



BUKU AJAR

BOLA VOLI

**SEJARAH, TEKNIK DASAR, STRATEGI,
PERATURAN DAN PERWASITAN**

Edi Irwanto, M.Pd.



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2021

**BUKU AJAR BOLA VOLI; SEJARAH, TEKNIK DASAR, STRATEGI,
PERATURAN DAN PERWASITAN**

x + 117 hlm.; 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-xxx

Penulis : Edi Irwanto
Tata Letak : Nur Huda A.
Desain Sampul : Edi Irwanto

Cetakan 1 : Desember 2021

Copyright © 2021 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com



KATA PENGANTAR



Salam Olahraga.

Puji syukur kehadirat Tuhan YME yang senantiasa melimpahkan segala rahmatnya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku ajar ini. Buku ajar ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa pada perkuliahan bola voli. Buku ajar ini terdiri dari sejarah dan perkembangan bola voli, pengertian bola voli, teknik dasar *service*, teknik dasar *passing*, teknik dasar pukulan, teknik dasar bendungan, strategi, peraturan, dan perwasitan pada permainan bola voli.

Pembahasan buku ajar ini dimulai dengan menjelaskan tujuan yang akan dicapai. Pembahasan yang disampaikan disertai dengan soal-soal yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian dan ketuntasan. Di setiap bab teknik dasar terdapat contoh-contoh hasil penelitian dan juga tes formatif sebagai evaluasi proses pembelajaran mahasiswa.

Penyusun menyadari bahwa di dalam pembuatan buku ajar ini masih banyak kekurangan, untuk itu penyusun sangat membuka saran dan kritik yang sifatnya membangun. Mudah-mudahan buku ajar ini memberikan manfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa.

Penulis

 **DAFTAR ISI** 

KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI..... iv
DAFTAR GAMBAR..... vii
DAFTAR TABEL..... x

BAB I

PENDAHULUAN..... 1
A. Permainan Bola voli 1
B. Tujuan Pembelajaran 2

BAB II

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA VOLI 4
A. Sejarah Permainan Bola voli 4
B. Perkembangan Bola voli di Indonesia 5
C. Tes Formatif 6
D. Rangkuman 7

BAB III

TEKNIK DASAR SERVICE 8
A. Pengertian Teknik Dasar *Service* 8
B. *Service* Bawah 9
C. *Service* Atas 13
D. *Service* Atas *Top-Spin* 16
E. *Service* Atas *Floating* 17
F. *Service* Atas Lompat (*Jump Service*)..... 18
G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Service 20

H. Tes Formatif	24
I. Rangkuman.....	26

BAB IV

TEKNIK DASAR PASSING	27
A. Pengertian <i>Passing</i>	27
B. Passing Bawah.....	28
C. Passing Atas	30
D. Hasil-Hasil Penelitian teknik dasar passing	32
E. Tes Formatif	35
F. Rangkuman.....	39

BAB V

TEKNIK DASAR PUKULAN	40
A. Pengertian Teknik Dasar Pukulan	40
B. Pukulan Bola Tinggi.....	42
C. Pukulan Bola Sedang (Semi).....	44
D. Pukulan Bola Cepat.....	45
E. Pukulan Dari Belakang Garis Serang.....	46
F. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Pukulan.....	47
G. Tes Formatif	50
H. Rangkuman.....	51

BAB VI

TEKNIK DASAR BENDUNGAN	53
A. Pengertian Bendungan.....	53
B. Teknik Bendungan Satu Pemain	55
C. Teknik Bendungan Dua Pemain.....	56
D. Teknik Bendungan Tiga Pemain	57
E. Bendungan Aktif	58
F. Bendungan Pasif.....	59

G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Bendungan	59
H. Tes Formatif	62
I. Rangkuman.....	63

BAB VII

STRATEGI PERMAINAN BOLA VOLI.....	65
A. Strategi Serangan.....	65
B. Strategi Bertahan	73
C. Hasil-Hasil Penelitian.....	79
D. Tes Formatif	82
E. Rangkuman.....	83

BAB VIII

PERATURAN DAN PERWASITAN BOLA VOLI	84
A. Peraturan Bola voli	84
B. Wasit Bola voli	88
C. <i>Scorer-Sheet</i>	99
D. Hakim Garis.....	100
E. Hasil-hasil Penelitian.....	104
F. Tes Formatif	109
G. Rangkuman.....	110
GLOSARIUM.....	113
DAFTAR PUSTAKA	114



DAFTAR GAMBAR



Gambar 3. 1.	Posisi Kaki (<i>Anonym</i>).....	10
Gambar 3. 2.	Posisi Bola (<i>Anonym</i>).....	10
Gambar 3. 3.	Lambung Bola (<i>Anonym</i>).....	10
Gambar 3. 4.	Genggaman Tangan (<i>Anonym</i>).....	11
Gambar 3. 5.	Perkenaan Bola (<i>Anonym</i>).....	12
Gambar 3.6.	Gerakan Follow Throw (<i>Anonym</i>).....	12
Gambar 3.7.	Posisi Kaki (<i>Anonym</i>).....	13
Gambar 3.8.	Cara Memegang Bola (<i>Anonym</i>).....	14
Gambar 3.9.	Lambung Bola (<i>Anonym</i>).....	14
Gambar 3.10.	Perkenaan Tangan (<i>Anonym</i>).....	15
Gambar 3.11.	Langkah Kaki (<i>Anonym</i>).....	15
Gambar 3. 12.	Gerakan dan Perkenaan Bola <i>top spin</i> (<i>Anonym</i>).....	16
Gambar 3.13.	Perkenaan Bola (<i>Anonym</i>).....	18
Gambar 3.14.	Awalan service lompat (<i>Anonym</i>).....	19
Gambar 3.15.	Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes <i>Service</i> Bola voli dari <i>Russell-Lange</i>	24
Gambar 4.1	Posisi Kaki (<i>Anonym</i>).....	28
Gambar 4.2	Perkenaan Bola (<i>Anonym</i>).....	29
Gambar 4.3	Posisi Badan (<i>Anonym</i>).....	29
Gambar 4.4	Teknik Dasar Passing Atas (<i>Anonym</i>).....	30
Gambar 4.5	Posisi Jari Saat <i>Passing</i> Atas (<i>Anonym</i>).....	31
Gambar 4.6	Desain Lapangan.....	36
Gambar 4.7	Desain Lapangan.....	38
Gambar 5.1.	Macam-Macam Pukulan (<i>Anonym</i>).....	41
Gambar 5.2	Desain Lapangan (<i>Anonym</i>).....	51
Gambar 6.1	Gerakan Teknik Bendungan (<i>Anonym</i>).....	54

Gambar 6. 2	Gerakan bendungan satu pemain (<i>Anonym</i>)	56
Gambar 6. 3	Gerakan Bendungan Dua Pemain (<i>Anonym</i>)	57
Gambar 6. 4	Bendungan Tiga Pemain (<i>Anonym</i>)	58
Gambar 6.5	Desain Lapangan Keterampilan Bendungan	63
Gambar 7.1	Model variasi serangan I	67
Gambar 7.2	Model variasi serangan II	68
Gambar 7.3	Model variasi serangan III	69
Gambar 7.4	Model variasi serangan IV	70
Gambar 7.5	Model variasi serangan V	71
Gambar 7. 6	Model variasi serangan VI	72
Gambar 7.7	Pertahanan 2.4 (Kemendikbud 2020)	74
Gambar 7.8	Pertahanan 1:5 (Kemendikbud:2020).....	75
Gambar 7.9	Pertahanan 2:1:3 (Kemendikbud: 2020).....	75
Gambar 7.10	Pertahanan 2 : 2: 2 (Kemedikbud: 2020).....	76
Gambar 7.11	Pertahanan 2:0:4 (Kemendikbud: 2020).....	77
Gambar 7.12	Pertahanan 3:1:2 (Kemendikbud:2020).....	77
Gambar 7.13	Pertahanan 3:0:3 (Kemendikbud:2020).....	78
Gambar 8.1.	Memulai pertandingan (<i>Anonym</i>)	91
Gambar 8.2.	Bola masuk (<i>Anonym</i>).....	92
Gambar 8.3.	Bola Keluar (<i>Anonym</i>)	92
Gambar 8.4.	Bola menyentuh pemain lawan (<i>anonym</i>)	93
Gambar 8.5.	Menunjuk <i>service</i> (<i>anonym</i>)	93
Gambar 8.6.	<i>Time uot</i> (<i>anonym</i>).....	94
Gambar 8.7.	Kesalahan posisi (<i>anonym</i>).....	95
Gambar 8.8.	Memperlambat <i>service</i> (<i>anonym</i>)	95
Gambar 8.9.	Dua kali sentuhan (<i>anonym</i>)	96
Gambar 8.10.	Empat sentuhan (<i>anonym</i>)	96
Gambar 8.11.	Menyentuh net (<i>anonym</i>).....	97
Gambar 8.12.	Kesalahan pemain belakang (<i>anonym</i>).....	97

Gambar 8.13. Kesalahan ganda (<i>anonym</i>)	98
Gambar 8.14. Berakhirnya set (<i>anonym</i>)	98
Gambar 8.16. Signal bola masuk	102
Gambar 8.17. Signal bola keluar	102
Gambar 8.18. Signal bola <i>touch</i>	103
Gambar 8.19. Signal kaki menginjal garis	103
Gambar 8.20. Signal hakim garis tidak memberikan keputusan.....	104



DAFTAR TABEL



Tabel 4.1	Norma Penskoran Pasing Atas	37
Tabel 4.2	Norma Penskoran pasing Bawah.....	38



BAB I

PENDAHULUAN



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui permainan bola voli.
2. Mengetahui tujuan pembelajaran

Deskripsi materi: Pada bagian ini akan diuraikan tentang: (A) Pengertian permainan bola voli, (B) Tujuan pembelajaran.

A. Permainan Bola voli

Permainan bola voli adalah permainan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat luas. Olahraga ini dimainkan pada lapangan berukuran $18 \times 9 \text{ m}^2$ yang ditengahnya dibatasi oleh net dan dimainkan oleh dua regu. Permainan bola voli menurut PBVSI (2004), bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Bagi seorang calon pendidik atau pendidik perlu kiranya memahami dan mengetahui lebih dalam tentang permainan bola voli mulai dari sejarah, perkembangan permainan, teknik dasar dan strategi dalam bermain.

Permainan bola voli terus mengalami perkembangan dari tahun ke tahun sesuai dengan kemajuan zaman. Pengembangan-pengembangan yang sudah terjadi diantaranya adalah peraturan

permainan, teknik dasar dan strategi permainan. Pada permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, strategi permainan diantaranya adalah teknik *service*, teknik *passing*, teknik *pukulan*, dan teknik *bendungan*. Hal lain yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bola voli adalah taktik dan strategi permainan. Pada permainan bola voli ada dua macam strategi yaitu strategi menyerang dan strategi bertahan. Untuk mencapai prestasi dalam bola voli maka pemain harus dapat menguasai keseluruhan teknik dan strategi tersebut dengan baik.

Maka dari hal tersebut diatas sebagai seorang calon guru, mahasiswa harus dapat menguasai dan memahami keseluruhan keterampilan teknik dasar dan strategi permainan bola voli. Hal ini dikarenakan permainan bola voli diajarkan disemua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas.

B. Tujuan Pembelajaran

Dalam buku ajar ini akan dibahas tentang sejarah perkembangan bola voli di Indonesia, cara belajar keterampilan teknik dasar dan strategi permainan bola voli. Kegiatan belajar yang akan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar *service*.
2. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar *passing*.
3. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar pukulan.
4. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar bendungan.
5. Pemahaman strategi permainan bola voli.

Setelah mempelajari buku ajar ini diharapkan mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami sejarah, perkembangan permainan bola voli. Mahasiswa juga mampu mempraktikkan teknik dasar serta strategi pada permainan bola voli.

Secara rinci mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami sebagai berikut;

1. Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah permainan bola voli.
2. Mahasiswa dapat menjelaskan perkembangan permainan bola voli di Indonesia.
3. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan teknik *service* bawah.
4. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan teknik *service* atas.
5. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan gerakan *service* atas bola *spin*
6. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan gerakan *service* atas bola *floating*
7. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan gerakan *service* lompat (*Jump Service*)
8. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan teknik *passing* bawah.
9. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan teknik *passing* atas.
10. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan teknik pukulan bola tinggi (*open*).
11. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan teknik pukulan bola sedang (*semi*).
12. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan teknik pukulan bola cepat (*quick*)
13. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan strategi meyerang
14. Mahasiswa mampu mempraktikan dan menjelaskan strategi betahan.



BAB II

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLAVOLI



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui sejarah permainan bola voli.
2. Mengetahui perkembangan permainan bola voli di Indonesia.

Deskripsi materi: Pada bagian ini akan diuraikan tentang: (A) Sejarah permainan bola voli, (B) Perkembangan permainan bola voli di Indonesia.

A. Sejarah Permainan Bola voli

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, beliau adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula nama permainan ini adalah “Minotte” yang permainan ini mirip dengan permainan badminton, dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenam masal.

William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian

menjadi “volley ball” yang artinya kurang lebih mem-volley bola berganti-ganti. Permainan bola voli ini di Amerika sangat berkembang pesat, yang dipelopori oleh William G. Morgan sehingga YMCA pada tahun 1922 mampu menyelenggarakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada perang Dunia I tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke berbagai negara, misalnya: Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Ceko-Slovakia, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman.

Dalam Perang Dunia ke II permainan ini tersebar atau berkembang hampir seluruh dunia terutama Negara-negara di Asia dan Eropa. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan dinegara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat pesat.

B. Perkembangan Bola voli di Indonesia

Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain diasrama-asrama, dilapangan terbuka, dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda. Perkembangan bola voli sangat pesat dimasyarakat Indonesia sehingga bnyak muncul klub-klub bola voli.

Pertandingan bola voli untuk pertama kali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953. Dari dasar itulah, maka pada tanggal 22

Januari 1955 didirikan PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) dikota Jakarta bersamaan dengan diadakannya kejuaraan nasional bola voli yang pertama. Sejak saat itu PBVSI aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun keluar negeri sampai sekarang.

Setelah tahun 1962 perkembangan permainan bola voli sangat pesat, hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli diseluruh pelosok tanah air. Bukti lain tentang perkembangan bola voli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya, dimana peningkatan jumlah angka peserta semakin meningkat.

Perkembangan permainan bola voli sampai saat ini di Indonesia menduduki urutan ketiga setelah sepakbola dan bulutangkis. Perkembangan bola voli di negeri Indonesia sangat menonjol saat menjelang kejuaraan Asian Games pada tahun 1962 dan Ganevo I pada tahun 1963 di Jakarta, baik bola voli untuk laki-laki maupun perempuan yaitu: meraih Juara III Putri dan IV Putra.

