

4 KUNCI PRINSIP SERVIS

Contributed by isma
Friday, 23 October 2009
Last Updated Friday, 01 June 2012

Saya sering bertanya kepada orang lain, keahlian apa yang harus dimiliki dalam bermain voli? Banyak yang menjawab "passing" or "setting. Tp menurut saya “hitting” atau pukulan lah yang paling penting.

Tapi jika ada yang merasa bahwa “servicing” adalah skill yang paling penting, hal tersebut benar. Servis adalah keyakinan. Pelatih dapat menghitung statistic persentase passing, blocking, dan pukulan. Tetapi satu-satunya skill yang bisa menentukan tingkat kepercayaan pemain adalah dari servisnya.

Berikut adalah beberapa tips yang akan membantu anda.

Rutin

Pelatih akan melakukan empat hal untuk mengganggu keyakinan pemain lawan saat servis :

- Melakukan timeout
- Melakukan pergantian pemain
- Bertanya atau berdebat dengan wasit atau linesperson
- Salah satu pemain sengaja mengikat sepatu di dalam lapangan atau memanggil petugas untuk mengeringkan lantai yang basah.

Semua hal diatas memiliki pengaruh yang sama. Pelatih mencoba untuk membekukan/merusak konsentrasi server. Hal terbaik yang bisa disarankan untuk mengatasi hal ini adalah dengan membentuk suatu rutinitas ketika akan memasuki garis servis.

Sama halnya dengan di olah raga basket ketika pemain akan memasuki garis lemparan bebas “free throw line”. Mereka selalu melakukan ritual/kebiasaan yang sama. Ritual tersebut bisa memberikan ketenangan dan focus bagi pemain.

Sebaiknya pemain memiliki ritual secepatnya. Bisa dengan cara memantulkan bola ke lantai atau menampar bola di samping. Atau seperti kebiasaan Affan Priyo sebelum servis yaitu memutar bola ke belakang badannya. Pastikan ritual itu selalu sama setiap melakukan servis.

Jump Serving

Banyak orang bertanya bagaimana caranya untuk melakukan jump serve yang efektif. Pemain perlu belajar untuk memukul bola dengan baik sebelum melaiukan jump serve. Dan caranya agar bisa memukul bola dengan baik adalah dengan melatih kekuatan lengan dengan cara memukul bola 40-69 kali sehari.

Tips Jump Serve

- a. Jaga agar bola tetap di depan anda saat anda melakukan ancang-ancang untuk melompat. Jangan jatuhkan bola (dan tangan anda) kebawah untuk membuangnya ke atas. Salah satu hal yang paling crucial dalam jump serve adalah pengaturan. Anda akan mendapatkan pengaturan yang lebih baik jika tidak menjatuhkan bola ke bawah.
- b. Lemparlah bola dengan tinggi saat melakukan jump serve. Kesalahan yang paling sering terjadi saat jump serve adalah saat pemain melempar bola terlalu rendah. Ketika kita melempar bola tinggi, itu akan memberikan kita waktu untuk menghasilkan tenaga dengan ayunan lengan kita.
- c. Pada saat mendarat setelah jump serve. Di dalam permainan pria, setelah melakukan jump serve, pemain harus mendarat sekitar 3-4 feet ke dalam lapangan. Dan untuk perempuan sekitar 2-3 feet. Pastikan anda sebisa mungkin melakukan jump serve dekat dengan garis lapangan. Tapi beri kan ruang untuk kesalahan yang mungkin terjadi saat melakukan lompatan. Ketika mendarat di belakang garis lapangan, maka anda harus memukul bola untuk jarak yang lebih panjang, hal tersebut mengurangi power dan efektivitas serve.
- d. Ayunkan lengan anda ketika melakukan jump serve. Pelatih dapat melihat seorang pemain memukul 2 sampai 3 bola

dan mengetahui dengan cepat seberapa efektif pukulannya dengan didasari oleh seberapa jauh ayunan lengan mereka. Ayunan lengan adalah cara untuk mengumpulkan tenaga untuk pukulan kira dan bagaimana kita melompat tinggi. Melempar bola tinggi bisa memberikan kita waktu untuk mengayunkan lengan kita kembali.

e. Gunakan lengan dalam sebagai pedoman dan sumber keekuatan. Seperti pada pertandingan tenis, servis bisa berhasil dengan pergerakan lengan dalam dan bahu yang baik. Hal tersebut bisa memberikan tenaga tambahan, dan bisa berfungsi sebagai alat keseimbangan.

“jump serve adalah keahlian yang membutuhkan waktu untuk dikembangkan dan harus dilatih secara konsisten”

Float Serving

Tujuan dari float serve adalah melekok/membelokkan bola. Berikut adalah beberapa tips untuk float servis.

- a. Lihat kebawah bola ketika hendak melemparnya. Hal tersebut hampir sama seperti saat melakukan jump serve. Lemparan sangat penting untuk menjamin kontak bola dengan baik, dan akan memiliki keakuratan yang baik saat melakukan servis.
- b. Melangkahlah pada saat servis. Jika anda kidal, anda akan melangkah dengan kaki kiri anda untuk memungkinkan tubuh anda memiliki tenaga lebih. Jangan melakukan langkah silang yang berakhir dengan kaki kanan anda di depan.
- c. Pukulah bola di dasar tangan anda. Ketika kita serve, kita inginkan pangkal tangan, bukan telapak tangan untuk membuat kontak dengan bola agar menjamin kontak yang baik. Yang harus kita lakukan adalah mencondongkan lengan kita untuk mengekspose kedua tulang di dasar pergelangan tangan. Harusnya seperti “gedebuk” dan bukan tamparan ketika anda serve.
- d. Sentakkan bola. Jangan dipukul. Jika anda bisa melihat float servis yang baik dalam gerakan lambat. Anda akan melihat hentakan dari siku yang diikuti dengan lengan. Hentakan, bukan lengan adalah kekuatan bola. Untuk melakukan ini, pemain harus menjaga tangan mereka setelah servis. Hal ini akan memaksa semua aksi ke siku untuk membelokkan bola. Kita bisa mengambil spin off (bola kehilangan kendali dan akan menyerah ke dalam pelukan pelempar). Anda jg akan mendapatkan perpanjangan dengan cara jarak antara siku dan bahu yang tegak dan digunakan secara efektif.

Jump Float

Jump float adalah campuran dari jump serve dan float serve. Jump float akan membawa anda ke posisi defensive. Anda bisa kontak dengan bola lebih tinggi dari float serve biasanya. Hampir sama dengan jump serve, mulai dengan melempar bola tinggi. Hal itu akan membantu anda untuk mengontrol lemparan anda pada saat memukul bola.