



Kontribusi Kemampuan *Block* dan *Defense* pada Cabang Olahraga Bolavoli

Sujarwo^{1*} Suharjana¹

¹ Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*Correspondence: E-mail: jarwo@uny.ac.id

ABSTRACTS

The purpose of this study was to determine how much the contribution of the ability of block and defense for volleyball players in a match. The ability of block and defense is an important ability that determines the conditions of the acquisition position, so it greatly affects the distance of the team in winning the match. Based on the results of the study it was found that the average block and defense ability of players in the team to contribute in winning a match at the age level of 15-18 years are teams with an average block ability $\pi \leq 0.5$ per set and also the ability to defend on average $\pi \leq 0.5$ each set will have a chance to win the match. For the ability to block is very critical, if the average block ability is low in this case below 0.5. Then the team must get a greater average in its ability to defend it. The conclusion is that the ability to block and defend must complement each other to support the team in winning the match, especially at the level of team ability that is balanced with a tight and critical score.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepelatihan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kemampuan blok dan defence pemain bolavoli dalam suatu pertandingan. Kemampuan *block* dan *defence* merupakan kemampuan penting yang menentukan suatu kondisi posisi perolehan nilai, sehingga sangat mempengaruhi jarak tim dalam memenangkan pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa, rerata kemampuan *block* dan *defence* pemain dalam tim untuk berkontribusi dalam memenangkan suatu pertandingan pada level usia 15-18 Tahun adalah tim dengan kemampuan *block* rata-rata $\pi \leq 0.5$ tiap set dan juga kemampuan defend rata-rata $\pi \leq 0.5$ tiap set akan memiliki peluang untuk memenangkan pertandingan tersebut. Untuk kemampuan *block* sangat kritis, apabila rerata kemampuan *block* rendah dalam hal ini dibawah 0,5. Maka tim tersebut harus mendapatkan rerata yang lebih besar pada kemampuan defendnya. Kesimpulannya bahwa kemampuan *block* dan *defend* harus saling melengkapi untuk mendukung tim dalam memenangkan pertandingan, khususnya pada level kemampuan tim yang seimbang dengan skor yang ketat dan kritis.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepelatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 10 Feb 2020

Revised 5 March 2020

Accepted 12 March 2019

Available online 31 March 2020

Keyword:

Block, Defense, and Volleyball.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 10 Feb 2020

Direvisi 5 Maret 2020

Diterima 12 Maret 2020

Tersedia online 31 maret 2020

Kata Kunci:

Pertahanan, Taktik, dan Bolavoli.

1. PENDAHULUAN

Kompetisi bolavoli pada level usia 15-18 tahun sangat mempengaruhi pengalaman baik teknis maupun non teknis yang akan diperoleh atlet tersebut. Pengalaman bertanding yang banyak akan membentuk kemampuan fisik, teknik atau skill dan mental. Kemampuan teknik atau *skill trend* terkini adalah peranan block dan *defense* yang sangat penting, dimana pada proses latihan sebelumnya berfokus pada kemampuan *receive* dan juga *spike* atau menyerang, namun kemampuan block dan defense biasanya jarang diberikan dengan porsi banyak karena selain butuh kreativitas dan kejelian pelatih dan latihan untuk teknik block dan defense ini biasanya atlet melakukan dengan bermalas-malasan.

Padahal pada kenyataannya pada level kemampuan yang sama dari tim bolavoli yang bertanding, *point-point* kritis akan sangat menentukan apabila suatu tim mendapatkan poin dari block dan defense untuk menjaga jarak skor, agar susah dikejar lawan, dan tujuan akhirnya memenangkan pertandingan.

Kemampuan atau level tim yang saling bertanding mempengaruhi penampilan skill yang ditampilkan (Palao, 2004). Sehingga semakin tinggi level atlet atau tim yang akan bertanding maka akan berdampak pada level permainan dan penampilan teknik yang akan ditampilkan oleh atlet dalam permainan tersebut. Terdapat dua jalan untuk mendapatkan kesuksesan dalam bertahan dalam permainan bolavoli, yaitu dengan *block* dan *defense*, keduanya membutuhkan usaha ekstra keras dan dalam latihannya membutuhkan pengorbanan secara fisik dan psikis (Paglia, 2018).