C. Tes Formatif

Kerjakan soal dibawah ini:

1. Siapakah pencipta dan penemu permainan bola voli?
 - a. William G. Morgan
 - b. Williams Webb Ellis
 - c. James Naismith
 - d. Kano Jigoro

2. Pada tahun berapakah permainan bola voli diciptakan!
 - a. 1962
 - b. 1885
 - c. 1963
 - d. 1922

3. Di negara manakah permainan bola voli diciptakan?
 - a. Belanda
 - b. Russia
 - c. Perancis
 - d. Amerika Serikat

4. Permainan bola voli berasal dari suku kata mem_ *volley* bola, apa arti dari kata mem_ *volley*?
 - a. Memukul
 - b. Memantulkan
 - c. Melambungkan
 - d. Melempar

5. Pada tahun berapakah permainan bola voli masuk ke Indonesia?
 - a. 1962
 - b. 1885
 - c. 1963
 - d. 1922

D. Rangkuman

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, dia adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya.

Perkembangan permainan bola voli sangat pesat di masyarakat Indonesia sehingga muncul klub-klub bola voli. Pertandingan bola voli untuk pertama kali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953.



BAB III

TEKNIK DASAR SERVICE



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik dasar *service*
2. Mengetahui teknik *service* bawah
3. Mengetahui teknik *service* atas
4. Mengetahui teknik *jump service*
5. Mempraktikkan dan aplikasi gerakan teknik dasar *service* dengan baik dan benar.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik *service* bawah, (B) Teknik *service* atas, (C) Teknik *jump service*.

A. Pengertian Teknik Dasar *Service*

Teknik *service* merupakan salah satu teknik yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain, karena untuk memulai suatu permainan dalam bermain bola voli, harus memulai dengan *service* (Andibowo T. 2018). *Service* merupakan tindakan menempatkan bola kedalam permainan. Dimana dilakukan oleh pemain belakang, dilakukan dibelakang garis belakang dengan memukul bola dengan sebelah tangan dengan cara sedemikian rupa hingga bola dapat terkirimkan melintasi net ke daerah lawan (Suhadi dan Sujarwo. 2009). *Service*

merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan dimulai dengan kemampuan seorang pemain bola voli untuk melakukan *service* (Mutohir.T.dkk.2012).

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *service* adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk memulai permainan bola voli dengan cara memukul bola ke arah permainan lawan. Dalam perkembanganya *service* yang awalnya merupakan suatu penyajian bola untuk memulai pertandingan namun pada bola voli modern saat ini menjadi sautu searang awal yang digunakn oleh para pemain. Teknik ini secara pelaksanaan jika dilihat dari posisi bola dibagi menjadi dua yaitu teknik *service* bawah dan *service* atas.

B. Service Bawah

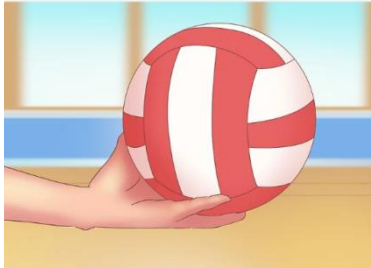
Service bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola yang digunakan untuk memulai jalanya permainan dengan cara memukul bola dibawah kepala dan perkenaan bola pada pergelangan tangan. Teknik ini biasanya digunakan untuk proses pembelajaran pada anak usia dini misal di Seolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. Hal yang paling menentukan pada saat melakukan ervis bawah adalah posisi kaki, tinggi bola dan perkenaan pada memukul bola. Menurut Winarno (2013), Langkah-langkah melakukan *service* bawah sebagai berikut:

1. Sikap permulaan
 - a. Pemain berdiri di belakang garis belakang.
 - b. posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan).
Posisi kaki dapat dilihat pada gambar 3.1 dibawah ini:



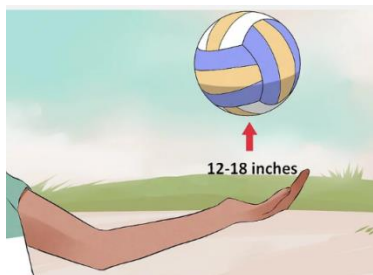
Gambar 3. 1. Posisi Kaki (Anonym)

- c. Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya). Posisi bola dapat dilihat pada gambar 3.2 dibawah ini:



Gambar 3. 2. Posisi Bola (Anonym)

- d. Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan. Lambung bola dapat dilihat pada gambar 3.3 dibawah ini:



Gambar 3. 3. Lambung Bola (Anonym)

- e. Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

2. Sikap Perkenaan

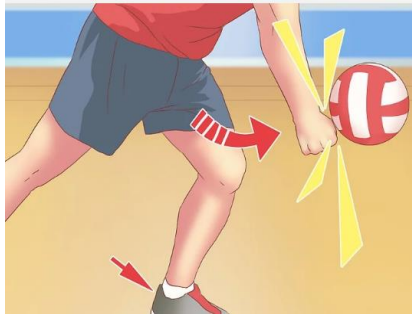
- a. Perkenaan bola pada saat *service* dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun.
- b. Untuk pemula harus tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola.
- c. Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil *service* masuk ke lapangan lawan makin tinggi.
- d. Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagian atas. Genggaman tangan dapat dilihat pada gambar 3.4 dibawah ini:



Gambar 3. 4. Genggaman Tangan (*Anonym*)

- e. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik.

- f. Perkenaan tangan dengan bola dapat dilihat pada gambar 3.5 dibawah ini:



Gambar 3. 5. Perkenaan Bola (Anonym)

3. Sikap akhir
- a. Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Dengan gerakan *follow throw* tangan. Berikut gerakan *follow throw* dapat dilihat pada gambar 3.6 dibawah ini:



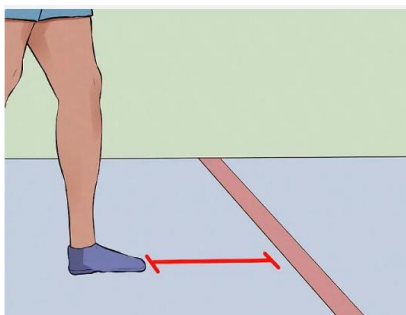
Gambar 3.6. Gerakan Follow Throw (Anonym)

- b. Setelah melakukan *service* pemain harus segera masuk ke area permainan dan siap memainkan bola ketika pemain regu lawan mengarahkan bola pada pemain yang melakukan *service*.

C. *Service Atas*

Service atas adalah pukulan pertama yang digunakan untuk memulai pertandingan dengan cara memukul bola diatas kepala. Teknik ini biasa dilakukan oleh pemain bola voli senior karena memiliki arah gerakan bola yang tajam. Menurut Winarno (2013), Langkah-langkah melakukan *service atas* sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan
 - a. Pemain berdiri di belakang garis *backline*.
 - b. Posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal).
 - c. Posisi kaki dapat dilihat pada gambar 3.7 dibawah ini:



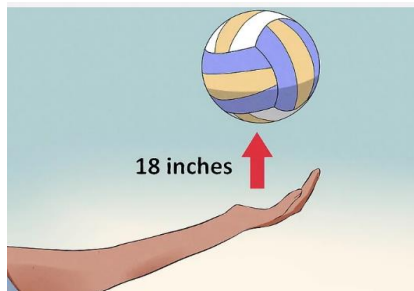
Gambar 3.7. Posisi Kaki (Anonym)

- d. Kedua kaki sedikit ditekuk.
- e. Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga sehingga bola berada di depan atas kepala server (posisi sebaliknya untuk yang kidal). Cara memegang bola dapat dilihat pada gambar 3.8 dibawah ini:



Gambar 3.8. Cara Memegang Bola (*Anonym*)

- f. Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ditarik ke belakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan. Lambung bola dapat dilihat pada gambar 3.9 dibawah ini:



Gambar 3.9. Lambung Bola (*Anonym*)

2. Sikap Perkenaan
- Setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada di atas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul.
 - Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan

genggaman tangan yang menghadap ke depan. Perkenaan tangan dapat dilihat pada gambar 3.10 dibawah ini:



Gambar 3.10. Perkenaan Tangan (Anonym)

- c. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.
3. Sikap Akhir
- a. Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Langkah kaki dapat dilihat pada gambar 3,11 dibawah ini:



Gambar 3.11. Langkah Kaki (Anonym)

- b. Setelah melakukan *service* maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan *service*.

Seuai dengan arah jalanya gerakan bola dibagi menjadi dua yaitu *spin* dan *floating*. *Spin* artinya gerkan bola berputar dan menukik tajam, sedang *floating* artinya gerakan bola melayang dan mengambang dengan arah tidak beraturan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001) yang menyatakan bentuk-bentuk pukulan *service* atas yaitu *Top-Spin* atau jalan bola berputar kedepan dan *floating* atau jalan bola mengapung atau mengambang.

D. *Service Atas Top-Spin*

Service atas Top-Spin adalah sevis atas yang arah gerakan bola berputar ke bawah sehingga menghasilkan laju bola menukik tajam kebawah. *Service* ini dilakukan dengan memukul bola bagian atas dengan tujuan agar bola hasil pukulan *service* memiliki lintasan dari atas menuju bawah dengan cepat atau menukik tajam. Berikut gerakan dan perkenaan bola *service top spin* tersaji pada gambar 3.12 berikut ini:



Gambar 3. 12. Gerakan dan Perkenaan Bola *top spin* (Anonym)

Pada saat perkenaan dengan bola telapak tangan lurus keatas digerakan kedepan untuk mendorong bola kedepan. Setelah itu telapak tangan yang awalnya lurus keatas ditarik atau diputar kearah depan kemudian ada sedikit gerakan tambahan kebawah yang terpusatpada pergelangan tangan.

E. *Service Atas Floating*

Service atas floating adalah *service* atas yang arah gerakan bolanya mengambang atau mengapung. Menurut Beutelstahl (2007) Cara melakukan *service* atas *floating* sebagai berikut :

1. Sikap persiapan:
 - a. Berdiri didalam petak *service* dengan posisi kaki kiri berada lebih kedepan dari pada kaki kanan dan kedua lutut ditekuk.
 - b. Bola dipegang dengan tangan kiri, tangan kanan berada di samping kanan atas setinggi pelipis.

2. Sikap perkenaan:
 - a. Bola dilambungkan dengan tangan kiri agak kesamping atas kanan depan tidak terlalu tinggi. Begitu bola melambung keatas setinggi kepala segeralah kanan yang telah di fixir terlebih dahulu dipukulkan dibagian tengah belakang bagian bola.
 - b. Agar pukulan tangan betul-betul menghasilkan bola yang float maka harus diusahakan agar pada saat memukul bola tak ada atau sedikit pergerakan pergelangan tangan. Perhatikan gambar 3.3 berikut ini:



Gambar 3. 13. Perkenaan Bola (*Anonym*)

- 1) Memukul bola dengan tumit tangan.
- 2) Dengan tangan dengan ibu jari dilipat kedalam dan menempel pada telapak tangan.
- 3) Tangan dalam keadaan menggenggam.

c. Pukulan harus dilakukan dengan cepat dan setelah bola terpukul gerakan tangan segera ditahan.

3. Sikap akhir:

Setelah tangan kanan memukul bola maka dilanjutkan dengan melangkah kedepan masuk kedalam lapangan permainan dan mengambil sikap siap normal.

F. *Service Atas Lompat (Jump Service)*

Selain arah gerakan bola, *service* atas jika dilihat dari cara pelaksanaannya dapat dikembangkan menjadi servis lompat (*jump service*). Pada permainan bola voli modern seperti sekarang ini *service* lompat sering digunakan pada saat bermain, karena memiliki ketajaman laju bola yang lebih keras.

Secara garis besar cara melakukan *service* atas tidak lompat dan *service* atas lompat memiliki poses yang sama, yang menjadi pembeda ialah terletak pada gerakan sebelum memukul bola

bola. Artinya terdapat awalan gerakan melompat sekitar tiga sampai lima langkah sebelum melakukan pukulan. Berikut cara melakukan *service* lompat menurut Yunus (1992):

1. Sikap persiapan:
 - a. Berdiri di daerah *service* dekat garis belakang menghadap ke net, tangan memegang bola.
 - b. Sebelum melakukan *service* diharapkan pelaku *service* berkonsentrasi agar tidak melakukan kesalahan yang fatal dalam pelaksanaan *service*. Perhatikan gambar 3.14 dibawah ini:



Gambar 3.14. Awalan service lompat (Anonym)

- c. Lambungkan bola setinggi lebih kurang 3 meter agak didepan badan.
2. Sikap Perkenaan
 - a. Kemudian badan merendah dengan menekuk lutut untuk melakukan awalan melompat setinggi mungkin kemudian bola dipukul setinggi mungkin seperti gerakan *pukulan*.
 - b. Lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya sehingga menghasilkan pukulan *top-spin* yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan.

3. Sikap akhir
 - a. Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi-tingginya pada saat melayang diudara, pelaku *service* langsung mendarat dengan kedua kaki sebagai tumpuan di dalam lapangan dan segera mengambil posisi siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.
 - b. Sewaktu melakukan awalan, tolakan kedua kaki harus berada di belakang garis (tidak boleh menginjak garis belakang), tetapi pendaratan setelah memukul, boleh menginjak garis atau mendarat jauh didalam lapangan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Service

Banyak penelitian yang sudah dilakukan tentang teknik dasar *service* pada permainan bola voli terkait keterampilan akurasi *service*, latihan kekuatan untuk keterampilan *service*, biomekanika teknik dasar *service* dan peningkatan pembelajaran *service*. Berikut beberapa contoh penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti:

1. Akurasi *service*

Penelitian dilakukan oleh Liawanto (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan Akurasi Terhadap Ketepatan *Service* Atas Dalam Permainan Bola Voli”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara yang berjumlah 30 siswa. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara yang berjumlah 30 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes *service* atas. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis (uji *z*) yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan akurasi berpengaruh terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara.

2. Latihan Kekuatan

Penelitian dilakukan oleh Mongsidi W, *et al* (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Service* Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 09 Bombana”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Bombana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 09 Bombana yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 orang siswa.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu populasi yang dijadikan sampel yang berjumlah 30 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan melakukan *service* atas dengan sasaran. Data penelitian dianalisis

dengan teknik statistik analisis deskriptif, untuk menghitung rata-rata yang dicapai dari *pre test* dan *post test* dan pengujian hipotesis dengan uji statistika uji-t dengan taraf signifikan 0,05. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Bombana.

