karena itu adaptasi yang terjadi adalah tangan bisa bergerak lebih cepat daripada kaki, sehingga memungkinkan receive tidak menghadapi bola. Bola dari servis terkadang juga jatuh berada di antara dua pemain, baik kanan atau kiri dari keduanya, sehingga komunikasi sangat dibutuhkan dalam melakukan receive servis. Kualitas servis juga sangat mempengaruhi kesuksesan tim dalam suatu pertandingan (Pridal, Toporova, & Priklerova, 2021). Selain komunikasi juga seorang atlet juga harus memahami zona atau daerah yang harus dikuasai dalam melakukan receive dan juga bertahan. Tentu saja daerah atau zona ini hanya garis imajiner atau tidak tampak, namun menyamping atau selama masih terjangkau oleh atlet maka itu adalah daerah dia. Terdapat prinsip dalam melakukan receive servis adalah “mending bertubrukan dengan teman saat melakukan receive servis atau mengambil bola, daripada bola dibiarkan jatuh di lapangan kita”. Receive servis dalam permainan bola voli pantai membutuhkan

kestabilan dan keakuratan adalah kunci suksesnya, sebagai seorang receiver harus mampu mengontrol gerakan dengan presisi dan sempurna (Beck, 2020).

Setiap atlet harus mampu mengenali jenis servis dan akan kemana datangnya bola dari servis lawan. sehingga memiliki kesiapan yang lebih dalam melakukan receive servis. Selain kemampuan mengenali, hal yang lebih penting adalah, receiver melihat posisi setter berada pada saat tim kita melakukan receive, sehingga apabila posisi setter pada jarak yang jauh dengan posisi nanti dia berada seharusnya, misalkan setter posisi 6, 4, dan 5 maka diusahakan receive servis melambung agak tinggi lebih dibandingkan posisi setter diposisi 1, 3, dan 2 yang cenderung lebih dekat bergerak ke posisi setter di depan untuk bersiap membagi bola. Kunci dari permainan bola voli adalah bergerak mendatangi bola atau ke arah bola, bukan menunggu datangnya bola ke arah kita. Kemudian receiver harus yakin bahwa bola servis akan menuju ke arah dia, karena dengan begitu kesiapan dalam melakukan receive akan semakin tinggi. Fokus, tenang, dan konsentrasi harus lebih dari 100% dalam melakukan receive servis. Atlet elit memiliki kemampuan dalam memprediksi gerakan yang harus dilakukannya (Ottoboni, Nicoletti, & Tessari, 2021).

BAB 2

GERAK DASAR RECEIVE SERVIS

Gerak dasar dalam melakukan receive servis ini meliputi dua hal yaitu: gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola. Gerakan dengan bola yaitu gerakan dasar tubuh mengantisipasi bola dari servis lawan yang menuju ke arah atlet. Gerakan tanpa bola yaitu pergerakan tubuh dalam hal ini kaki untuk mengantisipasi bola servis lawan, untuk membawa tubuh memposisikan diri siap melakukan receive servis dengan baik. Gerak dasar passing bawah harus dikuasai dengan baik agar menghasilkan hasil receive servis yang bagus, untuk disajikan oleh setter kepada spiker. Berikut beberapa contoh gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola yang bisa dilakukan untuk melatih atlet untuk memiliki gerak dasar receive servis yang bagus, di antaranya:

1. Gerak Dasar Receive Servis dengan Bola

Latihan gerak dasar receive servis dengan bola, yaitu latihan gerak dasar menerima bola servis dengan menggunakan bola, baik itu passing atas maupun passing bawah. Berikut beberapa contoh gerakan passing bawah dan passing atas untuk menguasai bola dengan dua teknik passing tersebut.

a. Pasing Bawah Sendiri di tempat dengan Variasinya

Kemampuan receive servis dengan menggunakan pasing bawah, harus diawali dan dilatihkan dengan menguasai bola dengan pasing bawah sendiri. Dengan cara berdiri melakukan pasing bawah ditempat menguasai bola memantul-mantulkan bola kurang lebih 1 s.d 2 meter ketinggian pantulannya. Variasikan pasing bawah ditempat dan dilakukan sendiri tersebut dengan variasi ketinggian pantulan bola, dan juga bisa diselingi tepukan tangan pada setiap bola melambung ke atas, bisa juga divariasikan dengan satu tangan menyentuh lantai pada saat bola melambung atau berada di udara. Berikut contoh gerakannya:



Gambar 2.1. Pasing bawah sendiri di tempat

b. Pasing Bawah Sendiri Berjalan dengan Variasinya

Gerak dasar berikutnya untuk menguasai receive servis yang baik maka harus mampu menguasai bola dengan pasing bawah sendiri pada posisi berjalan. Ketinggian passing bawah sambil berjalan disesuaikan dengan kemampuan atlet, semakin atlet sudah mampu menguasai bola dengan pasing bawah maka ketinggian pantulan boleh semakin tinggi dan divariasikan dengan gerakan tambahan lainnya. Namun apabila masih tahapan belajar maka tidak usah tinggi pantulan bolanya bahkan apabila masih kesulitan boleh dengan setelah dipantulkan kemudian ditangkap dengan posisi pasing bawah. Pasing bawah dengan berjalan, berikut gerakannya:



Gambar 2.2. Pasing bawah dengan posisi berjalan

c. Pasing bawah dengan berpasangan

Posisi pasing berpasangan juga membantu atlet dalam melatih pasing bawah, dengan jarak pasing yang bervariasi baik jarak dekat yaitu 1 meter dan juga jarak agak jauh 2 s.d 3 meter. Pasing berpasangan dengan hitungan 50 kali pasing berdua. Usahakan bola melambung dengan baik, dan bola bisa dikuasai dengan baik sampai hitungan 50 selesai, usahakan bola jangan terjatuh ke lantai/tanah. Variasikan dengan gerakan lain pada saat bola melambung ke teman atau pasangan. Untuk menambah kecepatan dan juga konsentrasi atlet.



Gambar 2.3. Pasing berpasangan dengan teman

d. Pasing bawah dengan berkelompok 3 s.d 4 orang/pasing berlari

Latihan gerak dasar pasing bawah dengan berkelompok 3 s.d 4 orang ini dilakukan dengan berlari menuju arah bola dan berpindah tempat. Usahakan pasing melambung tinggi dan terarah pada barisan pasangan teman, agar teman memiliki waktu untuk memposisikan diri untuk melakukan pasing bawah dengan baik. Timing berlari dan memposisikan diri dengan datangnya bola dari teman merupakan tujuan dari gerak dasar ini, juga hasil pasing bawahnya harus baik dan melambung. Berikut gerakan pasing berkelompok:



Gambar 2.4. Pasing berkelompok

e. Pasing bawah dengan tembok dengan variasinya

Gerak dasar receive servis dengan menggunakan pasing bawah bisa juga ditingkatkan dengan pasing menggunakan bantuan tembok, dimana pada tembok diberi sasaran ketinggian minimal 2.24 s.d 2.43 meter dengan asumsi ketinggian net putri dan putra. Dengan jarak atlet dengan tembok pada saat melakukan pasing bawah divariasikan sesuai dengan kemampuan atlet. Semakin kemampuannya bagus semakin dijauhkan jarak atlet dengan tembok agar semakin menambah tingkat kesulitan bagi atlet. Variasikan juga pasing dengan tembok tidak hanya ditempat namun bergeser ke kanan dan ke kiri dengan penguasaan bola yang baik. Gerakannya pada Gambar 2.5.



Gambar 2.5. Pasing bawah dengan tembok

f. Pasing bawah dengan bola medicine

Gerak dasar pasing bawah dengan bantuan bola medicine untuk melatih kekuatan lengan dan sikap tubuh saat melakukan pasing bawah dengan benar. Lakukan gerakan dasar menggunakan bola medicine dengan ulangan masing-masing posisi pasing bawah, baik bola di depan, bola di samping kanan, dan bola di samping kiri atlet. Sebaiknya dilakukan dengan pelan-pelan dirasakan gerakan yang benar, setelah akhir dilemparkan kepada pasangan, gerakan ini sebaiknya dilakukan berpasangan atau menggunakan tembok.



Gambar 2.6. Pasing bawah dengan bola medicine

g. Pasing atas sendiri di tempat dengan variasinya

Gerak dasar receive servis dengan menggunakan pasing atas bisa dilakukan dengan latihan melakukan pasing atas sendiri di tempat. Posisi atlet berdiri bola dipantul-pantulkan di atas kepala dengan pasing atas. Kontrol dan kuasai bola sebanyak mungkin bisa melakukan, apabila masih belum bisa melakukan pasing atas dengan baik maka bisa ditangkap terlebih dahulu sebelum bola dilambungkan lagi. Variasi ketinggian bola saat memantulkan bola dengan pasing atas, juga bergantung pada kemampuan atlet, semakin atletnya sudah bagus kemampuannya maka semakin tinggi lambungan bolanya. Variasikan juga dengan gerakan lainnya seperti tepuk tangan berapa kali pada saat bola dipasing ke atas. Untuk latihan kekuatan jari-jari tangan bisa menggunakan push up jari tangan. Berikut contoh gerakannya:



Gambar 2.7. Pasing atas sendiri di tempat

h. Pasing Atas sendiri berjalan dengan variasinya

Gerakan dasar receive servis menggunakan pasing atas perlu dilatihkan juga menggunakan latihan pasing atas berjalan dengan berbagai variasi. Pasing atas dengan posisi berjalan lebih sulit dibandingkan berada di tempat. Pasing atas dengan posisi berjalan atlet harus memposisikan diri selalu di bawah bola. Ketinggian lambungan bola juga disesuaikan dengan kemampuan. Apabila atlet masih belajar pasing atas bisa pendek dahulu lambungannya namun apabila sudah memiliki kemampuan maka lambungan bola semakin ditinggikan, agar kemampuan dalam pasing atas semakin baik. Kunci pasing atas adalah meredam dan mendorong. Berikut gerakannya:



Gambar 2.8. Pasing atas dengan berjalan

i. Pasing atas dengan berpasangan

Untuk gerak dasar passing atas yang akan digunakan untuk receive servis salah satunya dapat dilakukan dengan berpasangan. Dengan passing atas berpasangan maka akan menuntut atlet dapat mengarahkan bola dengan menggunakan passing atas ke arah temannya. Namun apabila belum bisa dengan langsung passing atas bisa dilakukan dengan satu melempar bola teman satunya melakukan passing atas. Variasikan jarak antar pasangan dalam melakukan passing atas, semakin kemampuan passing atasnya sudah bagus, maka jarak semakin diperlebar. Variasikan juga apabila sudah bagus kemampuan passing atasnya dengan menguasai atau memantulkan sendiri di atas kepala 2 s.d 5 pantulan, baru dipasing ke arah teman atau pasangan. Berikut contoh gerakannya:



Gambar 2.9. Pasing atas berpasangan

j. Pasing Atas dengan berkelompok 3 s.d 4 orang/pasing atas berlari

Gerakan receive servis dengan menggunakan pasing atas dapat dilatihkan menggunakan bentuk latihan pasing atas dengan berkelompok. Dilakukan dengan 3 s.d 4 orang dengan menggunakan pasing atas berlari. Posisi melakukan gerakan saling berhadapan. Atlet berlari menuju posisi teman di depannya dan sebaliknya teman yang lain menuju ke arah bola hasil pasing atasnya. Gerakan seperti contoh:



Gambar 2.10. Pasing atas berkelompok

k. Pasing atas dengan tembok dengan variasinya

Gerak dasar receive servis dengan pasing atas juga bisa dilatihkan dengan pasing atas dengan tembok dengan variasinya.