Teknik blok dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik dalam bolavoli dimana atlet berusaha mempersempit sudut *spike* dan membendung serangan atau *spike* lawan agar tidak mudah dalam mencapai lantai. Blok merupakan pertahanan baris pertama dalam tim bolavoli (Ackerman, 2014). Kemampuan blok suatu tim sangat menentukan keberhasilan tim dalam mendapatkan poin utamanya pada nilai-nilai kritis dalam permainan bolavoli, yaitu di awal permainan skor 1 – 8, tengah 9 – 16, atau akhir 17 – 25, bahkan apabila terjadi *deuce* maka poin dari blok sangat berarti bagi tim.

Teknik blok baik secara individu maupun tim harus dilatihkan dengan baik. Teknik blok dapat dilakukan oleh seorang individu saja, atau dengan kombinasi dengan pemain depan yang lain dan membentuk blok dua orang atau tiga orang (McKeever, 2018). Terdapat tiga jenis blok berdasarkan jumlah orang yang melakukan dalam bolavoli yaitu blok individu, dan blok dua orang dan juga blok 3 orang. Jenis blok juga berdasarkan tipe bola dari pengumpan lawan, yaitu block bola quick, bola semi, bola tinggi dan bola 3 meter. Atlet perlu mempelajari dan fokus mereka tentang unsur-unsur yang harus diperhatikan dalam melakukan blok, yaitu: bola–pengumpan, bola–spiker (Miller, 2005). Teknik melatih blok dalam bolavoli meliputi gerakan tangan, lengan, jari tangan, gerakan kaki, badan saat diudara, timing, dan posisi badan *bloker* dengan posisi badan lawan. Secara individu maupun tim atlet yang akan melakukan blok maka perlu mempertimbangkan tipe *spike* lawan, kebiasaan *spike* lawan, keras atau lemahnya *spike* lawan, arah datangnya bola dari pengumpan, ketinggian bola, dan prediksi laju

bola dari pengumpan. Blok tim dalam permainan bolavoli dikoordinir oleh pemain tengah atau *middle blocker*.

Kemampuan blok ini perlu dilatihkan dengan porsi yang banyak agar dapat dipahami dan dikuasai oleh atlet. Keuntungan apabila atlet atau tim memiliki kemampuan blok yang bagus adalah atlet yang memperoleh poin dari hasil blok maka akan menambah kepercayaan dirinya. Sedangkan lawan yang spikanya dapat diblok maka akan lebih hati-hati bahkan akan cenderung hilang kepercayaan dirinya untuk melakukan *spike* yang keras. Meskipun untuk proses latihan blok atlet akan banyak mengeluh dan malas-malasan karena sangat menjemukan latihan tersebut. Namun apabila atlet memahami manfaatnya akan berubah pola pikirnya.

Teknik defense juga merupakan teknik yang harus dimiliki oleh atlet bolavoli. Konsep teknik defense atau dig dalam bolavoli ini adalah kemampuan atlet dalam menahan bola hasil *spike* lawan agar tidak menyentuh lantai. Teknik dalam melakukan defense meliputi kemampuan atlet membaca arah datangnya *spike* lawan, dengan berusaha menghadap lurus ke arah sudut *spike* lawan, serendah mungkin dalam mengambil posisi bertahan sehingga apabila bola hasil *spike* sangat tajam dapat mudah mengambilnya, kemudian keberanian atau kepercayaan diri atlet yang melakukan defense harus besar karena biasanya menghadapi *spike-spike* keras dan tidak boleh ada rasa takut dalam melakukan defend. Jenis teknik dalam melakukan defense dalam bolavoli diantaranya; *Dive, Roll, Collapse Move, and Overhand Dig* (Hebert, 2014).

Melatih kemampuan bertahan (defense) merupakan pekerjaan lelah bagi pelatih karena