3. Biomekanik *Service*

Penelitian dilakukan oleh Choif D.A. (2019), dengan judul “Analisis Biomekanika Keterampilan Gerak *Service* Atas Float Dalam Permainan Bola voli”. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui analisis keterampilan gerak pada cabang olahraga bola voli. 2) Untuk mengetahui analisis biomekanika keterampilan gerak pada cabang bola voli.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei tes. Subyek penelitian: atlet bola voli SMA Walisongo Pecangaan Jepara. Obyek penelitian: keterampilan gerak *service* atas float bola voli. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi menggunakan instrumen yang telah disusun berdasarkan aspek biomekanika menjadi blangko indikator analisis biomekanika. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini yaitu keterampilan gerak *service* atas float bola voli dianalisis berdasarkan kebenaran biomekanika gerak diperoleh fase awalan dengan nilai 4,15 dengan prosentase 83,05 kategori “baik”, fase pelaksanaan dengan nilai 3,7 dengan prosentase 73,92 katgori “baik” dan fase lanjutan dengan nilai 4,08 dengan prosentase 81,66

kategori “baik” sehingga rata-rata nilai sebesar 3,89 dengan prosentase 77,82 kategori “baik”.

4. Pembelajaran *Service*

Penelitian dilakukan oleh Hidayat Nur AS (2015) dengan judul “Peningkatan Pembelajaran *Service* Atas Bola voli Melalui Metode Team Games Tournament Kelas Xi Mia 5 Sman 1 Sleman”. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus, setiap siklus terdiri dari satu pertemuan. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Sleman yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi siswa, wawancara siswa dan hasil belajar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas XI MIA 5 mengalami peningkatan kemampuan *service* atas secara signifikan setelah diberi tindakan oleh guru dan kolaborator. Pada siklus I tingkat kemampuan sebesar 64%, dan masih 9 siswa yang belum mencapai nilai 75, pada siklus II tingkat kemampuan siswa sebesar 72 % dan masih ada 7 siswa yang belum mencapai nilai 75, dan pada siklus ke III tingkat kemampuan siswa meningkat sebesar 88% atau masih ada 3 siswa yang belum mencapai nilai 75. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran *service* atas bola voli dapat ditingkatkan melalui metode Team Games Tournament (TGT).

H. Tes Formatif

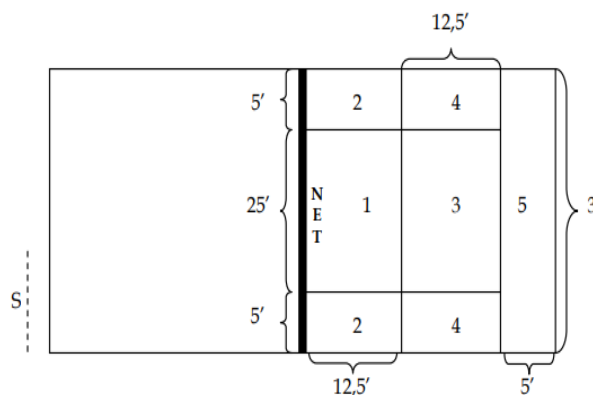
Tes pada teknik dasar *service* ialah tes keterampilan. Tes yang digunakan ialah Tes Keterampilan *Service (Russell-Lange)*

1. Alat dan Fasilitas yang diperlukan

- Lapangan bola voli, yang dibagi dengan petak-petak sasaran.
- Bola
- Tali rafia atau kapur sebagai pembatas dalam petak-petak sasaran.
- Meteran
- Seperangkat alat tulis

2. Bentuk Lapangan

Ukuran lapangan sama dengan lapangan bola voli dari PBVSI, ukuran petak-petak dibuat berdasarkan pertimbangan tertentu, bobot penskoran didasarkan pada tingkat kesulitan mengarahkan bola pada sasaran tertentu. Adapun ukuran petak-petak yang ada di lapangan dapat dilihat pada gambar 3. 15. dibawah ini.



Gambar 3.15. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Service Bola voli dari Russell-Lange

- a. Petak yang sejajar dengan garis belakang dan garis pusat:
 - 1) Petak pertama dengan skor lima berjarak 5 feet dari garis belakang lapangan, (1,52 m.) .
 - 2) Petak kedua dengan skor 3 dan 4 berjarak 1,52 meter dari garis belakang, dan lebarnya 3,78m.
 - 3) Petak ketiga dengan skor satu dan dua seluas 3,70 ditarik dari garis tengah ke arah garis belakang.
- b. Petak yang sejajar dengan garis samping:
 - 1) Jarak antara garis samping dengan garis pertama, baik untuk sisi kanan maupun kiri lapangan adalah 5 feet (1,52 m.).
 - 2) Petak tengah adalah sisa dari 9 m. - 2 kali 1,52 m.

3. Pelaksanaan Tes

- a. Testi berdiri pada petak *service* menghadap ke lapangan sasaran.
- b. Testi melakukan *service* dengan cara yang disukai sebanyak 10 kali ulangan.
- c. Bola diarahkan ke bidang sasaran (petak-petak) yang sudah diberi angka masing-masing, sesuai dengan tingkat kesulitan masing-masing.

4. Penskoran

- a. Testi akan memperoleh skor nol apabila pada saat melakukan *service*, bola tidak sampai ke bidang sasaran, bola mengenai (nyangkut) di net, dan juga bola keluar dari lapangan.
- b. Bola yang jatuh tepat di garis, dianggap jatuh di bidang yang skornya lebih tinggi.
- c. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak 2 kali 10 ulangan.

- d. Skor yang diperoleh testi adalah, hasil yang didapat pada saat testi melakukan *service*, dan bola jatuh ke bidang sasaran tertentu.
- e. Angka-angka yang ada pada masing-masing petak mewakili skor yang didapat testi.
- f. Nilai testi adalah jumlah hasil yang didapat testi, selama melakukan tes *service* sebanyak 2 kali 10 ulangan.

I. Rangkuman

Service adalah suatu pukulan pertama dalam memulai permainan bola voli yang juga sekaligus sebagai serangan pertama. *Service* bawah adalah: Memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk kedalam lapangan.

Service atas adalah cara melakukan pukulan permulaan dari bawah *service* dengan memukul bola dari atas kepala sebagai usaha menghidupkan bola kedalam permainan. *Floating Service* adalah jenis *service* dimana jalannya bola dari hasil pukulan *service* itu tidak mengandung putaran, dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang.

Service top spin adalah pukulan *service* yang menghasilkan putaran bola. *Service* ini mempunyai kelebihan yaitu bola bergerak dan jatuh dengan cepat. *Service* lompat adalah cara melakukan pukulan permulaan didaerah *service* dengan melompat setelah bola dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan.



BAB IV

TEKNIK DASAR *PASSING*



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik dasar *passing*
2. Mengetahui teknik *passing* atas
3. Mengetahui teknik *passing* bawah
4. Memperaktikan dan aplikasi gerakan *passing* dengan baik dan benar.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik dasar *passing*, (B) teknik dasar *passing* bawah, (C) teknik dasar *passing* atas, (D) tes formatif

A. Pengertian *Passing*

Passing adalah suatu teknik dasar permainan bola voli yang digunakan untuk menerima bola dari lawan dan memberikan bola kepada teman pada satu tim. Menurut Herry koesyanto (2003), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Passing yang sempurna apabila bola hasil *passing* melambung tinggi, artinya apabila bola melambung tinggi bola tersebut lebih mudah diterima oleh teman dalam satu team.

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar bola voli paling mendasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Karena *passing* digunakan untuk memulai suatu penyerangan dalam permainan bola voli, tanpa diawali *passing* yang baik serangan tidak akan berjalan dengan baik. Secara umum *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

B. Passing Bawah

Passing bawah adalah suatu *passing* dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima bola dari lawan dengan menggunakan kedua tangan yang disatukan. *Passing* bawah merupakan *passing* dilakukan oleh pemain untuk menerima bola *service* dari lawan atau *smes* yang dilakukan oleh lawan (Mutohir.T. dkk. 2012). Biasanya *passing* bawah ini digunakan untuk menerima pukulan keras dari lawan. Karena perkenaan bola pada kedua pergelangan tangan. Cara melakukan teknik dasar *passing* bawah Menurut Winarno. (2013), teknik pelaksanaan *passing* bawah sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan

- a. Berdiri tegak dengan kaki mengangkang selebar bahu, posisi lutut ditekuk. Posisi kaki dapat dilihat pada gambar 4.1 dibawah ini:



Gambar 4.1 Posisi Kaki (Anonym)

- b. Kedua lengan merapat di depan badan, kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$).
- c. Supaya ketika saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, oleh sebab itu, tangan yang satu berada di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.

2. Sikap Perkenaan

- a. Perkenaan bola pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Perkenaan bola dapat dilihat pada gambar 4.2 dibawah ini:



Gambar 4.2 Perkenaan Bola (Anonym)

- b. Posisi badan sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Posisi badan saat menerima bola dapat dilihat pada gambar 4.3 dibawah ini:



Gambar 4.3 Posisi Badan (Anonym)

- c. Ketika bola berada pada jarak yang tepat selanjutnya segera mengayunkan kedua lengan yang diluruskan dari arah bawah ke atas depan.

3. Sikap Akhir

- a. Setelah melakukan passing, sebaiknya segera di ikuti dengan mengambil langkah kembali supaya dapat bergerak cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan.
- b. Teruskan dengan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata) dengan bahu.

C. Passing Atas

Passing atas adalah passing yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat keatas lurus agak didepan kepala dan jari-jari tangan agak dibuka lebar sehingga kedua tangan dapat menerima bola Muhyi, (2009). Menurut Lestari, (2008) passing atas ialah passing yang dilakukan dengan tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. teknik dasar *passing* atas dapat dilihat pada gambar 4.4 dibawah ini:



Gambar 4.4 Teknik Dasar Passing Atas (Anonym)

Menurut Winarno (2013), teknik pelaksanaan *passing* atas sebagai berikut:

1. Sikap persiapan

- a. Pemain berada pada posisi siap.
- b. Dalam permainan bola voli sikap normal yang dimaksud adalah penentuan sikap tubuh yang disesuaikan, sehingga memudahkan pemain untuk bergerak dengan cepat ke segala arah yang diinginkan.
- c. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada.
- d. Pada saat akan melakukan *passing* atas, maka segera mengambil posisi badan dibawah bola, kedua tangan berada di depan dan atas dahi.
- e. Semua Jari-jemari tangan membentuk setengah lingkaran. Jarak antar jari agak diregangkan, dan kedua ibu jari (kanan dan kiri) membentuk sudut $\pm 90^\circ$.

2. Sikap perkenaan

- a. Pada saat melakukannya, bola bersentuhan dengan ujung jari pada ruas pertama dan ibu jari.
- b. Posisi jari tangan pada sangat perkenaan dengan bola meregang disesuaikan dengan ukuran panjang jari dan besar bola, posisi jari dapat dilihat pada gambar 4.5 dibawah ini.



Gambar 4.5 Posisi Jari Saat *Passing* Atas (*Anonym*)

- c. Ketika jari bersentuhan dengan bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit, dan bersamaan dengan itu diikuti dengan gerakan pergelangan tangan ke arah depan atas dengan gerakan agak eksplosif.

3. Sikap akhir

- a. Setelah berhasil di *passing*, maka lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan, selanjutnya badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik.
- b. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang utuh dan harmonis, sedangkan pandangan pemain harus tetap mengikuti arah bola.

D. Hasil-Hasil Penelitian teknik dasar passing

Pada teknik dasar *passing* bola voli penelitian banyak dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan atlet atau siswa dan menemukan solusi dari beberapa permasalahan yang muncul pada atlet dan juga siswa pada proses latihan atau pembelajaran. Berikut beberapa contoh penelitian yang dilakukan untuk menjawab permasalahan tersebut:

1. Latihan

Penelitian dilakukan oleh Sasyono (2019), dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Smp Negeri 30 Muaro Jambi”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 30 Muaro Jambi.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 30 Muaro Jambi yang berjumlah 22 siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 22 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing bawah. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: latihan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP N 30 Muaro Jambi, dengan nilai t hitung $11,742 >$ nilai signifikansi $0,000$, dan kenaikan persentase sebesar $48,80\%$ sehingga H_0 diterima. Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP N 30 Muaro Jambi.

2. Biomekanik

Penelitian dilakukan oleh Iskandar (2013), dengan judul “Analisis Gerakan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

Dalam menganalisis gerakan *passing* bawah secara umum dapat dilakukan dengan melihat tahapan gerakannya, yaitu: 1). Tahap Persiapan, 2). Tahap Pelaksanaan, 3). Tahap gerak lanjutan. Ada beberapa manfaat yang didapat dalam

menganalisis gerakan *passing* bawah, antara lain yaitu untuk menghindari cedera dan memini malisir kesalahan kesalahan dalam melakukan gerakan *passing* bawah.

3. Pemebelajaran

Penelitian dilakukan oleh Lubis A.E dan Agus M (2017), dengan judul “Peningkatan hasil belajar *passing* atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 1 Aek Songsongan Asahan Tahun Ajaran 2016/2017, melalui Variasi Pembelajaran.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Sumber data dalam penelitian ini berupa tes kepada para siswa yang berbentuk aplikasi teknik dasar *passing* atas bola voli. Teknik pengumpulan data dengan penilaian hasil belajar *passing* atas bola voli. Teknik analisis data yang digunakan secara deskriptif berdasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil yang diperoleh dari observasi yakni 7 siswa dinyatakan tuntas (21%) sedangkan 25 siswa lainnya dinyatakan tidak tuntas (79%). Pada siklus I diperoleh hasil dimana 25 siswa dinyatakan tuntas (78%) sedangkan 7 siswa lainnya dinyatakan tidak tuntas (22%). Dan pada siklus II diperoleh hasil dimana 29 siswa dinyatakan tuntas (90%) sedangkan 3 siswa lainnya dinyatakan tidak tuntas (10%).

4. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Mushofi Y (2017), dengan judul “Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola voli Di SMK Al Huda Wajak Malang”. Tujuan penelitian pengembangan ini adalah mengembangkan model latihan passing atas pada siswa peserta bola voli putra di SMK Al-Huda Wajak Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket untuk ahli materi dan pedagogik, serta guru dengan kualifikasi meliputi satu ahli materi dan pedagogik, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMK Al-Huda Wajak Malang untuk melakukan uji coba kelompok kecil (tahap I) sebanyak 10 siswa dan uji coba kelompok besar (tahap II) sebanyak 20 siswa.

Hasil penelitian ini diperoleh hasil validasi ahli materi dan pedagogik untuk kelayakan produk awal diperoleh prosentase sebesar 88,89% dengan kriteria baik yang berarti layak digunakan. Hasil uji coba kelompok kecil (tahap I) adalah 96,81% dengan kriteria sangat baik yang berarti sangat layak digunakan. Kemudian, untuk hasil uji coba kelompok besar (tahap II) adalah 97,77% dengan kriteria sangat baik yang berarti sangat layak digunakan.