Pasing atas dengan tembok diusahakan permukaannya rata agar pantulan bolanya bagus dan mudah untuk diantisipasi pantulannya. Variasikan jarak pasing atas dengan tembok disesuaikan dengan kemampuan atlet, semakin bagus kemampuannya semakin diperlebar jarak posisi atlet dengan tembok. Demikian juga dengan tinggi sasaran bola di tembok disesuaikan, semakin bagus kemampuannya semakin tinggi dan bervariasi ketinggian sasarnya yang dipasang di tembok. Gerakan seperti contoh:



Gambar 2.11. Pasing atas dengan tembok

I. Pasing Atas dengan bola khusus setter/bola medicine/bola basket*

Gerakan receive servis menggunakan pasing atas juga dilatihkan dengan beberapa jenis bola agar atlet memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan menggunakan jari-jari tangannya. Bola khusus setter yaitu bola yang digunakan untuk latihan setter atau toser, berat bola lebih berat dibandingkan dengan bola voli standar yang digunakan untuk bermain bola voli. Bola basket juga bisa digunakan khususnya bola yang ukurannya mendekati ukuran bola voli, dengan bola basket ini jari atlet akan merasakan permukaan bola yang lebih kasar sehingga saat menggunakan bola voli akan lebih ringan dan lembut. Berikut contoh gerakannya:



Gambar 2.12. Pasing atas dengan berbagai jenis bola

2. Gerak Dasar Receive Servis tanpa Bola

Gerakan dasar receive servis tanpa menggunakan bola ini juga merupakan hal yang tidak bisa dilupakan, karena merupakan hal penting dalam melakukan receive servis yang bagus. Berikut gerakan dasar tanpa bola yang mendukung kemampuan receive servis yang bagus, di antaranya:

a. Push Up dengan variasinya

Untuk menguatkan kemampuan receive servis, khususnya lengan tangan dan juga jari tangan sangat disarankan untuk latihan kekuatan dengan menggunakan push up bervariasi. Gerakan push up dilakukan disesuaikan dengan kemampuan atlet, semakin kekuatan lengan atlet sudah bagus maka jumlah ulangan gerakan push up ini dilakukan semakin banyak. Prinsip latihan overload atau beban berlebih juga diaplikasikan disini, setelah anak kuat tangannya maka jumlah ulangan atau bebannya ditambah. Variasi gerakan push up dan cara melakukan push up bisa dilakukan untuk melatih semua otot di lengan atlet. Berikut contoh gerakan push up:



Gambar 2.13. Push up dan variasinya

b. Sit Up dengan variasinya

Kemampuan receive servis juga sangat membutuhkan kekuatan otot perut dalam melakukannya. Receive servis yang bagus sangat ditopang oleh kemampuan fisik yaitu, tungkai/kaki, perut dan juga lengan tangan. Untuk menguatkan otot perut maka perlu dilakukan dengan latihan sit up dengan bentuk variasi gerakan sit up. Kemampuan sit up ini juga disesuaikan latihannya dimulai dari kemampuan yang paling rendah atau masih belajar sit up kemudian ditingkatkan sesuai dengan kemampuan otot perut atlet. Untuk melatih kemampuan otot perut latihannya dibagi 4 gerakan dengan tujuan latihan otot perut atas, otot perut tengah, otot perut bawah dan otot perut samping. Berikut gerakan sit up dengan variasinya pada Gambar 2.14.



Gambar 2.14. Sit up dengan variasinya

c. Posisi tangan pasing bawah dengan stick

Gerakan pasing bawah menggunakan alat yaitu stick atau tongkat pendek untuk membetulkan lurusnya lengan tangan pada saat melakukan pasing bawah. Gerakan pasing bawah menggunakan stick yang dipegangi dengan kedua tangan seperti pasing bawah. Dilakukan di depan badan, samping kanan dan juga kiri badan. Gerakan diulang-ulang sampai dengan gerakannya smooth atau halus koordinasinya. Pengulangan mulai dari 10 kali sampai dengan target yang ingin dicapai. Gerakan dan penggunaan stick seperti contoh pada Gambar 2.15.



Gambar 2.15. Pasing bawah dengan stick

d. Penguatan tangan pasing dengan karet/rubber strength

Latihan penguatan untuk otot lengan juga bisa menggunakan alat yaitu karet resisten atau *rubber strength*, dimana alat ini sudah sangat familiar untuk digunakan oleh atlet bola voli. Latihan kekuatan dan power akan meningkatkan kemampuan penampilan skill pemain bola voli (Kitamura, Roschel, Loturco, Lamas, Tricoli, Joao, Fellingham, & Ugrinowitsch, 2020). Alat ini juga multi fungsi untuk semua bentuk gerakan dalam bola voli bisa digunakan. Alat ini *portable* bisa dibawa kemana-mana sehingga bisa dipakai untuk latihan dimanapun, mau di rumah, dan di lapangan. Berikut contoh gerakannya:



Gambar 2.16. Latihan penguatan dengan rubber/karet resisten

e. Footwork dengan ladder agility

Selain latihan tangan/lengan, dan perut, tidak kalah penting dalam meningkatkan kemampuan receive servis adalah melatih pergerakan tungkai secara cepat dan terkoordinasi. Pergerakan tungkai atau footwork yang bagus sangat dibutuhkan untuk mengantisipasi pergerakan arah bola dari servis lawan. latihan footwork akan membentuk kecepatan dan kesiapan atlet dalam menghadapi jenis servis yang akan dilakukan lawan. atlet yang footworknya bagus akan bergerak cepat dan tidak terlambat dalam memosisikan dirinya untuk bersiap menerima servis lawan dengan posisi siap yang bagus. Latihan footwork dengan menggunakan alat ladder agility sangat baik untuk meningkatkan koordinasi tungkai atlet bola voli. Berikut beberapa gerakan dalam latihan ladder agility dan bisa dikembangkan lebih lanjut oleh pelatih dan atlet: 1) Linear Run; 2) Lateral Quick Steps; 3) Cariocas; 4) In & Out; 5) Ickey Shuffle; 6) Ickey Shuffle; dan 7) Side Straddle Hop. Berikut gerakannya pada Gambar 2.17.



Gambar 2.17. Latihan footwork dengan ladder agility

f. Footwork dengan heksa posisi cone target

Latihan pergerakan kaki untuk mendukung kemampuan receive servis adalah dengan latihan 8 arah mata angin atau heksagon. Ke delapan arah ini sangat bermanfaat khususnya untuk pemain bola voli agar dapat melakukan antisipasi dan mendapatkan posisi yang tepat dalam menerima bola servis lawan. Alat yang digunakan yaitu cone yang diletakkan pada 8 penjuru mata angin, kemudian atlet bergerak menyentuh masing-masing cone tersebut, kemudian di setiap selesai menyentuh kembali ke posisi semula yaitu

di tengah-tengah dari 8 cone tersebut. Berikut gambar gerakannya pada Gambar 2.18.



Gambar 2.18. Heksagon movement

BAB 3

JENIS-JENIS RECEIVE SERVIS

Berdasarkan cara melakukan receive servis atau menerima bola dari servis, jenis-jenis receive servis dibagi menjadi dua, yaitu 1) Pasing bawah dan 2) Pasing atas.

1. Receive Servis menggunakan Pasing Bawah

Kemampuan receive servis yang umum digunakan dalam menerima servis dalam permainan bola voli adalah menggunakan pasing bawah. Saat melakukan pasing bawah atlet harus mampu memprediksi kemana arah bola, apakah bola berada di sebelah kanan tubuh, apakah disebelah kiri tubuh, atau tepat di depan tubuhnya. Hal itu sangat penting karena akan menentukan bagaimana antisipasi receive servis yang harus dilakukan dan juga bagaimana posisi lengan pada saat akan melakukan receive servis menggunakan pasing bawah. Sebisa mungkin dalam melakukan receive servis adalah bola harus berada di depan tubuh, karena secara penglihatan dan juga posisi lengannya akan lebih menguntungkan dibandingkan dengan posisi bola berada di samping kanan atau kiri atlet.

Untuk itu footwork atau pergerakan kaki atlet bola voli harus bagus karena untuk mengantisipasi bola dan mengupayakan menghadapi bola pada saat melakukan receive servis. Berikut contoh gambar receive servis menggunakan pasing bawah:



Gambar 3.1. Receive servis dengan pasing bawah

2. Receive Servis menggunakan Pasing Atas

Receive servis dengan menggunakan pasing atas dilakukan manakala servis yang dilakukan oleh lawan menggunakan jenis float dan jump float servis. Karena servis ini cenderung sulit diterima dengan pasing bawah, sehingga sesegera mungkin diterima dengan menggunakan pasing atas. Hindari melakukan receive servis dengan pasing atas jika servis lawan menggunakan jump spin, karena

biasanya kecepatan dan kekuatan servis jump spin tidak bisa diredam atau diterima dengan pasing atas, jari-jari tangan kurang kuat. Aturan terbaru tentang receive servis dengan menggunakan pasing atas ialah bola tidak boleh tertahan atau holding, namun jika receive nya ganda atau double tidak dimatikan oleh wasit, karena sentuhan pertama. Hal ini bertujuan agar permainan bola voli semakin menarik jika terdapat reli atau perpindahan bola dari lapangan satu ke lapangan yang lain, tidak sekali servis mati. Hal lainnya adalah saat ini servis juga semakin kuat dan kencang/cepat sehingga receive servis semakin sulit dilakukan dengan sempurna. Berikut contoh receive servis dengan pasing atas.