harus melakukan *spike* yang kerasnya bervariasi seperti lawan nantinya dan juga arah yang bervariasi sesuai dengan kemungkinan yang akan terjadi di pertandingan nantinya. Pelatih harus memiliki kontrol *spike* dalam melakukan *drill defend* agar mendapatkan hasil yang bagus, demikian juga pemain harus memiliki kemampuan kontrol bola dari *spike* dan penempatan posisi yang bagus (Raid, 2008). Maka biasanya jika tidak dibantu dengan alat yang memanfaatkan kecanggihan teknologi dalam latihan pelatih harus mencari *trainer* yang memiliki kemampuan dalam melakukan *feeder* dalam hal ini *spike* yang keras dan bervariasi arah, biasanya diambilkan mantan atlet. Seluruh pemain dalam bolavoli hendaknya memiliki kemampuan defense yang bagus, sebab serangan lawan tidak hanya ke posisi yang bisa digantikan oleh *libero* sehingga perlu untuk dilatihkan sesuai posisi bertahan atlet dalam permainan sehingga penguasaan medan lapangan dapat dikuasai oleh atlet. Sangat perlu dilatihkan defense pada setiap posisi pemain dengan tujuan penguasaan daerah bertahan dan penguasaan bola (Mustaqim, 2016).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik pengambilan data atau informasi menggunakan form statistik manual yang diisi oleh asisten pelatih dalam tim yang sedang bertanding.

Pengambilan data dilakukan pada saat kompetisi sehingga level permainan hampir merata. Pengambilan data pada satu tim yang menjadi juara pertama dalam event tersebut,

dimulai dari babak penyisihan sampai dengan *grand final*.

Form statistik yang disusun oleh peneliti berisi tentang data kemampuan masing-masing atlet dalam pertandingan yang diperoleh dalam keberhasilan dan kegagalan yang dilakukan dalam menerapkan teknik diantaranya; *spike* (St), *block* (Blk), (Srv), *defense* (Dg), dan *passing* (Rcv). Penelitian ini hanya mengambil fokus pada data *block* (Blk) dan *defense* (Dg).

2.1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tim bolavoli salah satu Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta yang memiliki ekstrakurikuler olahraga unggulan yaitu bolavoli.

2.2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini menggunakan form , dari hasil form tersebut peneliti mendapatkan data otentik untuk memberikan informasi adapun penjelasan lebih rinci sebagai berikut ini:

Tahap awal, form satatistik yang disusun oleh peneliti berisi tentang data kemampuan masing-masing atlet dalam pertandingan yang diperoleh dalam keberhasilan dan kegagalan yang dilakukan dalam menerapkan teknik baik spike (St), blok (Blk), servis (Srv), defend (Dg), dan passing (Rcv). Penelitian ini hanya mengambil fokus pada data blok (Blk) dan defend (Dg). Tahap kedua, form diberikan kepada atlet sebagai sampel penelitian ini. Adapun form tersebut, Lihat Tabel 2.2.1.

Tabel 2.2.1. Form Analisis Statistik Bolavoli

St	Spk	Srv	Ability (+)/(-)		Rcv	Name
			Dg	Blk		

Tahap ketiga, atau tahap akhir setelah mendapatkan data maka peneliti mengolah data dan menghitung dengan rumus perhitungan statistik yang diperoleh oleh tim. Perhitungannya jumlah keberhasilan melakukan teknik dibagi dengan jumlah atlet melakukan teknik baik maupun yang gagal, berikut perhitungannya:

$$N = \frac{\sum \text{keberhasilan teknik dalam satu set}}{\sum \text{atlet melakukan teknik dalam satu set}}$$

3. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil data yang diambil di lapangan diperoleh dari kemampuan blok dan defend tim yang juara satu adalah sebagai berikut: 4.1 Babak Penyisihan, pada babak penyisihan hasil data statistik kemampuan blok dan defend adalah sebagai berikut: Kemampuan Blok: Set I (0.75), Set II (0.25), π rerata: (0.5). Kemudian kemampuan Defend: Set I (0.125), Set II (0.875), π rerata: (0.5). babak ini menang dengan skor 25 – 12 dan 25 – 15, menunjukkan bahwa kemenangan mutlak jauh nilai yang diperoleh, didukung dengan blok dan defend yang π rerata: 0.5.

4.2 Babak Perempat final/8 besar babak delapan besar atau perempat final ini lawan yang dihadapi memiliki kemampuan tim dan individu yang hampir seimbang. Hasil perhitungan statistik kemampuan blok: Set I (0.67), Set II

(0.34) dan Set III (0.34), sehingga π rerata: (0.45). kemudian kemampuan Defend: Set I (0.06), Set II (0.81), dan Set III (0.5), sehingga π rerata: (0.45). Pada pertandingan delapan besar ini dimenangkan dengan skor set 2 – 1 harus melalui set penentu atau rubber set karena sempat kalah pada set I, namun bisa bangkit di Set II dan Set III.