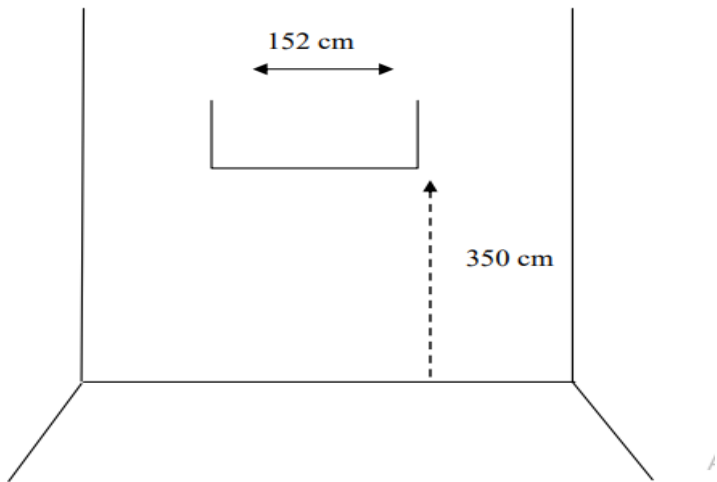
E. Tes Formatif

Tes dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan mahasiswa setelah mengikuti perkuliahan yang sudah ditetapkan.

1. Tes Keterampilan *Passing Atas*

Tes yang digunakan adalah AAPHER TES keterampilan *passing atas*. Berikut proses pelaksanaan Tes *Passing Atas (AAHPER face wall-volley test)*.

- a. Tujuan: Untuk menerima *service*, memberi umpan.
- b. Perlengkapan: Bola voli, tembok yang sudah ditandai dan jarak passing, stopwatch, alat tulis.
- c. Petunjuk pelaksanaan tes:
 - 1) Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu.
 - 2) Waktu 1 menit untuk melakukan passing atas sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama.
 - 3) Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik.
 - 4) Pada saat tes yang sesungguhnya diberikan 3 kali kesempatan melakukan tes.
 - 5) Hasil 3 kali kesempatan tes akan diambil 2 skor tertinggi kemudian diratarata.
- d. Desain lapangan yang digunakan



Gambar 4.6 Desain Lapangan

e. Tabel acuan penskoran

Hasil dari pengukuran kemudian dikonsultasikan ke norma yang tersaji pada tabel 4.1 dibawah ini:

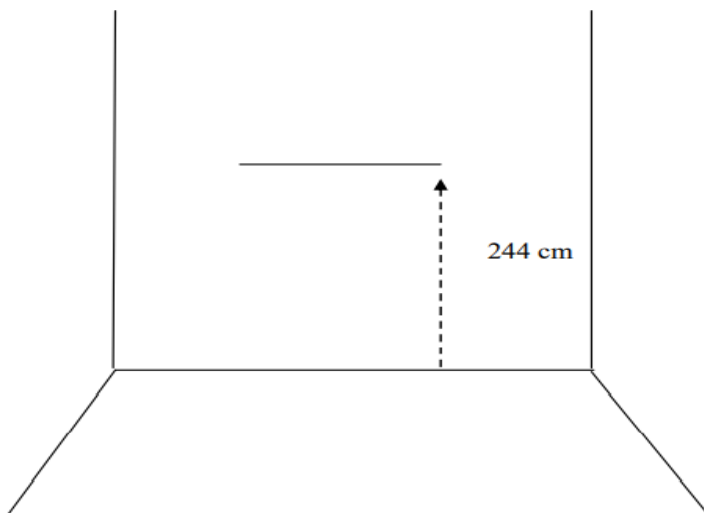
Tabel 4.1 Norma Penskoran Pasing Atas

Percentile	Sex age	Male				Female			
		9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		19	31	41	50	13	25	35	38
80		15	26	37	48	8	17	24	27
70		12	22	34	44	5	13	19	20
60		9	19	31	41	3	10	15	16
50		7	17	28	38	2	8	12	12
40		5	14	24	35	1	6	9	9
30		3	11	20	32	1	4	7	7
20		2	8	17	21	0	2	5	5
10		0	5	12	21	0	0	3	3

2. Tes *Passing* Bawah

- Tujuan : Untuk menerima *service*, memberi umpan.
- Perlengkapan: Bola voli, tembok yang sudah ditandai dan jarak passing, stopwatch, alat tulis.
- Petugas: mencatat jumlah passing.
- Petujuk pelaksanaan tes:
 - Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu.
 - Waktu 1 menit untuk melakukan passing atas sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama.
 - Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik.
 - Pada saat tes yang sesungguhnya diberikan 3 kali kesempatan melakukan tes.
 - Hasil 3 kali kesempatan tes akan diambil 2 skor tertinggi kemudian diratarata.

e. Desain lapangan seperti pada gambar 4.7 dibawah ini



Gambar 4.7 Desain Lapangan

f. Penskoran

Hasil dari pengukuran kemudian dikonsultasikan ke norma yang tersaji pada tabel 4.2 Dibawah ini:

Tabel 4.2 Norma Penskoran pasing Bawah

Percentile	Sex age	Male				Female			
		9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		17	23	32	48	17	23	41	44
80		13	19	28	42	13	19	34	38
70		10	16	25	39	10	16	30	33
60		8	14	23	37	8	14	27	29
50		6	12	21	34	6	12	24	26
40		4	10	19	31	4	10	21	23
30		2	8	17	29	2	8	18	19
20		0	5	14	26	0	5	14	15
10		0	1	10	20	0	1	7	10

F. Rangkuman

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar bola voli paling mendasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Karen *passing* digunakan untuk memulai suatu penyerangan dalam permainan bola voli, tanpa diawali *passing* yang baik serangan tidak akan berjalan dengan baik.

Passing bawah merupakan suatu teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli dengan teknik penerimaan bola menggunakan kedua tangan, perkenaan bola pada atas pergelangan tangan.

Passing atas merupakan suatu teknik untuk mengoper bola kepada teman dengan menggunakan ujung jari-jari untuk memperlancar suatu serangan. Teknik ini biasa digunakan oleh *set upper* untuk memberi umpan kepada pemukul.



BAB V

TEKNIK DASAR PUKULAN



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik dasar pukulan
2. Mengetahui teknik pukulan *open*
3. Mengetahui teknik pukulan *semi*
4. Mengetahui teknik pukulan *quick*
5. Mengetahui teknik pukulan 3 meter
6. Memperaktikan dan aplikasi gerakan teknik dasar pukulan dengan baik dan benar.

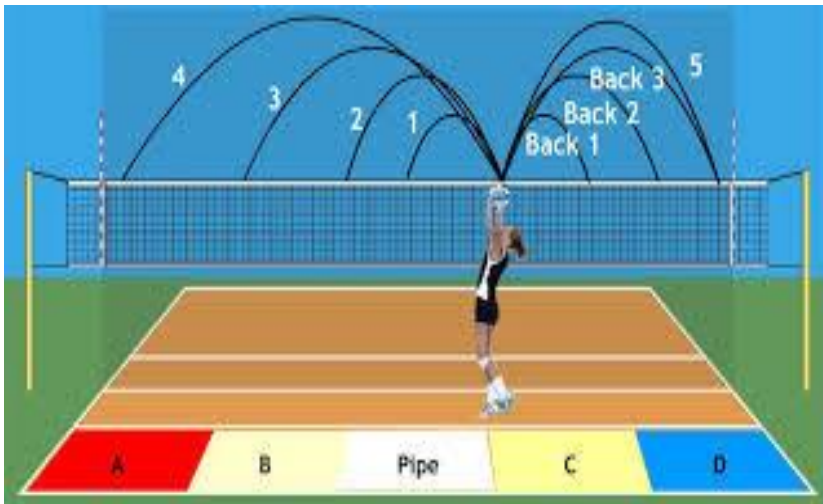
Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) pengertian teknik dasar pukulan (B) pukulan open, (C) pukulan semi, (D) pukulan quick, (E) pukulan tiga meter.

A. Pengertian Teknik Dasar Pukulan

Teknik pukulan merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain. Dimana teknik ini merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari, karena untuk proses pelaksanaannya terdiri dari beberapa tahapan diantaranya adalah awalan, tumpuan saat melompat, posisi di udara, *timing* pada saat perkenaan bola dan pendaratan dengan tumpuan kaki terkuat. Menurut Pranatahadi (2007) pukulan

dalam permainan bola voli adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan.

Teknik dasar pukulan adalah sautu pukulan keras yang bertujuan untuk mendapatkan point. Pukulan dalam dalam permainan bola voli dapat dikelompokan menjadi beberapa macam sesuai dengan arah bola dan strategi dan jenis serangan yang diinginkan seperti yang tersaji pada gambar 5.1 berikut:



Gambar 5.1. Macam-Macam Pukulan
(Anonym)

Pada gambar diatas dapat diketahui bahwa pukulan dalam permainan bola voli sesuia dengan nomor dapat dibagi menjadi 1) Pukulan bola cepat depan dan belakang, 2) Pukulan bola sedang tegak depan dan belakang, 3) Pukulan bola sedang jalan depan dan belakang, 4) Pukulan bola tinggi depan, 5) Pukulan bola tinggi belakang. Berati dapat disimpulkan bahwa teknik

dasar pukulan dalam permainan bola voli dibagi menjadi empat yaitu pukulan bola tinggi, pukulan bola sedang, pukulan bola cepat dan pukulan dari belakang garis serang.

B. Pukulan Bola Tinggi

Pukulan bola tinggi merupakan suatu serangan yang proses pelaksanaannya menggunakan awalan setelah bola lepas landas dari tangan *set uper*, kemudian dipukul pada saat loncatan tertinggi dan juga jangkauan tangan tertinggi, pukulan bola tinggi juga dinamakan pukulan normal, karena kebanyakan permainan bola voli menggunakan pukulan bola tinggi. Pukulan ini adalah dengan pengumpan mengumpan bola kepada pemukul untuk posisi 4 dan posisi 2, dimana bola tersebut diumpan dengan bola yang tinggi.

Pukulan bola tinggi dilakukan dengan ketinggian umpan lebih dari dua meter dan merupakan dasar dari latihan pukulan. Jika pemain dapat melakukan pukulan umpan tinggi akan mudah dikembangkan ke umpan-umpan yang lain. Pukulan bola tinggi bertujuan untuk mempermudah melakukan penyerangan dengan pukulan apabila *recive service* jauh dari toser.

Pukulan bola tinggi dilakukan bila variasi penyerangan dengan bola cepat tidak bisa efektif untuk memperoleh *point*. Pukulan *open* merupakan salah satu cara paling efektif dalam melakukan serangan dari pinggir lapangan. Pukulan bola tinggi digunakan juga untuk arah serangan bola menyilang. Berikut proses pelaksanaan pukulan bola tinggi mulai dari sikap persiapan, sikap perkenaan dan sikep akhir:

1. Sikap persiapan

- a. Awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola.

- b. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga pemukul harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya.
- c. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga pemain akan berada dibelakang bola pada saat akan meloncat.
- d. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net.
- e. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.

2. Sikap perkenaan

- a. Kedua kaki dihentakan bersusulan, lalu meloncat; lengan yang akan memukul
- b. Mulai terayun kedepan, punggung menegang kebelakang.
- c. Bola dipukul dengan lengan terjulur, tangan terbuka dan menaungi bola.
- d. Sementara pergelangan tangan harus longgar.

3. Sikap Akhir

- a. Cara mendarat dalam setiap pukulan sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.
- b. Pemain mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk.

C. Pukulan Bola Sedang (Semi)

Apabila semula pemukul itu sendiri yang memberikan passing kepada setupper maka pada saat itu pula pemukul harus telah mulai bergerak pelan-pelan dengan langkah yang tetap menuju ke arah *set-upper*. Setelah *set-upper* mengumpan bola dengan ketinggian satu meter di atas net maka secepatnya pemukul menolak ke atas dan memukul bola.

Selanjutnya pemukul mendarat kembali di tanah tidak terlalu jauh dari tempat di mana ia menolak. Dalam melakukan pukulan bola sedang sangat diperlukan adanya kerjasama dan pengertian yang baik antara pemukul dan *set-upper*. Dalam hal ini *set-upper* harus berusaha agar bola hasil penyajiannya dapat jatuh tepat di atas depan pemukul. Karena ketinggian bola yang diberikan sekitar 0,5-1,0 meter dari bibir net.

1. Sikap persiapan

- a. Langkah kaki sama dengan proses pukulan yang lain.
- b. Ketika bola ditangan set upper dan siap untuk di berikan umpan pemukul bersipa melangkahakan kaki untuk mengambil awalan.

2. Sikap perkenaan

- a. Pada saat set upper memberikan atau melepas bola dari tangan, pemukul berjalan dan melakukan tolakan.
- b. Pukul bola pada posisi tertinggi.
- c. Pukulan dilakukan dengan tujuan tertentu sesuai dengan keinginan pemain.

3. Sikap akhir

- a. Setelah melakukan pukulan, kemudian mendarat dengan tumpuan kaki terkuat.
- b. Kaki pada saat mendarat bisa kaki kiri, kanan dan keduanya.

D. Pukulan Bola Cepat

Pada teknik pukulan bola cepat ini diperlukan adanya kerjasama yang baik antara pengumpan dan pemukul. Pemukul meloncat ke atas sebelum bola diumpan oleh pengumpan. Insting dan konsentrasi tinggi merupakan sikap yang sangat penting bagi pengumpan dan pemukul untuk keberhasilan pukulan. Pukulan ini dipergunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo cepat. Berikut cara melakukan teknik pukulan bola cepat:

1. Sikap persiapan

- a. Pada dasarnya sikap awal tidak berbeda dengan sikap pada tipe pukulan yang lain.
- b. Awalan ditekankan pada sikap normal yang labil dan mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan
- c. Umpan pada pukulan bola cepat ini lebih pendek dari umpan semi dan bola bola tinggi.
- d. Umpan ditempatkan di atas pengumpan.

2. Sikap perkenaan

- a. Pemukul berada di depan net menunggu bola.
- b. Lambungan bola kurang lebih setinggi 50 cm sampai 75 cm, bisa juga menyesuaikan dari karakteristik pemain tersebut.
- c. Begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup bagus. pemukul segera meloncat setinggi-tingginya secara vertikal dengan membawa lengan ke atas siap untuk memukul bola yang akan datang ke arah tangan pengumpan.
- d. Begitu bola datang ke arah tangan, pemukul segera memukul bola tersebut secepat-cepatnya.

- e. Perkenaan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (loncatan pemukul mendahului umpan).

3. Sikap akhir

- a. Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi-tingginya pada saat melayang di udara, pemukul segera mendarat.
- b. Pada saat mendarat menggunakan kaki terkuat, kaki kanan, kaki kiri dan kedua kaki dan mengeper dan kemudian segera mengambil sikap siap normal kembali, siap untuk menerima bola.