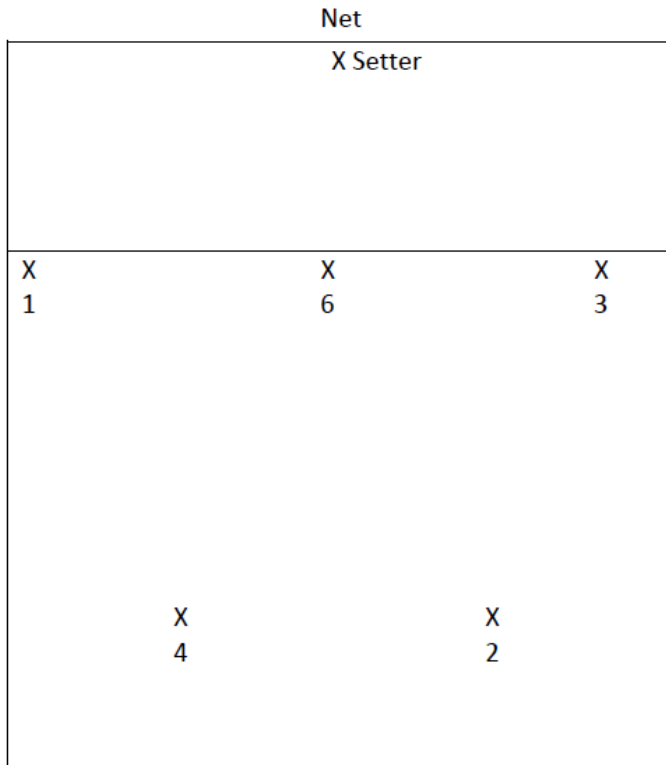


Gambar 3.2. Receive servis menggunakan pasing atas

BAB 4

STRATEGI RECEIVE SERVIS

Strategi dalam melakukan receive servis dapat dilakukan dengan upaya mengatur posisi receive servis dalam tim pada saat bermain bola voli. Receive servis merupakan fondasi tim dalam membangun serangan (Palao, Lopez-Martinez, Valades, & Hernandez, 2019). Pola lama permainan bola voli menggunakan dua receiver dalam suatu pertandingan, sehingga receiver sangat kesulitan dalam melakukan receive karena luasnya bidang lapangan yang harus dicover atau dikuasai untuk melakukan receive. Satu hal lagi yang harus diadaptasikan kepada atlet yaitu melakukan receive servis dengan servis yang mengenai net, ini sering terjadi dan memiliki dampak terhadap arah laju bola (Lopez, Diez-Vega, & Molina, 2021). Seorang pemain bola voli harus mampu menerima receive servis dari posisi manapun dan perlu adaptasi latihan agar terbentuk kemampuan receive servis yang baik (Paulo, Zaal, Fonseca, & Araujo, 2016). Berikut gambar pola receive permainan bola voli dengan formasi seperti huruf W, dimana formasi ini sangat dikenal, untuk mengantisipasi servis yang berbagai servis yang tidak terkontrol (Crosscett, 2012).



Gambar 4.1. Receive servis dengan pola lama huruf W

Keterangan:

X : Setter/toser;

X1 : Open spike ranking 1;

X2 : Open spike ranking 2 ;

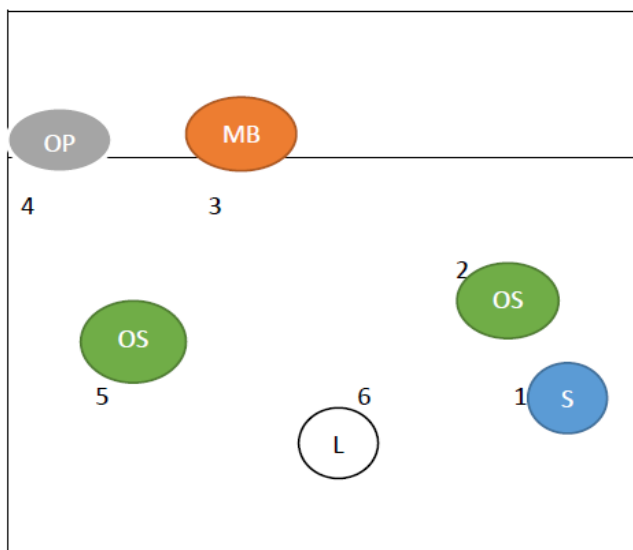
X3 : Spike dengan tinggi badan lebih, dan ranking 3 dalam tim;

X4 : Spike dengan kemampuan ranking 4 dalam tim;

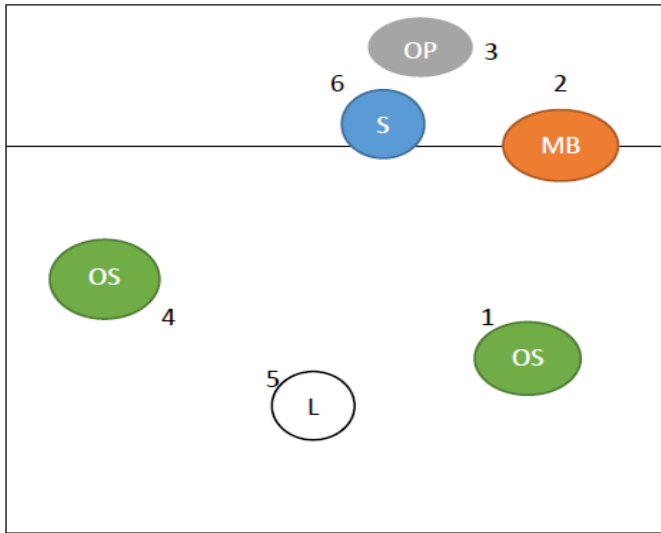
X6 : spiker dengan kemampuan receive servis yang bagus.

Adapun perkembangan terbaru bola voli dengan model spesialisasi, saat ini cenderung menggunakan tiga receiver yaitu pemain dengan spesialisasi open hitter atau open spiker dan juga libero. Berikut gambar masing-masing putaran posisi receiver dalam permainan bola voli modern dengan tiga receiver:

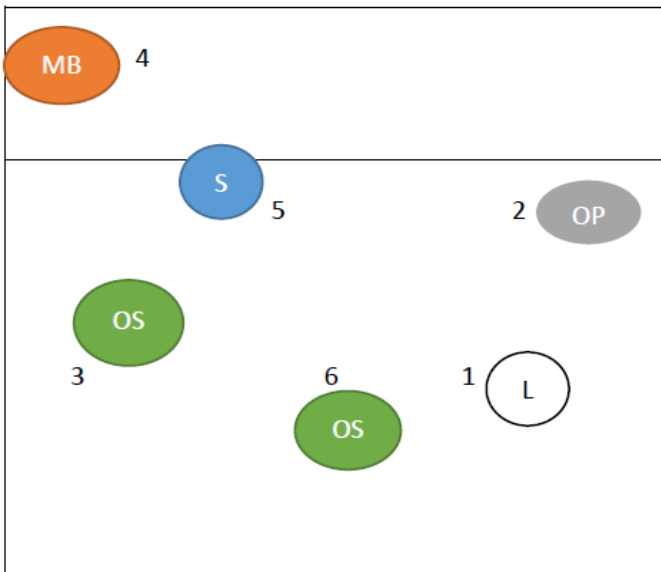
A. Setter di posisi 1



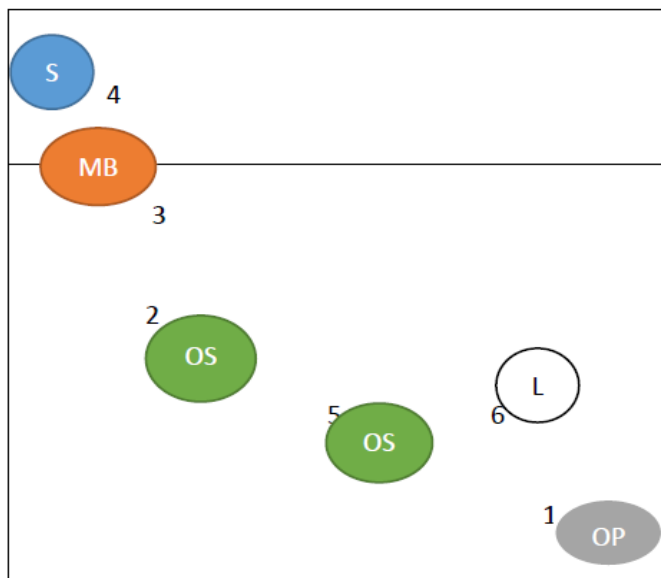
B. Setter di posisi 6



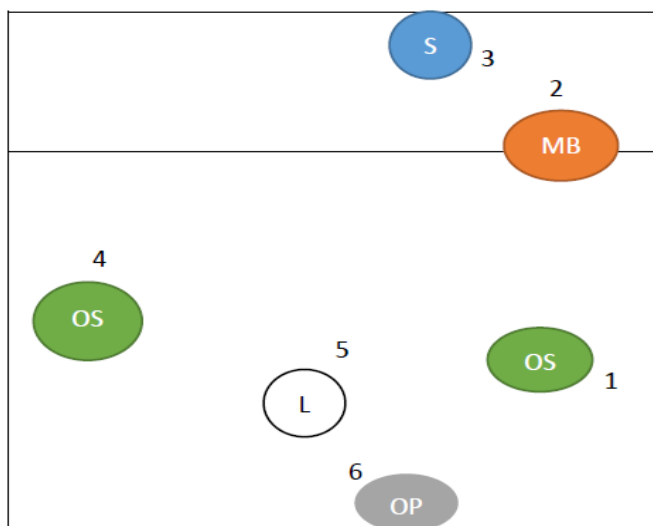
C. Setter di posisi 5



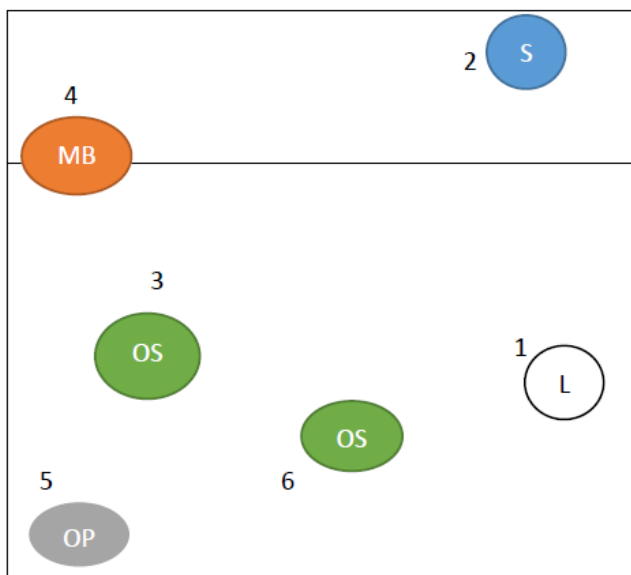
D. Setter di posisi 4



E. Setter di posisi 3



F. Setter di posisi 2



Terdapat tiga kunci utama dalam melakukan receive servis atau menerima bola dari lawan, yaitu: a) Baca; b) Lihat, dan c) Putuskan. Tiga kata ini merupakan dasar dalam melakukan receive servis. Hal ini didukung penelitian (Rocha, Freire, Junior, Martins, Maia, Mitre, Castro, & Costa, 2020) bahwa dalam skill receive servis ada dua hal yang mempengaruhi, yaitu pendekatan ke arah bola dan pengambilan keputusan. Dimana penjelasan dari masing-masing kata tersebut sebagai berikut:

A. Baca

Seorang receiver harus mampu membaca tentang jenis servis lawan, kemudian kuat dan lemahnya serve lawan, kapan dimulai atlet ini membaca servis lawan, yaitu dimulai pada saat pemanasan, biasanya lawan menggunakan atau melakukan servis dengan

menggunakan servis yang akan dia pakai pada saat bertanding. Karakteristik servis lawan biasanya akan konsisten atau tidak berubah-ubah. Sehingga dengan mudah dapat dibaca oleh receiver. Masing-masing pemain juga memiliki cara dan jenis servis yang berbeda-beda, meskipun jenis servisnya sama namun biasanya ada keunikan sendiri dalam hasil servis yang dilakukan.