4.3 Babak semifinal melawan tim yang memiliki kemampuan yang seimbang. Bermain dengan 4 set, berikut hasil statistik kemampuan Blok: Set I (0.17), Set II (0.33), Set III (0.54), dan Set IV (0.5), π rerata Blok: (0.38). Kemampuan Defend: Set I (0.68), Set II (0.89), Set III (0.87), dan Set IV (0.71). Laga semifinal dimenangkan dengan skor set 3 – 1, tim kalah di set kedua dengan skor tipis 23 – 25.

4.4 Babak *Grand Final* Laga final yang terjadi sama persis dengan tahun sebelumnya dimana tim lawan juga sama yang dihadapi tahun sebelumnya. Hasil data statistik untuk kemampuan blok: Set I (0.11), Set II (0.14), Set III (0.25), dan Set IV (0.10), π rerata: (0.15). sedangkan kemampuan Defend: Set I (0.54), Set II (0.78), Set III (0.80) dan Set IV (0.42), π rerata: (0.63). Hasil partai final menang dengan skor set 3 – 1, sempat kalah di set I, namun set II dan seterusnya bisa dimenangkan.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik yang diperoleh tim yang juara pada kompetisi tersebut, memiliki kemampuan blok dan defend yang saling melengkapi. Namun kemampuan Blok lebih memiliki andil yang besar untuk mendapatkan point tim dibandingkan kemampuan defend dimana kemampuan blok

lebih memiliki peluang lebih besar mendapatkan point dibandingkan defend yang masih harus melakukan serangan balik.

Kemampuan blok yang bagus akan membuat serangan lawan menjadi tumpul. Karena menurunnya kepercayaan diri dari spiker dan juga akan menyebabkan kebingungan pengumpan atau setter. Tingkat kemampuan blok dan defend dengan rerata ≤ 0.5 akan memiliki dampak yang signifikan pada tim, dimana kemampuan blok dan defend akan menjauhkan jarak skor atau point yang dimiliki oleh tim, dengan sistem rally point.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Seiring perkembangan permainan bolavoli hendaknya menyikapi dengan strategi yang efektif dan efisien. Bukan lagi seperti dahulu bahwa “permainan bolavoli dengan mengandalkan *spike-spike* keras, dan juga servis dengan *jump spike*. Namun saat ini kemampuan block dan juga defense sangat penting, meskipun pada proses latihan akan mengalami masalah individual yaitu malas dan melelahkan.

Mind set atlet harus diarahkan untuk memahami manfaat kemampuan block dan defense yang harus dimiliki tim, selain kemampuan teknik lainnya juga harus dikuasai. Permainan bolavoli bukan masalah keindahan *spike* namun juga koordinasi blok dan konsentrasi defense yang solid. Maka permainan bolavoli dengan tujuan akhir mendapatkan kemenangan *point per point*, set per set akan mudah dilalui.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, Jon. (2014). *Volleyball Girl's Sportszone*. USA: ABDO Publishing Company.
- Banachowski, et all. (1994). *Gold Medal Volleyball Drills*. Pittsburgh: Sports Support Syndicate.
- Eloi, S., Langlois, V., and Jarrett, K. (2015). *The role of libero in volleyball as a paradoxial influence on the games*. US Sports Academy: Thesportjournal.
- FIVB. (2018). *Top Volley Manual: Techical Booklet*. Switzerland: Federation Internationale de Volleyball.
- Hebert, M. (2014). *Thinking Volleyball*. US: Human Kinetics.
- McKeever, et all. (2018). *Volleyball. England*: English Volleyball Association with Royal Navy.
- Miller, Bob. (2005). *The Volleyball Handbook*. USA: Human Kinetics.
- Mustaqim, M. (2016). *Upaya Peningkatan Keterampilan Servis Bawah Pembelajaran Bola Voli Mini melalui Modifikasi Jarak dan Tinggi Net* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Oldenberg, S. (2015). *Complete Conditioning for Volleyball*. US: Human Kinetics.
- Paglia, J. (2018). *A Guide to Volleyball Basics*. USA: Sporting Goods Manufacturers Association.
- Palao, J. M., Santos, J. A., & Ureña, A. (2004). *Effect of team level on skill performance in volleyball*. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 4(2), 50-60.
- Raid, L. (2008). *Volleyball Drills and Practice Plan*. www.volleyballpracticeandplan.com.