E. Pukulan Dari Belakang Garis Serang

Pukulan yang dilakukan oleh pemain belakang, dari belakang garis serang atau perpanjangannya. Pukulan dari belakang ini dilakukan sebagai variasi serangan untuk menghindari dari bendungan lawan yang kuat. Menurut Yunus, (1992) cara melakukan pukulan dari belakang garis serang sebagai berikut:

1. Sikap persiapan

- a. Pemukul berdiri jauh dibelakang daerah serang.
- b. Umpan diberikan jauh dari net dan mendekati garis serang.

2. Sikap pelaksanaan

- a. Pemukul mengambil langkah awalan dengan menolak daerah serang dan menempatkan pada posisi badan agar bola berada tepat di depan atas pemukul.
- b. Bola dipukul pada saat posisi bola setinggi-tingginya dengan pukulan *to-ppin drive*.

3. Sikap akhir

- a. Mendarat dengan mengeper di depan tempat menolak (di dalam daerah serang).
- b. Jika pukulan dilakukan oleh pemain belakang, pemukul tidak boleh menolak dalam daerah serang atau menginjak garis serang.
- c. Pada pada saat mendarat di daerah serang setelah melakukan pukulan, bola harus sudah posisi mati.

F. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Pukulan

Teknik dasar pukulan pada permainan bola voli memiliki pengembangan dan variasi paling banyak dibandingkan dengan teknik-teknik lainnya. Hal ini dikarenakan pada permainan bola voli untuk mendapatkan point harus memiliki kemampuan pukulan yang baik. Pukulan yang baik terdiri dari kerasnya laju bola (power), tajam (menukik kebawah, mendekati garis tengah) dan ketepatan dan konsistensi arah bola.

Banyak yang beranggapan bahwa siapa saja yang memiliki pukulan keras dan tajam disebut atlet yang bagus. Padahal secara teoritis pemain bola voli yang profesional ialah pemain yang memiliki keterampilan bagus di keseluruhan teknik dasar tersebut. Berikut beberapa contoh penelitian terkait pukulan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan.

1. Pembelajaran

Penelitian dilakukan oleh Almaturidi I, *et all* (2020), dengan judul “Peningkatan Teknik Dasar Pukulan Permainan Bola voli Melalui Penggunaan Media Bola Gantung”. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan teknik dasar pukulan permainan bola voli melalui penggunaan media bola Gantung. Penelitian ini dilakukan

pada siswa kelas 7 H di MTsN 2 Sumenep. Menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa 7H MTsN 2 Sumenep berjumlah 31 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar pukulan bola voli siswa pada siklus I dengan penggunaan media bola gantung diperoleh pukulan sikap permulaan 16 siswa, sikap awalan 15 siswa, sikap perkenaan dengan bola 19 siswa dan sikap mendarat 17 siswa. Sedangkan pada siklus II diketahui bahwa siswa benar sikap permulaan 25 siswa, sikap awalan 27 siswa, sikap perkenaan dengan bola 29 siswa dan sikap mendarat 29 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan teknik dasar pukulan bola voli pada siswa siswa 7H MTsN 2 Sumenep melalui penggunaan media bola gantu.

2. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Pranopik M.R (2017), dengan judul “Pengembangan Variasi Latihan Pukulan Bola Voli”. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan hasil teknik pukulan dalam permainan bola voli. Metode penelitian dan pengembangan research and development (R&D) ini disertai dengan pendekatan kualitatif.

Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet bola voli yang telah menguasai teknik dasar pukulan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ahli. b. Uji coba kelompok kecil. c. Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan teknik pukulan yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik pukulan atlet. Dengan variasi latihan pukulan yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan variasi latihan pukulan yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.

Dengan pengembangan variasi latihan pukulan ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik baru khususnya dalam pukulan. dengan adanya pengembangan variasi latihan pukulan ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi pukulan dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam memainkan variasi pukulan.

3. Latihan

Penelitian dilakukan oleh Alficandra (2018), dengan judul “Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli” Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan menggunakan imageri terhadap hasil pukulan permainan bola voli tim putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu (quasi eksperimental) dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah semua pemain tim putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru berjumlah 14 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi dijadikan sampel atau

disebut juga dengan total sampling yang berjumlah 14 orang. Tes yang digunakan adalah pukulan bola voli. Data dianalisis menggunakan statistik uji-t dependend sample.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan imageri yang tidak signifikan terhadap hasil pukulan permainan bola voli tim putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru, dari rata-rata (mean) 100. Kemudian dilakukan perlakuan eksperimen dengan latihan imagery selama 12 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (pos-test) yaitu tes pukulan bola voli dengan skor keseluruhan post-test yaitu sebesar 1398 dengan rata-rata (mean) sebesar 99.86, dengan hasil $t_{hitung} = 0.17$ yang bearti lebih besar dari taraf signifikan $t_{(tabel)5\%} = 2.16$. dengan kesimpulan, H_0 diterima, dan H_a ditolak.

G. Tes Formatif

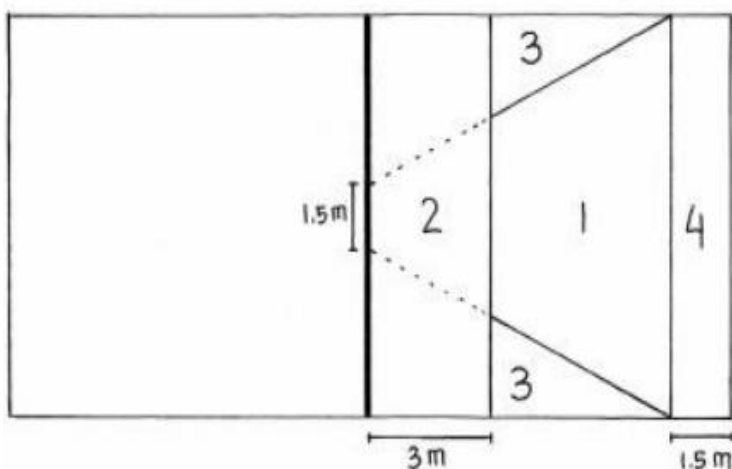
Tes dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan mahasiswa setelah mengikuti perkuliahan yang sudah ditetapkan.

1. Tes keterampilan pukulan Batteray Test bola voli
 - a. Tujuan: Menilai Ketepatan pukulan Pemain Bola voli
 - b. Perlengkapan: Lapangan bola voli, net, bola, catatan
 - c. Prosedur:
 - 1) Sebelum melakukan tes, atlet dipersilakan untuk melakukan percobaan smes sebanyak 2 kali.
 - 2) Atlet melakukan smes sebanyak 10 kali.
 - 3) Atlet melakukan smes dengan cara melempar bola sendiri.
 - 4) Posisi untuk melakukan smes di tengah (posisi 3).

d. Penilaian:

- 1) Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola di daerah sasaran.
- 2) Bola menyangkut di net dan keluar lapangan (out) diberikan nilai 0.
- 3) Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 10 kali smes yang dilakukan.

e. Lapangan



Gambar 5.2 Desain Lapangan (Anonym)

H. Rangkuman

Pukulan adalah suatu teknik dasar yang dikuasai oleh pemain yang digunakan untuk melakukan serangan yang mematikan, dengan cara memukul keras bola kearah lapangan lawan. Pukulan *Open* adalah suatu pukulan yang dilakukan oleh pemain dengan ketinggian bola sekitar 3m diatas net dan posisi datangnya bola berada ditepi mendekati antenna net

Pukulan *semi* merupakan suatu pukulan dengan umpan yang tidak terlalu *tinggi*, ketinggian bola sekitar 1-2 meter diatas net. Pukulan *Quick* merupakan suatu pukulan yang sangat cepat untuk melakukan variasi-variasi serangan dan gerakan-gerakan yang di lakukan lebih bervariasi.

Pukulan *Push* merupakan suatu pukulan cepat dengan umpan berada di depan atau dibelakang tosser yang jarak 1-2 meter dengan pengumpan. pukulan 3 meter (*Back Attack*) adalah suatu pukulan dari belakang garis serang dan dilakukan oleh pemain yang berada pada posisi belakang.



BAB VI

TEKNIK DASAR BENDUNGAN



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik bendungan
2. Mengetahui teknik bendungan 1 pemain
3. Mengetahui teknik bendungan 2 pemain
4. Mengetahui teknik bendungan 3 pemain
5. Memperaktikan dan aplikasi gerakan bendungan bola voli dengan baik dan benar.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik dasar bendungan, (B) Bendungan 1 pemain, (C) Bendungan 2 pemain, (D) Bendungan 3 pemain, (E) Bendungan aktif, (F) Bendungan pasif

A. Pengertian Bendungan

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan adalah tindakan dalam usaha untuk membendung serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring dengan menggunakan satu atau dua tangan yang dilakukan oleh satu, dua atau tiga orang pemain depan secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

Pada dasarnya bendungan adalah sebuah Teknik dengan cara merintangi atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola. Dalam melakukan bendungan setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan bendungan yang baik. Gerakan teknik dasar bendungan dapat dilihat pada gambar 6.1 dibawah ini:



Gambar 6.1 Gerakan Teknik Bendungan (Anonym)

Berikut proses pelaksanaan teknik dasar bendungan mulai dari sikap persiapan, sikap perkenaan, dan sikap akhir:

1. Sikap persiapan

- a. Berdiri tegak bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakkan di depan dada dan telapak tangan posisi membuka.
- b. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan.
- c. Untuk mendapatkan efisiensi gerakan dalam melakukan bendungan maka posisi kedua tangan diangkat keatas di depan net.

2. Sikap perkenaan

- a. Lakukan lompatan setingginya dengan posisi kedua tangan sejajardan merapat.
- b. *Insting* atau *timing* yang bagus sangat berpengaruh pada gerakan ini,
- c. Gerakan melompat yang baik melihat dari arah datangnya bola dan juga tolakan dari pemukul.
- d. Ketika pemukul melompat, pembendunng juga ikut melompat.

3. Sikap akhir

- a. Pendaratan menggunakan tumpuan dua kaki dengan luas permukaan tumpuan selebar bahu.
- b. Luas permukaan tumpuan mempengaruhi kestabilan posisi pendaratan sehingga dapat kembali ke posisi awal dengan sempurna

B. Teknik Bendungan Satu Pemain

Teknik bendungan satu pemain adalah salah satu teknik bendungan yang proses pelaksanaannya dilakukan oleh satu pemain. Teknik ini biasanya digunakan untuk mengantisipasi permainan-permainan cepat dari lawan. Tahapan proses pelaksanaan bendungan satu pemain adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan langkah kekiri atau kekanan.
2. Meloncat ke atas dengan tumpuan kedua kaki
3. Menggerakkan tangan dan lengan untuk menguasai bola
4. Mendarat dengan kedua kaki secara lentuk

Gerakan teknik dasar bendungan satu pemain dapat dilihat pada gambar 6. 2 di bawah ini:



Gambar 6. 2 Gerakan bendungan satu pemain (*Anonym*)

Gerakan dilakukan dengan mengangkat kedua tangan dengan posisi rapat. Posisi tangan diusahakan tidak membentuk ruang dengan bibir net. Sudut tangan dengan net membentuk kira-kira 30° - 50° . Posisi jari rapat dan masuk kedalam area permainan lawan.

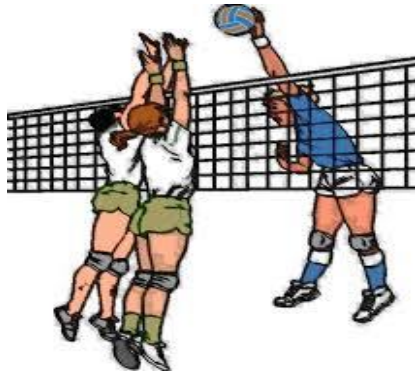
C. Teknik Bendungan Dua Pemain

Bendungan dua pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang bertujuan untuk mematikan atau menghalangi serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh dua orang pemain. Bendungan jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan dengan ketepatan sasaran, sehingga pihak bertahan masih mempunyai kesempatan untuk membantu teman melakukan bendungan. Tahapan proses pelaksanaan bendungan dua pemain adalah sebagai berikut:

1. Dua pemain saling berjajar menghadap net.
2. Lakukan koordinasi dengan teman satu tim.

3. Pada saat pemukul melakukan lompatan dan melakukan pukulan, pemain yang melakukan bendunga secara bersamaan mengikuti lompatan tersebut.
4. Pada saat mendarat gunakan kedua kaki.

Gerakan bendungan dua pemain dapat dilihat pada gambar 6.3 dibawah ini:



Gambar 6. 3 Gerakan Bendungan Dua Pemain (*Anonym*)

Gerakan ini dilakukan dengan dua pemain, usahakan jarak antara pemain satu dengan lainnya tidak membentuk ruang atau jangan ada celah. Lakukan koordinasi dengan teman ketika melakukan bendungan. Kesalahan yang sering terjadi adalah ketidak kompakn diantara dua pemain yang melakukan bendungan.

D. Teknik Bendungan Tiga Pemain

Bendungan tiga pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang memiliki tujuan untuk mematikan atau menghalangi serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh tiga orang pemain. Bendungan ini dilakukan apabila *spiker* dari tim lawan mempunyai kemampuan pukulan yang sangat baik.

Tujuan dari bendungan tiga pemain ini adalah agar sbendungan yang dilakukan lebih rapat dan *spiker* dari tim lawan kesulitan mengarahkan bola pada saat melakukan pukulan. Bendungan ini biasanya dilakukan apabila bila *spiker* dari lawan menggunakan pukulan-pukulan *open pukulan*. Gerakan bendungan tiga pemain dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Tahapan proses pelaksanaan bendungan tiga pemain secara garis besar sama dengan teknik bendungan yang lain, yang membedakan hanyalah koordinasi ketiga pemain yang melakakan bendungan tersebut terkait arah dan tujuan pembendungan. Gerakan bendungan tiga pemain dapat dilihat pada gambar 6. 4 di bawah ini:



Gambar 6. 4 Bendungan Tiga Pemain (Anonym)

E. Bendungan Aktif

Bendungan aktif adalah bendungan yang dilakukan dengan tujuan menghambat atau mematahkan pukulan atau serangan lawan dengan menggerakkan tangan ke kanan atau kiri dan juga memasukan tangan diatas net masuk di area lawan sesuai dengan arah datangnya bola. Biasaya bendungan ini dilakukan oleh pemain yang melakukan bendungan satu pemain pada saat membendung pukulan bola cepat dengan menggunakan *Insting* saat meramalkan arah datangnya bola.

F. Bendungan Pasif

Bendungan pasif adalah bendungan yang dilakukan untuk menahan serangan lawan dengan cara hanya mengangkat kedua tangan ke atas tanpa menggerakkan tangan ke kanan ataupun ke kiri. Dimana saat melakukan tangan dijulurkan dekat net tanpa disertai gerakan apapun.