B. Lihat

Receiver harus mampu melihat posisi servis lawan, apakah servis dari posisi 1, 6 atau 5. Kecenderungan servis lawan akan menyilang dengan posisi receive servis, contoh servis dari posisi 5 ke posisi 5 lawan. Jarang dan sangat sulit melakukan servis dengan lurus, karena sudut sempit dan cenderung banyak keluar dari lapangan lawan apabila dipaksakan servis lurus misalkan servis dari posisi 1 ke posisi 5 lawan. receiver juga harus melihat arah datangnya bola dari servis lawan, apakah ke arah dia atau ke arah teman satu timnya. Koordinasi receive servis ini dikomando oleh libero sebagai pemain spesialisasi receive dan defend. Receiver juga perlu melihat posisi dia dengan receiver lainnya, apakah sudah ideal jarak antar receiver atau terlalu jauh, sehingga perlu dilihat dan disesuaikan. Demikian juga receiver harus melihat hasil bola dari servis lawan apakah hasil bolanya float atau spin, sehingga receiver akan yakin dengan keputusan yang akan diambil.

C. Putuskan

Receiver harus memutuskan apakah servis lawan ini akan diterima dengan passing bawah atau dengan passing atas, tentu saja dengan mempertimbangkan beberapa hal di atas. Tidak boleh ada keragu-raguan dalam melakukan receive servis, karena begitu muncul keraguan pasti akan terjadi missed atau kegagalan dalam receive servis. Apabila terjadi missed atau gagal dalam melakukan receive

servis, segera lupakan, dan kembali fokus dan benahi kesalahan yang terjadi tadi, apakah masalah teknik perkenaan, atau masalah keraguan (psikis). Pengambilan keputusan yang yakin dan tanpa keraguan, merupakan hal paling penting dalam melakukan receive servis (Paulo, 2017).

BAB 5

LATIHAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN RECEIVE SERVIS

Beberapa latihan mental yang dapat dilatihkan untuk atlet bola voli agar memiliki kepercayaan diri dalam melakukan receive servis selain latihan secara teknik juga sangat baik dilatihkan dengan latihan psikisnya, di antaranya adalah 1) Latihan penenangan, 2) Latihan konsentrasi/fokus, 3) Latihan Imagery, dan 4) Latihan Self Talk. Berikut bentuk latihan psikis untuk meningkatkan kemampuan receive servis dalam permainan bola voli:

1) Latihan Peneenangan

Latihan penenangan ini memiliki tujuan untuk memberikan ketenangan kepada atlet khususnya dalam melakukan teknik receive servis. Salah satu yang bisa dilakukan yaitu dengan latihan yoga atau pernapasan. Posisi yoga dengan pengaturan pernapasan akan memberikan ketenangan yang tinggi bagi atlet bola voli. Semakin pemain memiliki ketenangan maka akan membantu dalam berpikir

jernih saat menghadapi posisi servis lawan. Latihan yoga dan pernafasan yang baik dilakukan setiap hari setelah selesai berlatih waktu antara 30 s.d 60 menit. Dalam proses yoga atau penenangan ini atlet bisa diberikan sugesti yang positif dari pelatih atau psikolog agar memiliki ketenangan dalam bermain bola voli khususnya untuk menampilkan performa teknik dalam bermain bola voli.

2) Latihan Konsentrasi

Latihan konsentrasi ini bisa dilakukan dengan dan tanpa bola. Latihan konsentrasi tanpa menggunakan bola adalah dengan menggunakan instruksi dari pelatih atau kode verbal dari pelatih agar atlet melakukan gerakan kemanapun kode pelatih minta atlet harus bergerak mengikuti instruksi pelatih. Latihan konsentrasi dengan bola atlet dalam posisi siap melakukan receive kemudian dari lapangan lawan 3 orang bersiap melakukan servis secara bersamaan, namun hanya satu yang akan benar-benar melakukan servis, sehingga receiver harus fokus bola mana atau orang mana yang akan melakukan servis.

3) Latihan Imagery

Latihan imagery ini merupakan latihan visualisasi yang dilakukan untuk melatih memori di otak atlet agar dapat melakukan teknik sesuai dengan yang diharapkan oleh atlet dengan menyaksikan video kemampuan teknik atau skill atlet lain yang menjadi contoh. Pemilihan atlet dalam hal ini kemampuan receive servis bisa digunakan contoh atlet libero maupun pemain dengan spesialisasi open spike, karena kedua atlet dengan spesialisasi inilah yang dominan melakukan receive servis dalam permainan bola voli. Demikian juga untuk pemain bola voli pasir, juga biasanya memiliki kemampuan receive servis yang bagus, bisa dijadikan video latihan untuk imagery. Beberapa video berikut dapat menjadi referensi untuk latihan imagery atlet bola voli:

Nama Atlet	Link Video
Rendy Tamamilang (Samator)	https://www.youtube.com/watch?v=AIwoV5t6COk
Sigit Ardian (TNI AU)	https://www.youtube.com/watch?v=IxbAds2oz8A
Dony Haryono (Lavani)	https://www.youtube.com/watch?v=IxbAds2oz8A
Wilfredo Leon (Polandia)	https://www.youtube.com/watch?v=S1i4ZUwOrb8
Ishikawa (Jepang)	https://www.youtube.com/watch?v=WLKIoE91Tjw
Bastian Tamtomo (Indonesia)	https://www.youtube.com/watch?v=ZXf_enwjefl
Ervin Ngapeth (Perancis)	https://www.youtube.com/watch?v=W-bKj81StKY
Egor Kliuka (Rusia)	https://www.youtube.com/watch?v=JwWXk7Jo-1g
Jenia Grebennikov (Perancis)	https://www.youtube.com/watch?v=hoaeLIR7IwM

4) Latihan Self Talk

Latihan self talk atau latihan untuk berbicara dengan hati nurani sendiri, untuk lebih meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri dalam menampilkan performa teknik atau skill atlet bola voli. Kata yang dimasukkan tentunya kata-kata yang positif yang membangun mental atau keyakinan diri. Masing-masing atlet memiliki kata yang berbeda dan cara yang berbeda dalam melakukan

self talk sehingga harus berbeda-beda kata-kata yang dimasukkan pada atlet. Biasanya dilakukan oleh atlet sesaat sebelum melakukan skill atau menampilkan performanya. Berikut beberapa kata-kata yang biasa digunakan oleh atlet bola voli untuk menguatkan dan meyakinkan hati untuk dapat melakukan teknik atau skill dalam permainan bola voli:

Teknik/skill	Kata
Receive Servis	Bola saya, yakin, arahkan, angkat bola, lambungkan, sini
Servis	Fokus, tenang, arahkan
Blok	Tunggu, kena
Spike	Fokus, arahkan, yakin bisa

Notes: “Segera lupakan apabila melakukan kesalahan teknik, jangan mengulang kesalahan yang sama”

BAB 6

TES KEMAMPUAN RECEIVE SERVIS

Untuk melihat sejauh mana kemampuan receive servis yang sudah dimiliki oleh atlet bola voli, maka perlu dilakukan tes untuk mengukurnya. Menurut (AVCA, 2020) penilaian kemampuan receive servis dari skor 0–3. Skor 3 sangat bagus/sempurna, skor 0 jika error. Berikut beberapa tes yang bisa digunakan untuk mengukur kemampuan receive servis dalam permainan bola voli, yang terbagi untuk atlet kelompok pemula, junior, dan senior dimulai dengan cara melakukannya dan kategori hasil kemampuannya:

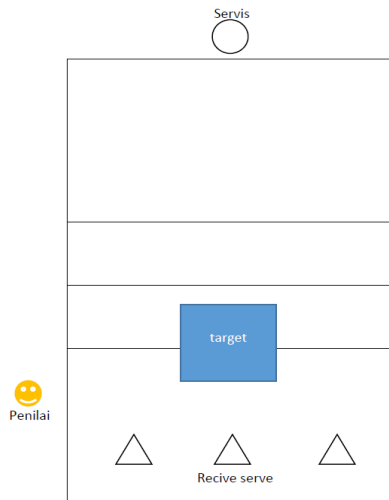
A. Tes Kemampuan Receive Servis untuk Pemula (SD–SMP)

Tes kemampuan receive servis untuk atlet pemula atau anak usia Sekolah Dasar dan juga Sekolah Menengah Pertama, yaitu sebagai berikut:

Petunjuk pelaksanaan tes:

1. Setiap anak melakukan receive servis dari posisi 1, 6, dan 5;
2. Pada setiap posisi tersebut (1, 6, dan 5), anak melakukan 10 x receive servis;

3. Servis dilakukan dengan menggunakan *servis bawah/lemparan bawah dengan tangan satu, disesuaikan dengan kemampuan anak*;
 4. Target receive servis harus masuk ke daerah sasaran (lihat gambar 6.1);
 5. Total score yang bisa diperoleh anak 30 point.
- Berikut sasaran hasil receive servis anak SD atau SMP:



Gambar 6.1. Petak sasaran receive servis

6. Kategori kemampuan receive servis anak SD dan SMP, sebagai berikut:

No.	Hasil Test	Kategori
1.	21 – 30	Bagus
2.	11 – 20	Sedang
3.	0 - 10	Kurang

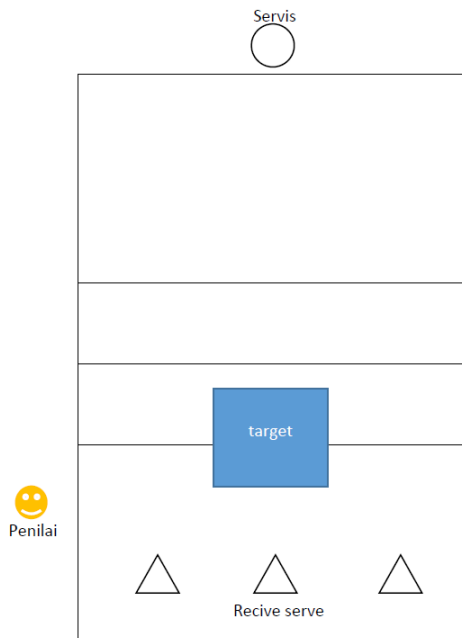
B. Tes Kemampuan Receive Servis untuk Junior (SMA)

Tes kemampuan receive servis untuk kategori usia anak junior atau siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), untuk mengetahui kemampuan receive servisnya.

Petunjuk pelaksanaan test:

1. Setiap atlet melakukan receive servis dari posisi 1, 6 dan 5;
2. Pada setiap posisi tersebut (1, 6, dan 5), atlet melakukan 10 x receive servis;
3. Servis dilakukan dengan menggunakan *servis atas*;
4. Target receive servis harus masuk ke daerah sasaran (lihat gambar 6.2);
5. Total score yang bisa diperoleh atlet 30 point.

Berikut sasaran hasil receive servis atlet Junior/SMA:



Gambar 6.2. Petak sasaran receive servis

6. Kategori kemampuan receive servis atlet Junior/SMA, sebagai berikut:

No.	Hasil Test	Katagori
1.	21 – 30	Bagus
2.	11 – 20	Sedang
3.	0 - 10	Kurang

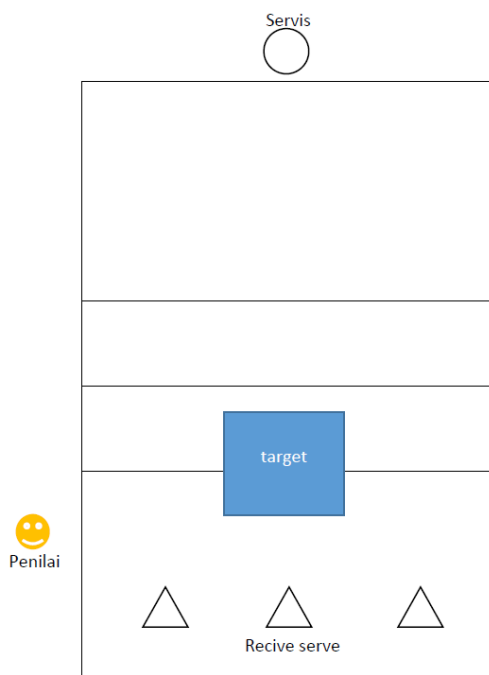
C. Tes Kemampuan Receive Servis untuk Senior (Mahasiswa dan Umum)

Tes kemampuan receive servis ini digunakan untuk mengetahui kemampuan receive servis untuk atlet senior/mahasiswa dan juga untuk umum.

Petunjuk pelaksanaan test:

1. Setiap atlet melakukan receive servis dari posisi 1, 6, dan 5;
2. Pada setiap posisi tersebut (1, 6, dan 5), atlet melakukan 10 x receive servis;
3. Servis dilakukan dengan menggunakan *servis atas jump fllot atau jump spin serve*;
4. Target receive servis harus masuk ke daerah sasaran (lihat gambar 6.3);
5. Total score yang bisa diperoleh anak 30 point.

Berikut sasaran hasil receive servis anak Junior/SMA digambarkan pada gambar 6.3.



Gambar 6.3. Petak sasaran receive servis

6. Katagori kemampuan receive servis atlet

Senior/Mahasiswa/Umum, sebagai berikut:

No.	Hasil Test	Kategori
1.	21 - 30	Bagus
2.	11 - 20	Sedang
3.	0 - 10	Kurang

BAB 7

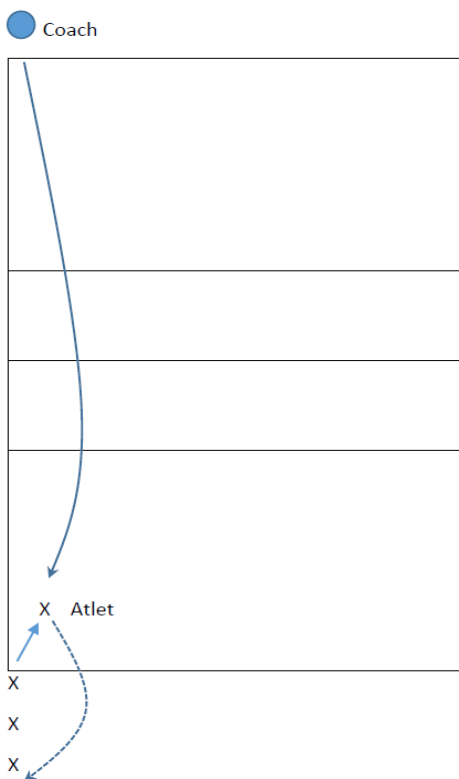
BENTUK LATIHAN RECEIVE SERVIS

Formasi atau bentuk latihan receive servis ini sebaiknya disesuaikan dengan jenis servisnya. Apabila jenis servis lawan menggunakan servis Float maka terdapat tujuh kemungkinan bentuk latihan yang harus dilatihkan gerakannya. Berikut tujuh bentuk latihan receive servis untuk mengantisipasi servis float lawan: 1) Receive servis dari posisi 5; 2) Receive servis dari posisi 6; 3) Receive servis dari posisi 1; 4) Receive servis dari posisi 5 ke posisi 4; 5) Receive servis dari posisi 1 ke posisi 2; 6) Receive servis dari posisi 4 ke posisi 6; 7) Receive servis dari posisi 2 ke posisi 6. Berikut contoh posisi latihan receive servis dan pergerakannya:

1. Receive servis dari posisi 5

Latihan receive servis dari posisi 5 ini sebagai dasar pertama dikenalkan untuk atlet, dimana posisi 5 ini kelak akan berada atlet melakukan receive servis. Di posisi 5 ini diupayakan posisi atlet dengan garis samping lapangan/side line antara 05 s.d 1 meter dengan asumsi bahwa apabila bola berada di samping kiri kita masih bisa menjangkau, selain itu juga untukantisipasi bola out dengan

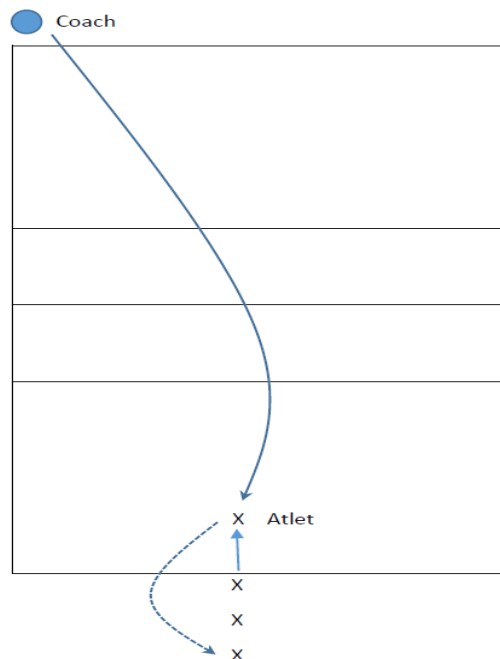
memposisikan diri dengan baik. Pelatih dari posisi 1 lapangan lawan memberikan drill servis dengan berbagai jenis servis, dimulai dari yang paling mudah yaitu: servis bawah, servis atas spin, servis float, dan servis jump apabila mampu. Setiap anak diberikan evaluasi jika pelatih kepala memiliki asisten/trainer untuk melakukan drill, sehingga pelatih kepala mendekati posisi pemain untuk memberikan koreksi dan pembetulan langsung teknik yang salah. Kemudian apabila atlet melakukan kesalahan, harus mengulang sampai bagus dalam melakukan receive servis. Berikut gambar posisi latihan receive dari posisi 5:



Gambar 7.1. Latihan Receive Servis dari posisi 5

2. Receive servis dari posisi 6

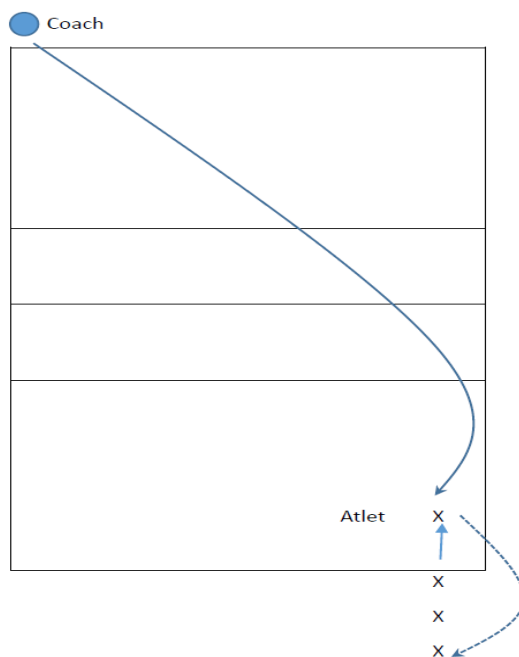
Receive servis dari posisi 6 juga sangat penting diberikan dimana posisi 6 ini juga akan melakukan receive servis pada pertandingan sesungguhnya. Pelatih melakukan drill dari posisi 1, setelah dirasa cukup drillnya oleh pelatih kepala maka bisa divariasikan drill dari posisi 6 dan juga 5. Selain posisi yang melakukan drill juga bisa divariasikan jenis servisnya agar atlet terbiasa membaca dan menganalisis jenis servis dan bagaimana harus melakukan receive servisnya. Selain untuk kemampuan menempatkan diri juga atlet akan mampu mengetahui zona receive servisnya. Upayakan disetiap akan melakukan receive kesiapan receiver harus menghadap lawan yang melakukan servis, hal ini sangat penting untuk atlet lebih siap dan fokus terhadap bola servis lawan. Berikut formasi drill receive servis dari posisi 6:



Gambar 7.2. Receive servis posisi 6

3. Receive servis dari posisi 1

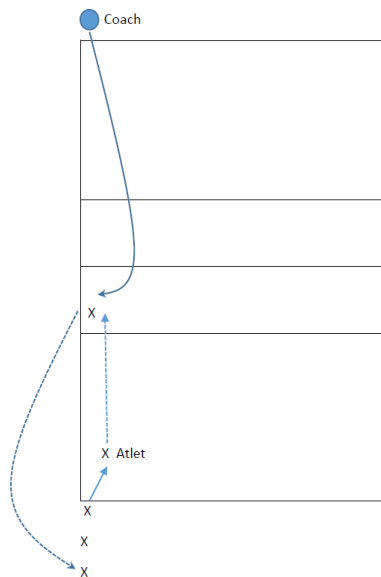
Receive servis di posisi 1 ini juga harus dibiasakan kepada atlet bola voli, karena di posisi ini juga sering menjadi sasaran servis, karena apabila setter di posisi 1 maka akan menyulitkan bagi receiver untuk melakukan receive dengan baik. Untuk melakukan receive servis di posisi 1 ini atlet atau receiver harus mampu mengupayakan bola ke arah tengah, sehingga berupaya melambungkan bola ke tengah lapangan, agar bola dapat dimainkan oleh setter sesuai dengan strategi yang akan dimainkannya. Pelatih atau trainer melakukan servis dari posisi 1 lawan, berikutnya divariasikan dari posisi 6 dan 5 lawan. Selain itu untuk meningkatkan penguasaan receiver perlu divariasikan juga jenis servisnya. Berikut gambar formasi drill receive servis dari posisi 1:



Gambar 7.3. Drill receive servis dari posisi 1

4. Receive servis dari posisi 5 ke posisi 4

Drill receive servis dimana atlet diposisi awal yaitu posisi 5, harus bergerak maju untuk mengambil bola atau melakukan receive dimana bola jatuh di posisi 4, atau di depan garis serang di posisi 4. Drill ini sangat penting mengingat setiap atlet harus mampu bergerak cepat menyambut bola dan menempatkan diri dengan baik pada posisi receive servis dan akhirnya melambungkan bola ke arah tengah atau ke arah setter untuk dilakukan toss atau umpan ke spiker. Berikut gambar formasi drillnya:

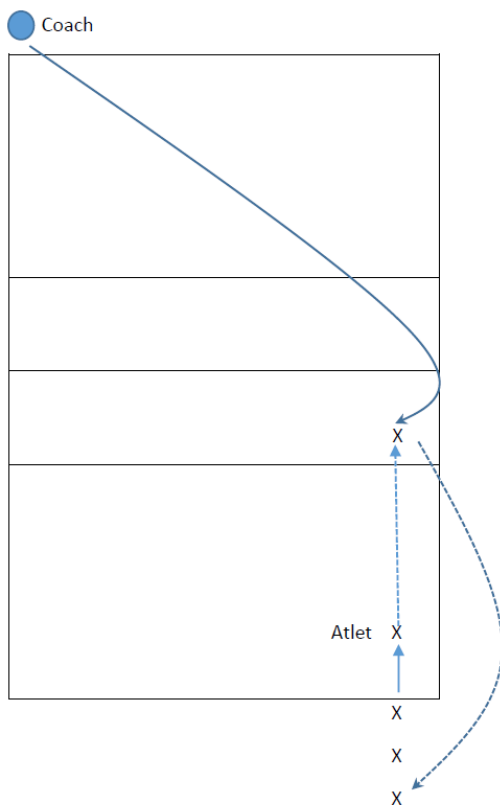


Gambar 7.4. Receive servis dari posisi 5 ke 4

5. Receive servis dari posisi 1 ke posisi 2

Receive servis dari posisi 1 ke posisi 2 juga tidak kalah penting dilatihkan karena bergerak maju dari posisi 1 ke 2 juga sangat penting pada permainan sesungguhnya. Atlet harus bisa mengambil bola yang berada di depannya. Akan lebih mudah untuk atlet dalam bola voli untuk bergerak ke depan daripada ke belakang sehingga perlu

pemahaman bahwa memposisikan diri untuk receive servis lebih condong agak ke belakang saja. Berikut posisi formasi latihan drill receive servis dari posisi 1 ke 2. Pelatih atau trainer menjatuhkan bola ke arah posisi 2, atau di depan garis serang posisi 2 lawan.