Cara ini kebanyakan dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan. Bendungan yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus.

Bendungan ini biasanya digunakan sesuai dengan arahan pelatih dan melakukan koordinasi dengan pemain belakang yang melakukan pertahanan. Bendungan ini lebih efektif jika disesuaikan dengan formasi bertahan yang digunakan oleh Tim tertentu dalam mematahkan serangan lawan.

G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Bendungan

1. Pembelajaran

Penelitian dilakukan oleh Nurbaya H. *et all* (2012), dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Bendunganing Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bola Gantung Siswa Kelas V Sd Negeri 5 Landau Garong Tahun Pelajaran 2011/2012”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan Bendunganing dalam permainan bola voli melalui metode bola gantung siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong Tahun Pelajaran 2011/2012.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model siklus. Tiap siklus terdiri dari

empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun jumlah siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong yang terdiri dari 16 orang dengan komposisi perempuan 9 orang dan laki-laki 7 orang

Hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran melalui bola gantung dapat meningkatkan teknik dasar bendunganing dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SDN 5 Landau Garong. Peningkatan teknik dasar bendunganing ini yang meliputi teknik dasar awalan, lompatan, mendarat dan perkenaan dengan bola adalah sebagai berikut: 1) Pada awalan terjadi peningkatan sebesar 28 % dari sebelum tindakan ke tindakan siklus pertama dan 22 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 2) Pada teknik dasar lompatan terjadi peningkatan sebesar 23.50 % dari pra siklus ke siklus kedua dan 18 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 3) Pada teknik dasar mendarat terjadi peningkatan sebesar 22 % dari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 20 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 4) Pada teknik dasar perkenaan dengan bola terjadi peningkatan sebesar 28 % daari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 15.50 % dari siklus pertama ke siklus kedua.

2. Kontribusi Bendungan

Penelitian dilakukan oleh Sujarwo dan Suharjana (2020), dengan judul “Kontribusi Kemampuan Bendungan dan Defense pada Cabang Olahraga Bola voli”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kemampuan *bendungan* dan defence pemain bola voli dalam suatu pertandingan. Kemampuan bendungan 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 bendungan dan defence pemain dalam tim untuk berkontribusi dalam memenangkan suatu pertandingan pada level usia 15-18 Tahun adalah tim dengan kemampuan bendungan 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 bendungan sangat kritis, apabila rerata kemampuan bendungan rendah dalam hal ini dibawah 0,5. Maka tim tersebut harus mendapatkan rerata yang lebih besar pada kemampuan defendnya.

Kesimpulannya bahwa kemampuan bendungan dan defend harus saling melengkapi untuk mendukung tim dalam memenangkan pertandingan, khususnya pada level kemampuan tim yang seimbang dengan skor yang ketat dan kritis.

3. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Aprilia I *et all* dengan judul "Pengembangan Alat Bendungan Permainan Bola Voli". Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan inovasi baru berupa alat balok voli yang dapat membantu mengoptimalkan proses pelatihan balok voli dan membantu mengoptimalkan hasil latihan pukulan bola voli.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan ADDIE dengan beberapa tahapan yaitu: Analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi. Penelitian ini

dilakukan pada klub Rajawali Kota Pontianak dengan jumlah sampel 26 atlet. 14 Atlet putri dan 12 atlet putra.

Hasil dari Alat Bendungan Game Bola Voli Penelitian dikategorikan sebagai “Layak” sebagai media pelatihan Bola Voli. Ini dapat dilihat dari hasil validasi produk oleh ahli media dengan nilai 92,8% dan praktisi bola voli dengan nilai 92,3% dan respon Atlet klub Rajawali hingga voli berkembang. alat bok juga terlihat sangat baik dari hasil angket respon atlet klub Rajawali Kota Potianak 96,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa produk alat permainan bola voli layak digunakan untuk membantu mengoptimalkan hasil latihan pukulan bola voli.

H. Tes Formatif

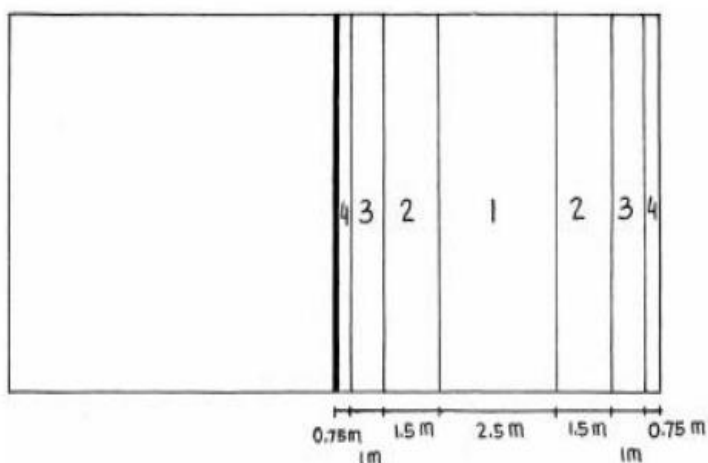
Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan mahasiswa dalam melakukan bendungan setelah mengikuti perkuliahan yang sudah ditetapkan.

1. Tes keterampilan bendungan ini menggunakan *Batteray Test* bola voli.
 - a. Tujuan: Menilai Ketepatan Bendungan Pemain Bola voli.
 - b. Perlengkapan: Lapangan bola voli, net, bola, catatan
 - c. Prosedur:
 - 1) Sebelum melakukan tes, atlet dipersilakan untuk melakukan percobaan *bendungan* sebanyak 2 kali.
 - 2) Atlet melakukan *bendungan* sebanyak 10 kali.
 - 3) Posisi untuk melakukan *bendungan* bebas (sepanjang net).

d. Penilaian:

- 1) Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola di daerah sasaran.
- 2) Bola menyangkut di net dan keluar lapangan (*out*) diberikan nilai 0.
- 3) Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 10 kali *bendungan* yang dilakukan.

e. Desain lapangan:



Gambar 6.5 Desain Lapangan Keterampilan Bendungan

I. Rangkuman

Bendungan adalah suatu siasat kunci pertahanan dalam bola voli. Bendungan merupakan baris pertahanan pertama dari gempuran lawan. Bendungan 1 pemain adalah suatu teknik bendungan dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh satu pemain tunggal. Bendungan 2 pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang bertujuan untuk mematikan atau menghalangi

serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh dua orang pemain. Bendungan 3 pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang bertujuan untuk mematikan atau menghalangi serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh tiga orang pemain.

Bendungan aktif adalah bendungan yang dilakukan dengan tujuan menghambat atau mematahkan pukulan atau serangan lawan dengan menggerakkan tangan ke kanan kiri dan juga memasukan tangan diatas net masuk di area lawan sesuai dengan arah datangnya bola. Bendunagn pasif adalah bendungan yang dilakukan untuk menahan serangan lawan dengan cara hanya mengangkat kedua tangan ke atas tanpa menggerakkan tangan ke kanan ataupun ke kiri.



BAB VII

STRATEGI PERMAINAN BOLAVOLI



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian strategi
2. Mengetahui strategi serangan
3. Mengetahui strategi pertahanan
4. Mempraktikan dan aplikasi strategi bola voli dengan baik dan benar.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Pengertian strategi serangan, (B) strategi pertahanan

A. Strategi Serangan










Pada suatu pertandingan bola voli untuk mendapatkan suatu prestasi dibutuhkan kondisi fisik yang baik, skill, mental dan juga diperlukan suatu strategi bertanding yang baik. Strategi digunakan oleh suatu team dengan menyesuaikan lawan yang akan dihadapi pada pertandingan tersebut. Artinya tidak ada strategi permanen yang digunakan oleh suatu team dalam melakukan serangan. Strategi serangan permainan bola voli yang lain adalah variasi *pukulan* bola di antara pemain pada posisi 4, 3, dan 2. Variasi serangan dilakukan ketika *antropometrik* seluruh pemain sudah memenuhi standart

Nasional atau International dan teknik dari permainan tersebut sudah dikuasai dengan profesional.

Variasi serangan berdasarkan pengaturan dari pengumpan, dengan cara tersebut pengumpan tahu mana kelemahan lawan dan pemukul mana yang bisa menyelesaikan serangan dengan baik, yang dikombinasi dengan gerak dari pemain lainya yang berada di posisi depan (Mutohir, T, C, dkk.2012).

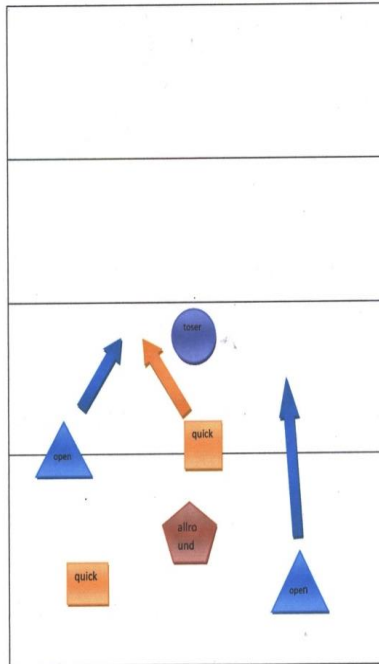
Formasi penyerangan dapat dilakukan dengan melihat kondisi tim dan juga karakter pemain yang dimiliki oleh tim serta melihat dari hasil penerimaan bola pertama oleh suatu tim. Dari beberapa formasi diatas, maka dapat diasumsikan bahwa jenis-jenis strategi penyerangan dapat menggunakan berbagai sistem penyerangan, tergantung dari materi pemain dalam suatu tim dan arah datangnya penerimaan bola pertama.

Berikut contoh variasi-variasi serangan yang dapat digunakan dengan melihat materi pemain yang speliasinya terdiri dari dua pemain *open*, dua pemain *quicker* dan satu pemain *all round* dan satu pemain *set upper* (Irwanto E, 2016):

-  : Pemain open spiker
-  : Pemain quick smash
-  : Pemain allround smash
-  : Toser/ set upper
-  : Gerakan pemain open smash dan back attack
-  : Gerakan pemain open smash melewati belakang pemain quick.
-  : Gerakan pemain *quick* dan *push* smash.
-  : Gerakan perpindahan toser
-  : Gerakan pemain semi smash

1. Model variasi serangan I

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi tiga. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi empat dan pemain *quiker* pada posisi dua. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.1 di bawah ini.



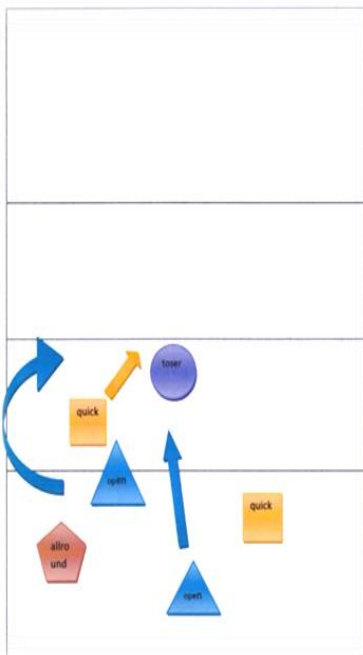
**Gambar 7.1 Model variasi serangan 1
(Toser berada pada posisi 3)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *quik* di depan *set upper*.
- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *semi* depan dibelakang pemain *quiker*.
- Pemain posisi 1 mengambil pukulan *back attack* di belakang *set upper* pada posisi dua.

2. Model Variasi Serangan II

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quicker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.2 di bawah ini.



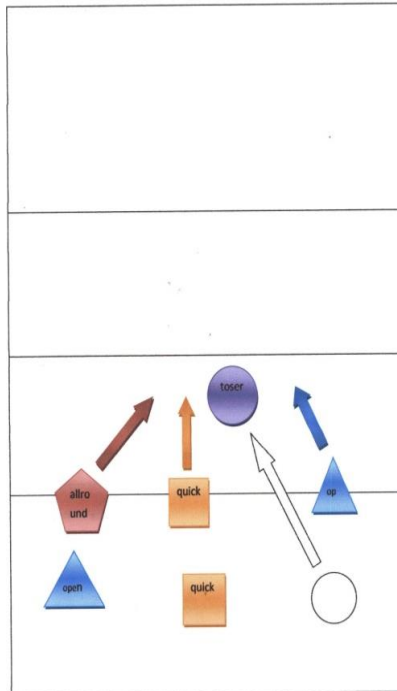
**Gambar 7.2 Model variasi serangan II
(Toser berada pada posisi 2)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *quick* didepan set upper.
- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *open* depan dibelakang pemain pemain *quicker*.
- Pemain posisi 6 mengambil pukulan *back attack* di posisi tiga.

3. Model Variasi Serangan III

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.3 di bawah ini.



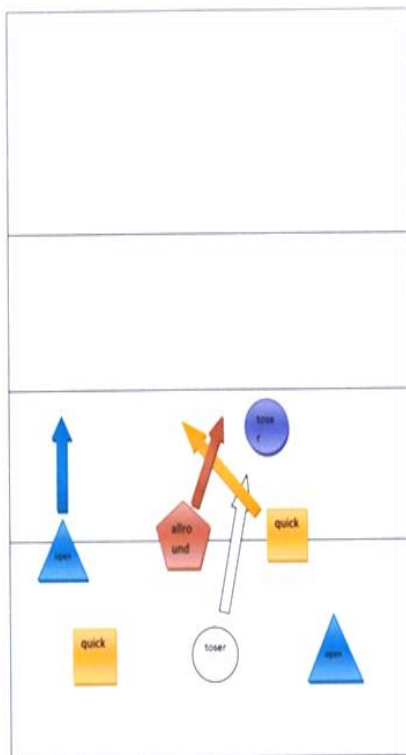
**Gambar 7.3 Model variasi serangan III
(Toser berada pada posisi 1)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *quik* depan.
- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *semi pukulan* belakang.
- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *semi pukulan* depan.

4. Model Variasi Serangan IV

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.4 di bawah ini.



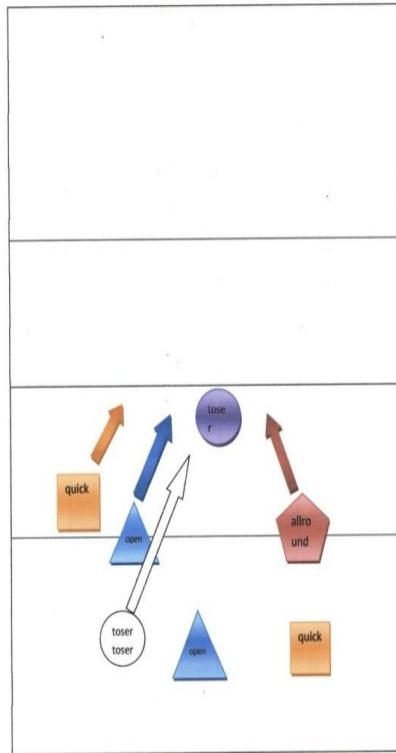
**Gambar 7.4 Model variasi serangan IV
(Toser berada pada posisi 6)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *push* depan.
- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *open* depan.
- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *semi pukulan* antara.

5. Model Variasi Serangan V

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.5 di bawah ini.



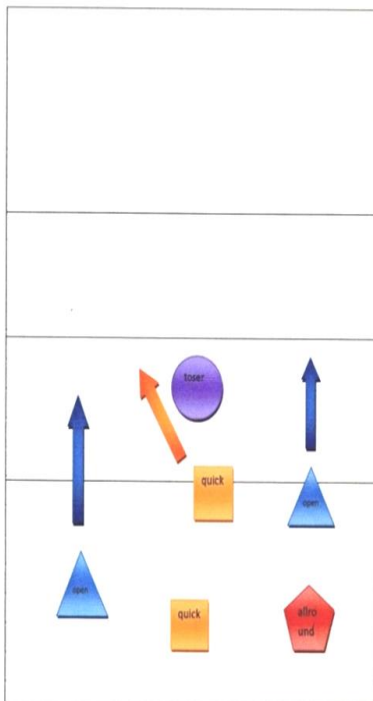
**Gambar 7.5 Model variasi serangan V
(Toser berada pada posisi 5)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *push* depan.
- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *semi* antara.
- Pemain posisi 2 mengambil pukulan *semi* belakang.

6. Model Variasi Serangan VI

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.6 di bawah ini.



**Gambar 7. 6 Model variasi serangan VI
(Toser berada pada posisi 4)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *quick* depan.
- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *open* belakang.
- Pemain posisi 6 melakukan pukulan *back attack*.

B. Strategi Bertahan

Permainan bola voli merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim. Kerjasama tim dapat dilihat dari lini depan maupun belakang, yaitu pola pertahanan yang dibuat secara baik antara pemain penyerang yang melakukan bendungan dengan pemain bertahan belakang menerima bola dari lawan untuk memberikan pengembalian bola kepada pengumpan dengan baik untuk diolah menjadi sebuah serangan balik dan menghasilkan poin (wa'asil *et all*, 2018) Pemain bertahan membutuhkan kemampuan bertahan yang baik untuk membuat serangan yang baik untuk mendapatkan point. Sistem pertahanan merupakan salah satu strategi yang harus dimiliki oleh tim supaya lawan tidak dapat mencetak angka dalam memenangkan sebuah permainan atau pertandingan.

Strategi bertahan dalam permainan bola voli adalah suatu strategi atau rencana yang digunakan untuk menghalang serangan dari lawan. Pertahanan dalam permainan bola voli adalah usaha yang dilakukan untuk menghadang dan usaha untuk menerima bola dari serangan lawan untuk digunakan dalam melakukan serangan balik. Formasi pertahanan mempunyai arti bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan, dengan harapan regu lawan membuat kesalahan dari penyerangnya. Taktik bertahan harus mempunyai prinsip agar dengan pertahan itu regunya dapat menyerang kembali regu lawan (*Anonym*. 2014).

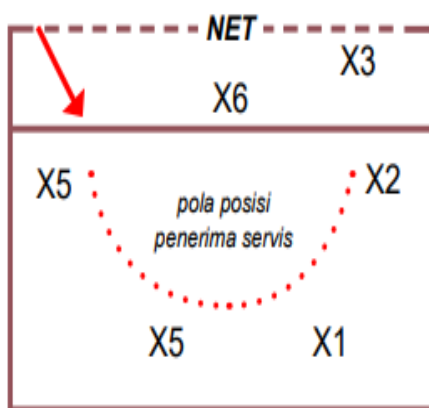
Pola pertahanan bukan berarti menyerah atau pasrah tetapi bermain dengan aktif menjaga serangan lawan dengan bertujuan pihak lawan membuat kesalahan. Terdapat formasi pertahanan yang digunakan dengan melihat pola serangan dari lawan. Artinya penggunaan formasi bertahan tertentu disesuaikan dengan variasi serangan tertentu yang dilakukan oleh lawan.

Variasi serangan diasumsikan menjadi dua yaitu serangan dari servis dan serangan dari pukulan. Berikut beberapa formasi bertahan yang sering digunakan oleh beberapa tim bola voli:

1. Pertahanan Menerima Service

a. Pertahanan 2:4

Pertahanan ini artinya 4 pemain memiliki tugas untuk menerima servis, sedangkan 2 pemain lainnya siap untuk mengumpan dan smash. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.7 berikut ini:



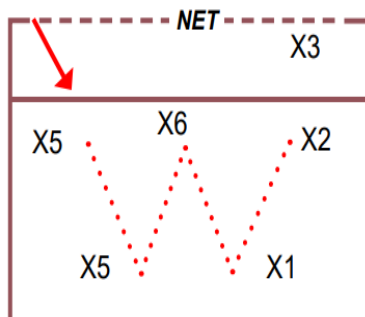
Gambar 7.7 Pertahanan 2.4 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pemain yang bertugas menerima servis lawan adalah dengan simbol X4, X2, X5, dan X1, sedangkan X6 dan X3 bersiap untuk memukul dan mengumpan.

b. Pertahanan 1:5

Sistem ini mengutamakan lima pemain untuk menerima servis dan satu pemain sebagai pengumpan. Pada saat ini sistem 1:5 sangat sering digunakan karena

keuntungannya lebih banyak. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.8 dibawah ini:



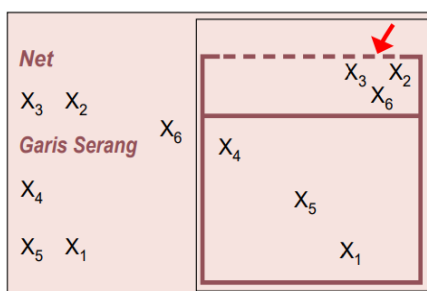
Gambar 7.8 Pertahanan 1:5 (Kemendikbud:2020)

Dari gambar diatas pemain yang bertugas menerima servis adalah X1, X2, X4, X5 dan X6, sedangkan X3 bertugas sebagai pengumpan.

2. Pertahanan dari Pukulan (Bendungan)

a. Pertahanan 2 : 1 : 3

Sistem 2:1:3, artinya dua bendungan, satu pertahanan tengah, dan tiga pertahanan belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.9 dibawah ini:



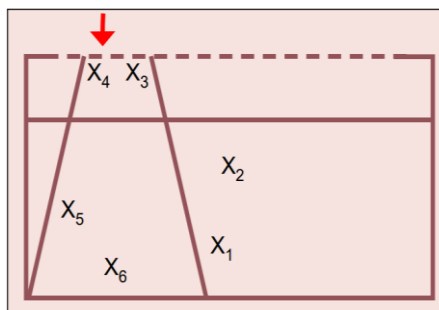
Gambar 7.9 Pertahanan 2:1:3 (Kemendikbud: 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi empat. Pemain yang bertugas melakukan

bendungan adalah X2 dan X3, kemudian X6 bertugas sebagai penjaga area belakang bendungan (cover bendungan), sedangkan pemain X1, X5, dan X4 sebagai pemain bertahan belakang.

b. Pertahanan 2 : 2 : 2

Sistem 2 : 2 : 2 artinya dua pemain melakukan bendungan, dua pemain pertahanan tengah, dan dua orang pemain pertahanan belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.10 dibawah ini:



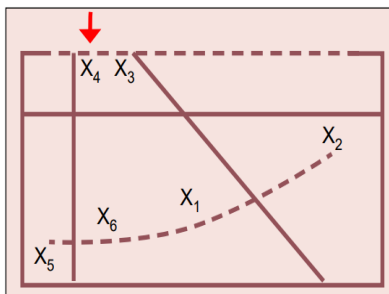
Gambar 7.10 Pertahanan 2 : 2 : 2
(Kemedikbud: 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4 dan X3 melakukan bendungan, pemain X5 dan X2 bertahan di tengah dan pemain X6 dan X1 bertahan dibelakang.

c. Pertahanan 2 : 0 : 4

Dua pemain depan bertugas melakukan bendungan ketika setiap ada smash yang dianggap mematikan, lapangan tengah dibiarkan kosong sehingga tidak ada yang menjaga, daerah belakang dijaga oleh empat pemain. Sistem ini digunakan untuk menghadapi smash lawan yang keras, jarang melakukan plesing di daerah

belakang bendungan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7.11 dibawah ini:

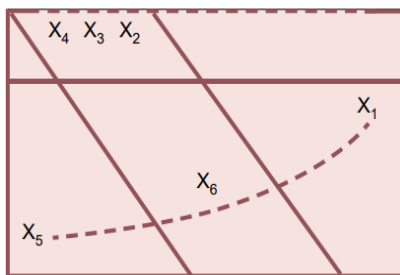


**Gambar 7.11 Pertahanan 2: 0: 4
(Kemendikbud: 2020)**

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua dalam. Pemain X4 dan X3 melakukan bendungan, pemain X2, X1, X5, dan X6 sebagai pemain bertahan belakang yang mengantisipasi pukulan keras.

d. Pertahanan 3 : 1 : 2

Sistem 3 : 1 : 2, artinya tiga pemain melakukan bendungan, satu pemain bertahan di lapangan tengah, dan dua pemain bertahan di lapangan belakang. sistem ini digunakan untuk menghadapi smasher yang produktif dan kreatif. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.12 berikut ini:

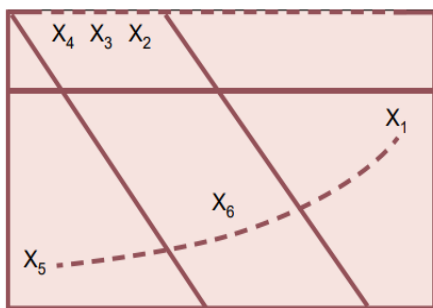


Gambar 7.12 Pertahanan 3:1:2 (Kemendikbud:2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4, X3, dan X2 melakukan bendungan. pemain X6 melakukan pertahanan di lapangan tengah. Pemain X5, dan X1 melakukan bertahan di bagaian belakang.

e. Pertahanan 3 : 0 : 3

Sistem 3 : 0 : 3 artinya tiga pemain melakukan bendungan, lapangan tengah tidak dijaga dan tiga pemain bertahan di daerah belakang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7.13 dibawah ini:



Gambar 7.13 Pertahanan 3:0:3 (Kemendikbud:2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4, X3, X2 melakukan bendungan. Pemain X1, X5, dan X6 bertahan di lapangan belakang.

Formasi diatas dapat diterapkan apabila lawan melakukan pukulan keras berulang-ulang, tidak melakukan *pleasing* dan *dink* pada daerah pertahanan bendungan lawan. Beberapa formasi pertahanan diatas disesuaikan dengan kebutuhan strategi tim dan arah datangnya serangan yang dilakukan oleh lawan.

C. Hasil-Hasil Penelitian

Berikut hasil penelitian yang pernah dilakukan untuk mengetahui tingkat efektifitas strategi yang digunakan oleh club atau sekolah tertentu.

1. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Huda AT *et all* (2017) dengan judul “Pengembangan Variasi Penyerangan Permainan Bola voli Pada Ekstrakurukuler Di SMP Negeri 17 Malang”. Tujuan dari permainan bola voli adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan melewati atas net menggunakan seluruh anggota badan. Produk ini valid dan praktis digunakan untuk latihan variasi penyerangan permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 17 Malang.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan diperoleh bahwa strategi menyerang yang dilakukan sangat kurang sekali, peserta ekstrakurikuler belum pernah diajarkan materi strategi menyerang bola voli data uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 88,37% dan dari data analisis uji coba kelompok besar diperoleh rata-rata persentase 81,32%.

Hasil produk pengembangan strategi menyerang permainan bola voli untuk peserta ekstrakurikuler bola voli siswa menengah pertama antara lain: (1) variasi menyerang bola voli dalam buku panduan sesuai dengan kebutuhan peserta ekstrakurikuler siswa menengah pertama, (2) tampilan strategi menyerang permainan bola voli dibuat dengan gambar yang berwarna dan terdapat keterangan yang menjelaskan proses variasi serangan mulai dari posisi *receive* sampai saat pukulan.

2. Pengembangan model variasi serangan

Penelitian dilakukan oleh Irwanto E (2016) dengan judul “Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bola voli Pada Ekstrakurikuler Bola voli Putra Di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan model variasi serangan permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli putra di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi.

Prosedur pengembangan model variasi serangan permainan bola voli ini menggunakan model *research and development* dari Borg and Gall yang dimodifikasi dengan tahap-tahap sebagai berikut: (1) Melakukan analisis kebutuhan. (2) Membuat produk awal penerapan variasi serangan permainan bola voli dan di validasi ke ahli permainan bola voli. (3) Melakukan uji kelompok kecil kemudian di evaluasi. (4) Revisi produk pertama dan di validasi ke ahli permainan bola voli. (5) Uji coba kelompok besar di evaluasi. (6) Revisi produk akhir di validasi ke ahli permainan bola voli dan ahli media. (7) produk akhir, berupa buku pengembangan model variasi serangan pada permainan bola voli yang di lengkapi gambar.

Penelitian dilakukan di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi, tinjauan para ahli terdiri dari 3 orang ahli yaitu: 2 ahli permainan bola voli dan 1 ahli media. Subyek uji coba terdiri dari: (1) Uji coba kelompok kecil terdiri dari 6 siswa tim inti bola voli SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi. (2) Uji coba kelompok besar terdiri dari 12 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi.

Hasil dari uji kelompok kecil di dapat presentase 86,80%. Dari uji coba kelompok besar di dapat presentase

87,50%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan berupa buku model variasi serangan permainan bola voli dapat digunakan.

3. Model latihan pertahanan

Penelitian dilakukan oleh Wa'asil F *et all* (2018) dengan judul “*Defense Exercise Model Of Volleyball Fw For Beginner*”. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan bertahan bola voli untuk pemula. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model latihan bertahan bola voli untuk pemula serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan.

Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP yang terdiri dari 30 siswa/atlet. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah: Analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes bertahan bola voli yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan bertahan siswa ekstrakurikuler sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan bertahan yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan bertahan siswa / atlet adalah 45.40. Setelah diberikan perlakuan model latihan bertahan didapatkan tingkat kemampuan bertahan 51.77.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean = -6.37 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung = -6.291 df =29 dan p-value =

$0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan bertahan bola voli. Dengan demikian model latihan bertahan bola voli untuk pemula efektif untuk meningkatkan kemampuan bertahan bola voli.