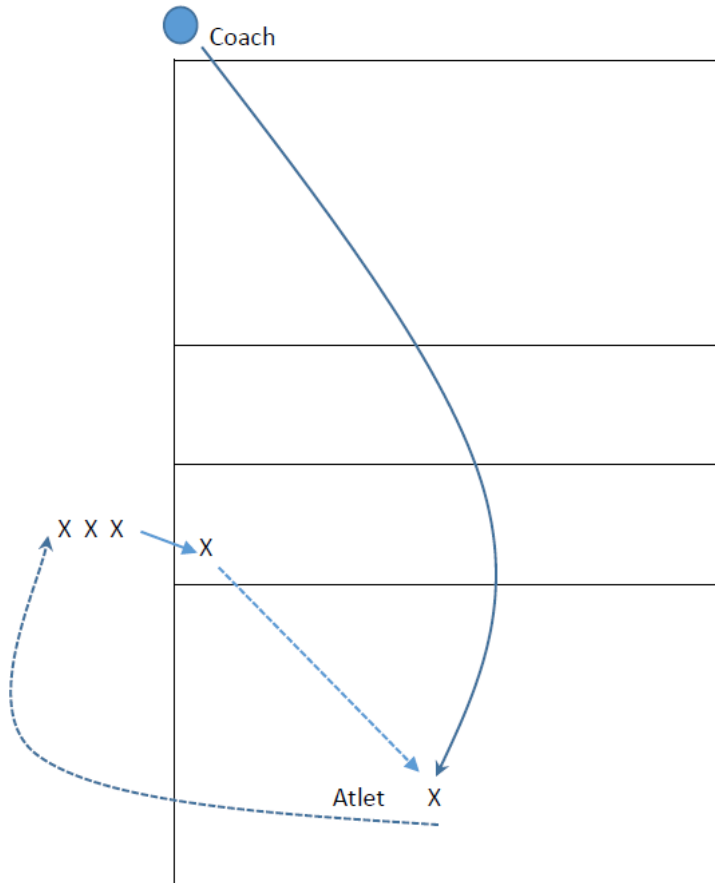


Gambar 7.5. Receive servis dari posisi 1 ke 2

6. Receive servis dari posisi 4 ke posisi 6

Selain bergerak ke depan, seorang atlet bola voli harus mampu bergerak ke belakang dengan efektif. Saat melakukan receive servis terkadang atlet harus bergerak dari depan ke belakang. Meskipun hal ini sangat sulit dilakukan dan sangat dihindari, namun pasti terjadi dalam suatu permainan. Pelatih perlu melakukan drill untuk gerakan

ke belakang mengejar bola kemudian melakukan receive servis. Berikut gerakan receive servis dari posisi 4 atau depan garis serang menuju ke posisi 6 kemudian melakukan receive servis. Semakin efektif atlet bisa melakukan maka kesulitan atau servisnya dipercepat.

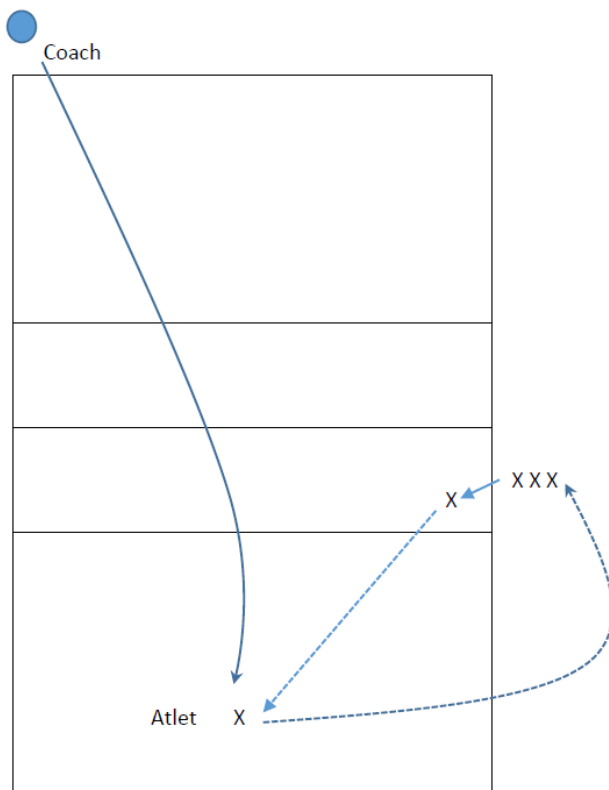


Gambar 7.6. Receive servis dari posisi 4 ke posisi 6

7. Receive servis dari posisi 2 ke posisi 6

Demikian halnya receive servis dan bergerak ke belakang apabila berada diposisi 2 ke posisi 6. Perlu dilatihkan agar memiliki

kecepatan dan pergerakan yang efektif. Atlet dituntut untuk dapat bergerak dengan cepat melihat arah bola datang dari drill servis pelatih atau trainer. Semakin lambung servis tinggi atau lambat maka tempo dalam pergerakan disesuaikan, namun jika servis yang dilakukan dengan tenang dan lajunya cepat, maka atlet harus mampu mengantisipasi dengan baik. Berikut gambar formasi receive servis dari posisi 2 ke 6:



Gambar 7.7. Receive Servis dari posisi 2 ke posisi 6

BAB 8

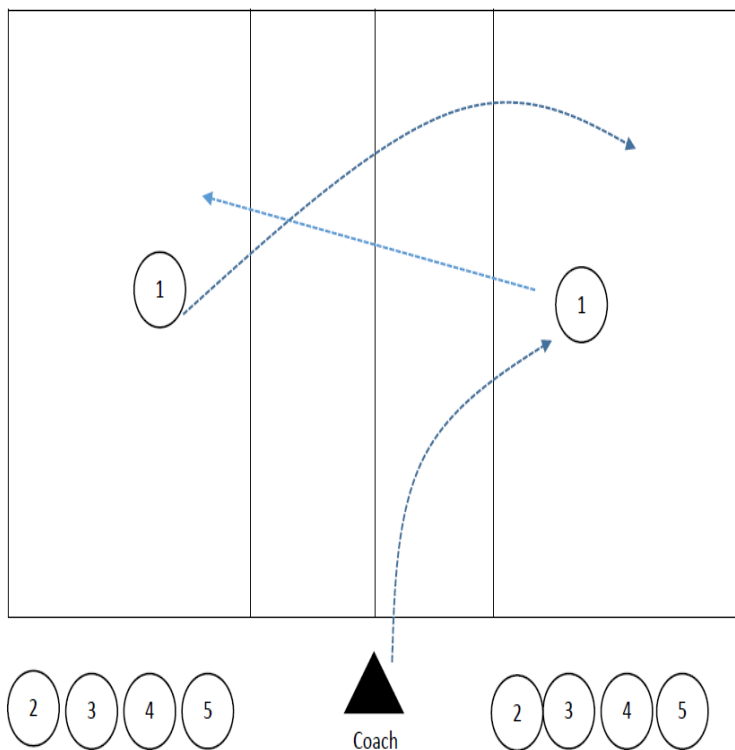
GAME LIKE DENGAN PASSING BAWAH/ATAS

Bermain dengan hanya menggunakan passing bawah/atas saja, untuk menambah kemampuan atlet bola voli dalam penguasaan daerah atau lapangan, dan juga kemampuan menguasai bola dengan kemampuan passing bawah atau passing atas saja. Pada game ini juga akan terlihat bagaimana taktik yang dimiliki oleh atlet bola voli baik dengan menempatkan bola ke daerah yang kosong, dan juga ke posisi yang sulit dijangkau oleh lawan. pada permainan ini juga akan terlihat kerjasama yang dilakukan dan komunikasi yang muncul pada saat bermain. Game like ini dimulai dari jumlah pemain yang bermain di lapangan, yaitu: 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5 dan 6 vs 6. Game ini juga biasa dilakukan untuk warming up atau permainan pemanasan.

1. Game Like 1 vs 1

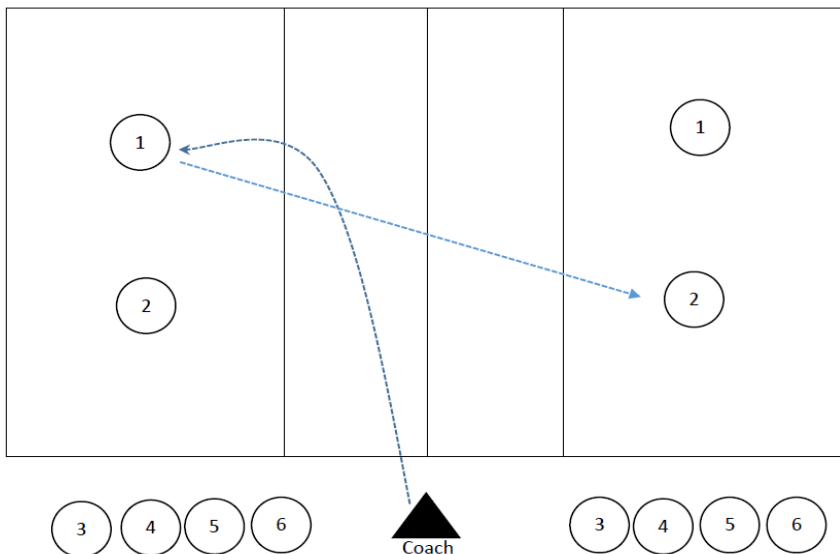
Game ini dilakukan secara berkelompok tim dibagi dua, kemudian yang masuk lapangan adalah 1 pemain pada masing-masing tim, bermain 1 vs 1 dengan maksimal satu kali sentuhan, dan harus menggunakan passing bawah saja. Apabila pemain menggunakan passing atas atau menggunakan cara lain tidak diperkenankan,

kemudian bagi pemain yang kalah harus keluar lapangan. Pemain yang keluar diganti pemain berikutnya dalam tim tersebut. Tentukan skor sampai berapa apakah skor 10 siapa yang terlebih dahulu meraih yang menang, atautkah sampai game 25, terserah pelatih menyesuaikan waktu dan tujuan yang ingin dicapai pelatih. Bola awal dari pelatih dan apabila terjadi mati, maka bola selalu diawali dari pelatih, pelatih juga berhak memberikan bola kepada tim manapun sehingga mereka semua siap dengan bola. Berikut formasi game 1 vs 1 dan posisi pelatih dan tim:



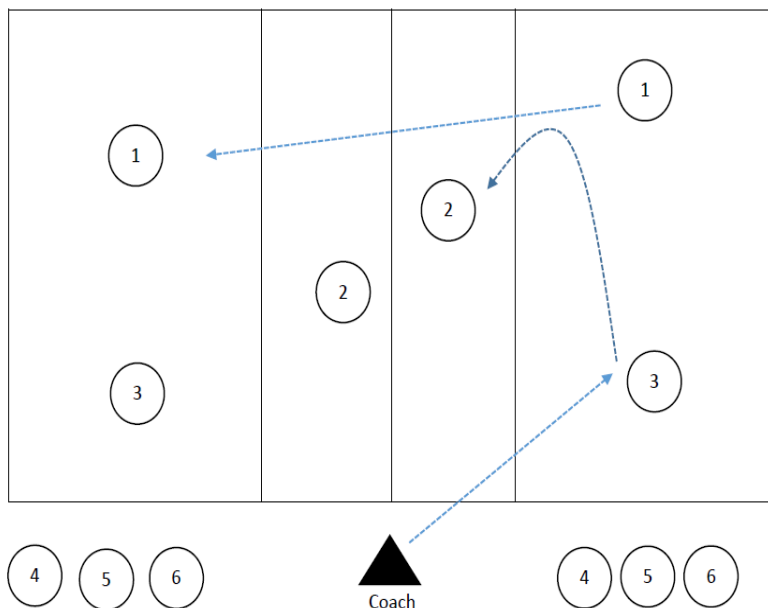
2. Game Like 2 vs 2

Game ini dilakukan secara berkelompok tim dibagi dua, kemudian yang masuk lapangan adalah 2 pemain pada masing-masing tim, bermain 2 vs 2 dengan maksimal dua kali sentuhan, dan harus menggunakan passing bawah saja. Apabila pemain menggunakan passing atas atau menggunakan cara lain tidak diperkenankan, kemudian bagi tim yang kalah salah satu dari pemain yang di dalam harus keluar lapangan. Pemain yang keluar diganti pemain berikutnya dalam tim tersebut. Tentukan skor sampai berapa apakah skor 10 siapa yang terlebih dahulu meraih yang menang, ataukah sampai game 25, terserah pelatih menyesuaikan waktu dan tujuan yang ingin dicapai pelatih. Bola awal dari pelatih dan apabila terjadi mati, maka bola selalu diawali dari pelatih, pelatih juga berhak memberikan bola kepada tim manapun sehingga mereka semua siap dengan bola. Berikut formasi game 2 vs 2 dan posisi pelatih dan tim:



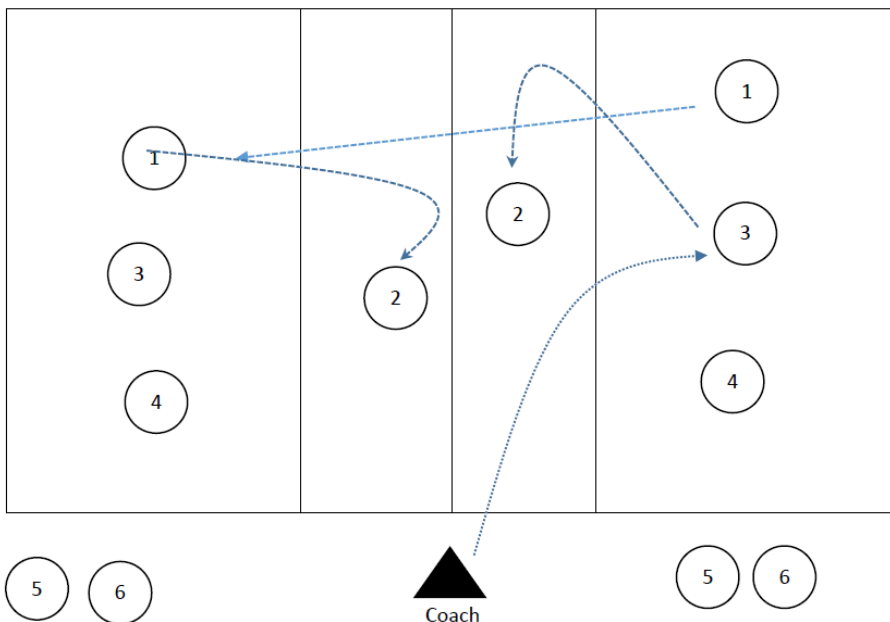
3. Game Like 3 vs 3

Game ini dilakukan secara berkelompok tim dibagi dua, kemudian yang masuk lapangan adalah 3 pemain pada masing-masing tim, bermain 3 vs 3 dengan maksimal tiga kali sentuhan, dan harus menggunakan passing bawah saja. Apabila pemain menggunakan passing atas atau menggunakan cara lain tidak diperkenankan, kemudian bagi tim yang kalah salah satu dari pemain yang di dalam harus keluar lapangan. Pemain yang keluar diganti pemain berikutnya dalam tim tersebut. Tentukan skor sampai berapa apakah skor 10 siapa yang terlebih dahulu meraih yang menang, ataukah sampai game 25, terserah pelatih menyesuaikan waktu dan tujuan yang ingin dicapai pelatih. Bola awal dari pelatih dan apabila terjadi mati, maka bola selalu diawali dari pelatih, pelatih juga berhak memberikan bola kepada tim manapun sehingga mereka semua siap dengan bola. Berikut formasi game 3 vs 3 dan posisi pelatih dan tim.



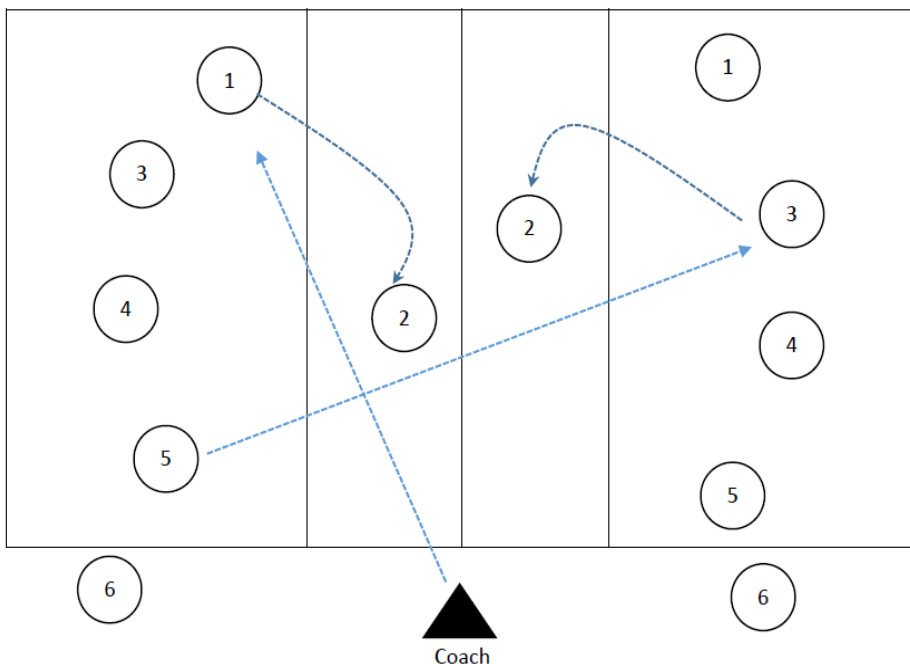
4. Game Like 4 vs 4

Game ini dilakukan secara berkelompok tim dibagi dua, kemudian yang masuk lapangan adalah 4 pemain pada masing-masing tim, bermain 4 vs 4 dengan maksimal tiga kali sentuhan, dan harus menggunakan passing bawah saja. Apabila pemain menggunakan passing atas atau menggunakan cara lain tidak diperkenankan, kemudian bagi tim yang kalah salah satu dari pemain yang di dalam harus keluar lapangan. Pemain yang keluar diganti pemain berikutnya dalam tim tersebut. Tentukan skor sampai berapa apakah skor 10 siapa yang terlebih dahulu meraih yang menang, ataukah sampai game 25, terserah pelatih menyesuaikan waktu dan tujuan yang ingin dicapai pelatih. Bola awal dari pelatih dan apabila terjadi mati, maka bola selalu diawali dari pelatih, pelatih juga berhak memberikan bola kepada tim manapun sehingga mereka semua siap dengan bola. Berikut formasi game 4 vs 4 dan posisi pelatih dan tim:



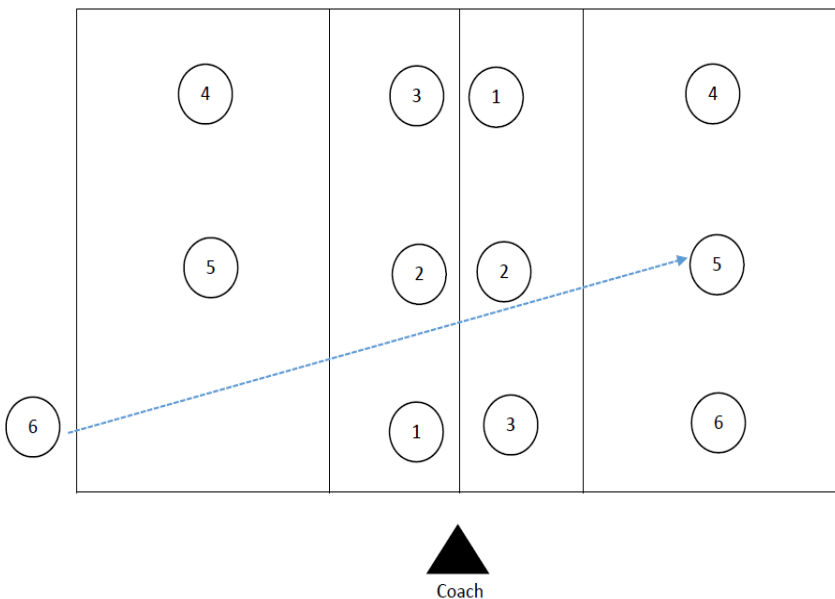
5. Game Like 5 vs 5

Game ini dilakukan secara berkelompok tim dibagi dua, kemudian yang masuk lapangan adalah 5 pemain pada masing-masing tim, bermain 5 vs 5 dengan maksimal tiga kali sentuhan, dan harus menggunakan passing bawah saja. Apabila pemain menggunakan passing atas atau menggunakan cara lain tidak diperkenankan, kemudian bagi tim yang kalah salah satu dari pemain yang di dalam harus keluar lapangan. Pemain yang keluar diganti pemain berikutnya dalam tim tersebut. Tentukan skor sampai berapa apakah skor 10 siapa yang terlebih dahulu meraih yang menang, ataukah sampai game 25, terserah pelatih menyesuaikan waktu dan tujuan yang ingin dicapai pelatih. Bola awal dari pelatih dan apabila terjadi mati, maka bola selalu diawali dari pelatih, pelatih juga berhak memberikan bola kepada tim manapun sehingga mereka semua siap dengan bola. Berikut formasi game 5 vs 5 dan posisi pelatih dan tim:



6. Game Like 6 vs 6

Game ini dilakukan secara berkelompok tim dibagi dua, kemudian yang masuk lapangan adalah 6 pemain pada masing-masing tim, bermain 6 vs 6 dengan maksimal tiga kali sentuhan, dan harus menggunakan passing bawah saja. Apabila pemain menggunakan passing atas atau menggunakan cara lain tidak diperkenankan, kemudian bagi tim yang kalah salah satu dari pemain yang di dalam harus keluar lapangan. Pemain yang keluar diganti pemain berikutnya dalam tim tersebut. Tentukan skor sampai berapa apakah skor 10 siapa yang terlebih dahulu meraih yang menang, ataukah sampai game 25, terserah pelatih menyesuaikan waktu dan tujuan yang ingin dicapai pelatih. Bola awal dari pelatih dan apabila terjadi mati, maka bola selalu diawali dari pelatih, pelatih juga berhak memberikan bola kepada tim manapun sehingga mereka semua siap dengan bola. Berikut formasi game 6 vs 6 dan posisi pelatih dan tim:



DAFTAR PUSTAKA

- Araujo, C. R. P., Tosini, L., Freire, A. B., Costa, G. D. C. T., & Meira Jr, C. M. (2020). Reception-attack relation in men's and women's volleyball during the Rio 2016 Olympics. *Journal of Physical Education and Sport. Vol 20 (Supplement issue 3), Art 271 pp 2008 - 2012. DOI:10.7752/jpes.2020.s3271.*
- AVCA. (2020). *Making Volleyball Statistics Simple. Don't Laugh -It Can Be Done!*. Education. Recognition. Innovation. www.avca.org.
- AVCA. (2020). *Volleyball Stat Definitons*. Education. Recognition. Innovation. www.avca.org.
- Beck, S. (2020). *A perfect reception!* CEV: Western European Volleyball Zonal Association (WEVZA).
- Crosscett, J. (2012). *Planning effective serve-receive formations for lower skill level teams. Maximizing your success in the serve/serve-reeive battle*. Carolina: North Carolina Volleyball Academy.
- González-Silva J, Fernández-Echeverría C, Conejero M and Moreno MP (2020) Characteristics of Serve, Reception and Set That Determine the Setting Efficacy in Men's Volleyball. *Front. Psychol.* 11:222. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00222.
- Kitamura, K., Roschel, H., Loturco, I., Lamas, L., Tricoli, V., Joao, P. V., Fellingham, G., & Ugrinowitsch, C. (2020). Strength and power training improve skill performance in volleyball Players. *Motriz, Rio Claro, v.26, Issue01, e10200034. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/s1980-65742020000110200034.*

- López, E., Díez-Vega, I., & Molina, J.J. (2020). Reception and performance in high level male volleyball: A relational study. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2022.172.16>.
- López, E.; Díez-Vega, I., & Molina, J. J. (2021). Effect of serve on reception and side-out performance in relation to ball's contact with the net and type of serve, in high level male volleyball. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 63(17), 56-68. <https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06305>.
- Ottoboni, G.; Nicoletti, R.; Tessari, A. (2021). The Effect of Sport Practice on Enhanced Cognitive Processing of Bodily Indices: A Study on Volleyball Players and Their Ability to Predict Hand Gestures. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 5384. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105384>.
- Palao, J. M., Lopez-Martinez, A., Valades, D., & Hernandez, E. (2019). Manner of Execution and Efficacy of Reception in Men's Beach Volleyball. *Monten. J. Sports Sci. Med.* 8 (2019) 2: 21-26 | DOI 10.26773/mjssm.190903.
- Paulo, A. M. A. (2017). Decision making in Volleyball's serve reception. UNIVERSIDADE DE LISBOA. FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA. *Dissertation*.
- Paulo, A., Zaal, F. T. J. M., Fonseca, S., & Araujo, D. (2016). Predicting Volleyball Serve-Reception. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01694.
- Pridal, V., Toporova, K., & Priklerova, S. (2021). Effect of serve quality on the rally outcome and course in women's top volleyball. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol. 21 (3), Art 173, pp. 1361 - 1366, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051. DOI:10.7752/jpes.2021.03173.
- Rocha ACR, Freire AB, Silva Junior AB, Martins LR, Maia MP, Mitre GP, Castro HO, Costa GCT. (2020). How context influences the tactical-technical behavior of learners: the case of volleyball. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 22:e59461. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1980-0037.2020v22e59461>.

Sopa, I. S, & Szabo, D. A. (2019). Statistical comparison related to service and reception of the volleyball team CSM Volei Alba Blaj in the CEV Champions League Final Four 2018. *Timișoara Physical Education and Rehabilitation Journal*. DOI: 10.2478/tperj-2019-0009.

GLOSARIUM

A

Agility : kelincahan

Asumsi : pendapat

B

Bola Medicine : bola berat untuk latihan kekuatan

C

Cariocas : gerakan carioca/salsa

Coach : pelatih

Cone : kerucut

D

Drill : dilakukan berulang-ulang

E

Efektif : tepat sasaran

F

Float : mengambang

Footwork : pergerakan kaki

Formasi : susunan posisi

G

Game Like : seperti bermain sesungguhnya

Gerak Dasar : gerakan inti

H

Handling : penguasaan

Heksagon : 8 arah

Hitter : pemukul

I

Ickey Shuffle : geser samping

Imagery : latihan mental dengan cara menyaksikan video atau pemodelan

In & Out : masuk – keluar

In System : receive servis bagus

Instruksi : arahan/petunjuk

K

Kode : isyarat

L

Ladder : tangga

Lambungan : lemparan bola ke atas

Lateral Quick

Steps : langkah cepat sejajar

Libero : spesialisasi receive servis dan defend

Linear Run : lari lurus

M

Missed : gagal

Movement : pergerakan

O

Out System : receive servis jelek

P

Psikis : psikologis

Push Up : latihan kekuatan otot tangan

Q

Quicker : smash bola cepat

R

Rally Point : sistem pindah bola point

Receive : menerima servis dalam permainan bola voli

Reading : membaca

S

Self Talk : latihan mental dengan cara bicara pada diri sendiri

Setter : pengumpan

Side Line : garis samping lapangan

Side Straddle

Hop : lompatan samping perut

Sit Up : latihan kekuatan otot perut

Skill : keterampilan

Spesialisasi : khusus

Spin : berputar

Stick : tongkat bisa kayu atau besi

Sugesti : rasa percaya/kepercayaan

T

Tempo : irama

Toss : mengumpan bola
Trainer : salah satu pelatih dalam tim bola voli

V
Verbal : suara

Y
Yoga : latihan pernapasan

Z
Zona : daerah

BIODATA PENULIS



SUJARWO. Penulis lahir di Bantul, 14 Maret 1983 anak dusun Manding, Dawang, Sabdodadi, Bantul ini merupakan putra ke-6 dari pasangan Bapak Tukidjo dan Ibu Sukidjah. Menempuh jenjang pendidikan pada TK Lembaga Tama I Bantul, SD Kanisius Manding, SMP Negeri 1 Bantul, SMA Negeri 2 Bantul, S1 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, S2 Prodi Ilmu Keolahragaan Pasca Sarjana UNY, S3 Prodi Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahrgaan Pasca Sarjana UNY.

Penulis juga aktif sebagai pelatih di klub bola voli Yuso Yogyakarta, maupun di sekolah: SMA N 2 Bantul, SMA N 1 Sewon, dan SMA N 1 Pundong, dan juga di daerah. Penulis memiliki lisensi kepelatihan dari Lisensi Pelatih Nasional C, FIVB Internasional Level I, FIVB Internasional Level II, dan FIVB Internasional Level III. Penulis juga dosen di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Ilmu Keolahragaan UNY mulai tahun 2008 sampai dengan sekarang. Karya berupa buku yang sudah ditulis di antaranya: *Volleyball for All, Perkembangan Bola Voli Modern, Gerak Dasar Bola Voli Mini, Efektif Drill dalam Bola Voli, Menjadi Pelatih Bola Voli Profesional, Scouting: Statistik dalam Bola Voli, Melatih aspek psikologis pemain bola voli dan Servis: Serangan awal dalam Bola Voli*. Penulis juga pemrakarsa komunitas pelatih bola voli di seluruh dunia “Coaching Clinic Volleyball” untuk diskusi pelatih bola voli di seluruh penjuru dunia. Penulis juga concern dalam organisasi olahraga, di antaranya: Ketua Bidang Litbang Pengkab. PBVSI Bantul, Ketua Litbang Pengda PBVSI DIY, Ketua Bidang Litbang KONI Bantul, Ketua Bidang Binpres KONI Bantul.

Recieve servis dalam permainan bola voli adalah suatu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain bola voli dalam menerima servis lawan. kemampuan recieve servis atau menerima servis dari lawan ini bisa menggunakan dua teknik dasar yaitu pasing bawah dan pasing atas. Kemampuan recieve servis harus dilatihkan dengan banyak ulangan atau repetisi, dengan tujuan untuk membiasakan perkenaan bola terhadap lengan (pasing bawah) dan juga jari-jari tangan (pasing atas). Kemampuan recieve servis ini juga dipengaruhi oleh jenis-jenis servis, antisipasi jenis servis, jauh dekatnya jatuhnya bola dengan reciever, dan kuat dan lemahnya servis. Sedini mungkin dijelaskan kepada atlet bola voli bagaimana melakukan recieve servis dengan baik. Salah satu point yang perlu dikuasai atlet dalam melakukan recieve servis adalah kemampuan membaca (reading). Membaca jenis servis lawan, membaca laju dan kemungkinan arah jatuhnya bola, dan membaca kuat dan lemahnya servis lawan.

Recieve servis yang bagus apabila bola hasil pantulan dapat digunakan oleh setter untuk melakukan variasi serangan ke lawan (in system). Sebaliknya apabila hasil recieve servis tidak bisa digunakan oleh setter untuk melakukan variasi serangan dengan umpannya maka dikatakan recieve servis kurang bagus (out of system). Bola hasil recieve servis dikatakan bagus (in system) apabila bola melambung ke arah posisi setter atau posisi dekat net antara posisi 2 dan 3. Selain itu bola dikatakan out system atau kurang bagus apabila bola hasil recieve servis hanya melambung di posisi tengah lapangan dan kurang bisa digunakan untuk bermain bola variasi, baik quick spike maupun bola yang lainnya. Kemampuan recieve servis jangan sampai terjadi miss komunikasi dengan pemain lain yang melakukan recieve servis, karena akan merugikan tim apabila terjadi bola ace serve, atau bola servis dibiarkan jatuh ke daerah lapangan tim. Demikian juga dalam kemampuan recieve servis ini jangan sampai terjadi bola missed atau luncas dan tidak bisa diselamatkan oleh pemain lain. Terdapat tiga kunci utama dalam melakukan recieve servis atau menerima bola dari lawan, yaitu: a) Baca; b) Lihat; dan c) Putuskan. Tiga kata ini merupakan dasar dalam melakukan recieve servis.



UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)