D. Tes Formatif

Kerjakan soal dibawah ini

1. Pada saat melakukan serangan, pemain yang berperan paling penting dalam mengatur serangan adalah
 - a. Libero
 - b. Set upper
 - c. Open Spiker
 - d. Quicker
2. Tujuan utama *Set_Upper* melakukan variasi-variasi serangan ialah untuk?
 - a. Mengecoh lawan
 - b. Mendapatkan permainan yang menarik
 - c. Mencari kelemahan lawan
 - d. Menciptkan pukulan keras
3. Pada saat melakukan variasi serangan hal yang paling penting diperhatikan oleh *set upper* adalah?
 - a. Arah datangnya penerimaan bola.
 - b. Kemampuan spiker
 - c. Bendungan lawan
 - d. Pemain yang menerima bola
4. Pemain yang memiliki tanggung jawab ketika melakukan pertahanan ialah?
 - a. Libero
 - b. Set upper
 - c. Open Spiker
 - d. Quicker

5. Apabila lawan melakukan serangan melalui open spike dari posisi 4, sedang pemain yang melakukan bendungan berjumlah 2 pemain, maka formasi pertahanan yang paling cocok digunakan ialah?
- a. Pertahanan 3:0:3
 - b. Pertahanan 2:0:4
 - c. Pertahanan 3:1:2
 - d. Pertahanan 2:1:3

E. Rangkuman

Serangan dalam permainan bola voli adalah suatu pukulan dengan strategi terencana yang dilakukan oleh suatu tim untuk mematahkan pertahanan lawan dalam mencapai kemenangan. Penyerangan dalam permainan bola voli adalah suatu hal yang paling disukai oleh pemain atau *atlet*, tentu saja penyerangan ini dimulai dari *service*, jadi serangan pertama dalam permainan bola voli adalah *service*.

Formasi serangan dalam permainan bola voli adalah suatu strategi tim yang digunakan untuk penyerangan dengan melihat komposisi jenis pemain atau pemukul yang berada didalam tim tersebut. Formasi penyerangan tersebut di kendalikan oleh pemain pengumpan. Pertahanan dalam permainan bola voli adalah usaha yang dilakukan untuk menghadang dan usaha untuk menerima bola dari serangan lawan untuk digunakan dalam melakukan serangan balik.



BAB VIII

PERATURAN DAN PERWASITAN BOLAVOLI



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Memahami peraturan bola voli
2. Memahami perwasitan bola voli
3. Mampu mengisi *scorerset* bola voli dengan benar
4. Mampu dan memiliki keterampilan sebagai hakim garis
5. Mampu memimpin pertandingan bola voli

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) peraturan bola voli, (B) Perwasitan bola voli, (C) *ScoreSheet* bola voli, (D) Hakim garis.

A. Peraturan Bola voli

Peraturan permainan bola voli merupakan peraturan yang dibuat oleh FIVB selaku induk organisasi bola voli dunia, dimana pada setiap tahunnya diadakan evaluasi dan revisi jika ada sesuatu hal yang dianggap tidak sesuai dengan perkembangan permainan bola voli. Berikut beberapa peraturan yang diambil dari peraturan resmi PBVSI tahun 2017-2020:

1. Lapangan

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan

minimal sisi 3 m di semua sisi. Ruang bebas permainan adalah ruang diatas daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Ruang bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 m dari permukaan lapangan

2. Garis

Semua garis lebarnya 5 cm. Garis-garis tersebut harus berwarna terang dan berwarna lain dari lantai dan garis-garis lainnya. Lapangan permainan ditandai dengan dua garis samping dan dua garis akhir. Garis-garis tersebut termasuk dalam lapangan permainan

3. Net

Net dipasang tegak lurus diatas garis tengah dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Net memiliki lebar 1 m dan panjang 9.50 sampai 10 meter (dengan 25 sampai 50 cm pada tiap sisi pita samping) yang terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm berbentuk persegi.

4. Bola

Bola harus bulat, terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan sejenisnya. Warna bola harus satu warna yang cerah atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintesis dan kombinasi warna pada bola yang dipergunakan pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 g. Tekanan didalam bola harus 0.30-0,325 kg/cm² (4,26-4,61 psi) (294,3-318,82 mbar atau hPa)

5. Jumlah pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 6 orang sebagai pemain cadangan dan dua orang pemain libero. Satu tim maksimal

terdiri dari 14 pemain, satu pelatih, satu asisten pelatih, satu trainer, dan satu dokter medis. Kecuali Libero, satu dari para pemain adalah kapten tim dia harus diberi tanda dalam score-sheet. Hanya pemain yang terdaftar dalam score-sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat coach dan kapten tim menandatangani score-sheet (daftar pemain jika menggunakan e-scoresheet) pemain yang terdaftar tidak dapat diganti

6. Perlengkapan

Perlengkapan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, kaos kaki (seragam) dan sepatu olahraga. Warna dan desain baju kaos, celana pendek, kaos kaki harus seragam (kecuali untuk Libero) dan bersih untuk seluruh tim. Nomor harus ditempatkan pada baju kaos di tengah depan dan di tengah belakang. Warna dan terangnya angka harus kontras dengan warna dan terangnya baju kaos. Dilarang menggunakan seragam dengan warna yang berbeda dengan anggota pemain yang lain (kecuali Libero) dan/atau tanpa nomor sesuai.

7. Pemimpin Tim (*captain*)

Kapten tim dan coach, mereka berdua bertanggung jawab atas kelakuan dan disiplin anggota timnya. Libero tidak boleh sebagai kapten tim ataupun kapten bermain. Sebelum pertandingan, kapten tim menandatangani *score-sheet* dan mewakili timnya dalam undian. Selama pertandingan berlangsung, dan pada saat berada di dalam lapangan, kapten tim adalah kapten bermain. Pada saat kapten tim tidak berada di lapangan, *coach* atau kapten tim harus menunjuk pemain lain didalam lapangan, tetapi bukan *Libero*, untuk berfungsi sebagai kapten bermain. Kapten bermain tetap memiliki tanggungjawabnya sampai dia

diganti atau kapten tim kembali bermain atau berakhirnya set. Pada akhir pertandingan, kapten tim. Berterima kasih kepada para wasit dan menandatangani *score-sheet* untuk mengesahkan hasil pertandingan. Jika sebelumnya sudah memberitahukan wasit pertama dia dapat menyatakan dan mencatat protes resmi pada *score-sheet* berkenaan dengan penerapan atau interpretasi peraturan oleh wasit.

8. Memperoleh Angka, Memenangkan Satu Set Dan Pertandingan

Suatu tim memperoleh angka bila, Berhasil mendaratkan bola dilapangan lawan. Regu lawan membuat kesalahan. Regu lawan menerima hukuman (penalty). Suatu tim membuat kesalahan bila bermain menyalahi peraturan (atau melanggar peraturan). Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara berturut-turut, maka hanya kesalahan pertama yang dikenakan. Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara bersamaan, dinamakan kesalahan ganda dan permainan diulangi. Memenangkan satu set jika Satu set (kecuali set penentuan, set ke 5) dimenangkan oleh regu yang pertama mendapat angka 25 dengan selisih angka minimal dua angka. Pada keadaan 24-24, permainan dilanjutkan hingga dicapai selisih dua angka (26-24, 27-25) dan seterusnya. Memenangkan pertandingan jika pertandingan dimenangkan oleh tim yang memenangkan tiga set. Pada keadaan 2-2, saat penentuan (set ke 5) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih angka minimal dua angka.

9. Kesalahan posisi

Satu tim dinyatakan melakukan kesalahan posisi, jika ada pemain yang tidak berada pada posisi yang benar pada saat bola dipukul oleh pelaku servis. Termasuk jika ada pemain yang masuk ke lapangan melalui pergantian pemain

yang tidak sah. Jika pelaku servis melakukan kesalahan pada saat melakukan servis, maka dinyatakan kesalahannya terjadi sebelum kesalahan posisi lawan. Jika terjadi kesalahan servis setelah pukulan servis dilakukan maka yang dikenakan sanksi adalah kesalahan posisi.

10. Rotasi atau perputaran pemain

Untuk rotasi ditentukan oleh daftar posisi dan diperiksa dengan urutan servis dan posisi pemain selama set itu berlangsung. Jika regu penerima servis berhasil mendapat hak untuk servis pemainnya berputar satu posisi searah jarum jam : pemain di posisi 2 berputar ke posisi 1 untuk melakukan servis, pemain posisi 1 berputar ke posisi 6, dst.

11. Memainkan bola

Suatu regu berhak memukul atau memainkan bola maksimal 3 kali (disamping bendungan). Seorang pemain boleh memukul atau memainkan bola dua kali berturut-turut (kecuali memblok atau membendung). Pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh (misalnya: kaki, kepala) dengan catatan pantulan bola sempurna dan tidak berhenti. Dua atau tiga pemain boleh memukul bola pada saat yang sama (serentak) dan hal itu di hitung sebagai dua atau tiga kali pukulan (kecuali membendung). Jika dua atau tiga pemain menjangkau bola tetapi hanya satu pemain yang memukulnya maka dihitung satu pukulan.

B. Wasit Bola voli

Prosedur mewasiti diambil dari perwasitan resmi PBVSI tahun 2017-2020 sebagai berikut:

1. Hanya wasit pertama dan wasit kedua yang dapat meniup peluit selama pertandingan.

2. Wasit pertama memberikan isyarat untuk servis, menandakan dimulainya reli.
3. Wasit pertama dan wasit kedua memberikan isyarat berakhirnya reli, setelah mereka yakin terjadinya kesalahan dan mengetahui sifat pelanggaran.
4. Wasit dapat meniup peluit pada saat bola keluar permainan untuk menunjukkan mereka menyetujui atau menolak permainan dari satu tim.
5. Segera setelah wasit meniup peluit yang menandakan berakhirnya reli, mereka menunjukkan isyarat tangan yang resmi.
6. Jika kesalahan diputuskan oleh wasit pertama, dia harus menunjukkan :
 - a. Tim yang akan servis
 - b. Sifat kesalahan
 - c. Pemain yang melakukan kesalahan.
7. Jika kesalahan diputuskan oleh wasit kedua, dia harus menunjukkan:
 - a. Sifat kesalahannya.
 - b. Pemain yang melakukan kesalahan (jika perlu).
8. Wasit pertama melakukan tugasnya sambil duduk atau berdiri pada kursi wasit. Yang ditempatkan pada salah satu ujung net. Pandangannya harus kira-kira 50 cm diatas net.
9. Tim yang akan melakukan servis, mengikuti wasit pertama.
10. Pada kasus ini, wasit pertama tidak menunjukkan kesalahan dan pemain yang melakukan kesalahan, tetapi hanya tim yang akan servis.
11. Wewenang wasit pertama:
 - a. Wasit pertama memimpin pertandingan dari awal hingga akhir dia mempunyai kewenangan pada seluruh anggota korps perwasitan dan anggota-anggota tim. Selama

pertandingan keputusan wasit pertama adalah mutlak. Dia mempunyai hak untuk membatalkan keputusan dari anggota korps perwasitan yang lain, jika menurutnya mereka membuat kesalahan. Wasit pertama dapat mengganti anggota korps perwasitan yang tidak melaksanakan tugasnya dengan baik.

- b. Wasit pertama mempunyai kekuasaan untuk memutuskan segala sesuatu yang menyangkut pertandingan yang tidak tercantum dalam peraturan.
- c. Wasit pertama tidak mengizinkan setiap diskusi mengenai keputusannya. Akan tetapi, atas permintaan kapten bermain, wasit pertama dapat memberikan penjelasan atas penerapan atau penafsiran peraturan yang menjadi dasar keputusannya. Apabila kapten bermain tidak setuju dengan penjelasan wasit pertama dan memilih untuk protes keputusan wasit, dia harus segera menyampaikan hak untuk menampung dan mencatat protes pada akhir pertandingan. Wasit pertama harus memberikan izin kepada kapten bermain.
- d. Wasit pertama bertanggungjawab untuk menetapkan apakah sebelum dan selama bertanding, perlengkapan daerah permainan dan kondisi untuk permainan memenuhi persyaratan.

12. Wewenang wasit dua

- a. Wasit kedua menjalankan tugasnya dengan berdiri diluar lapangan permainan dekat dengan tiang pada sisi berlawanan berhadapan dengan wasit pertama.
- b. Wasit kedua adalah asisten wasit pertama, tetapi dia juga mempunyai hak untuk memutuskan. Apabila wasit

pertama tidak dapat melanjutkan tugasnya, wasit kedua dapat menggantikannya.

- c. Wasit kedua tanpa meniup peluit dapat memberikan isyarat tentang kesalahan yang terjadi diluar haknya, tetapi tidak memaksakan kepada wasit pertama.
- d. Wasit kedua mengawasi tugas dari pencatat (scorer).
- e. Wasit kedua berhak atas setiap penghentian, mengawasi lamanya, dan menolak permintaan yang tidak sesuai.
- f. Wasit kedua mengawasi jumlah time out. Wasit kedua mengawasi pergantian yang dilakukan oleh setiap tim serta memberitahukan time out, ke-2 pergantian ke-5 dan ke-6 pada wasit pertama dan mengingatkan pelatih.

13. Signal mewasiti

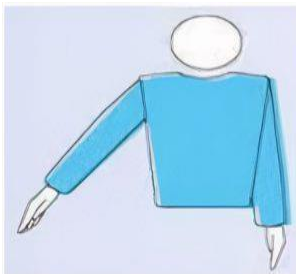
- a. Memulai pertandingan



Gambar 8.1. Memulai pertandingan (*Anonym*)

Gerakan ini dilakukan ketika pada saat akan memulai pertandingan. Apabila tim yang melakukan servis berada di sebelah kanan wasit maka tangan kanan mengarah ke kanan membentuk sudut 90° , kemudian tangan digerakan kedepan melewati depan dada sampai mengarah ke kiri dengan posisi jari-jemari rapat.

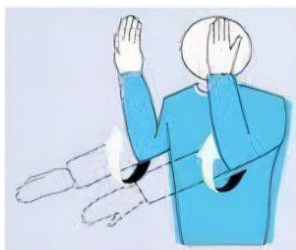
b. Bola masuk



Gambar 8.2. Bola masuk (Anonym)

Gerakan ini dilakukan ketika bola pada posisi masuk. Gerakan tangan mengarah ke depan atau depan kanan dengan sudut disesuaikan dengan kenyamanan (kira membentuk sudut 60° - 90°) apabila bola masuk di area tim sebelah kanan wasit. Dan apabila bola masuk di area lapangan sebelah kiri wasit gerakan menggunakan tangan kiri dengan posisi jari-jemari rapat.

c. Bola keluar



Gambar 8.3. Bola Keluar (Anonym)

Gerakan dilakukan apabila bola dinyatakan keluar area lapangan. Gerakan dilakukan dengan cara kedua tangan kedepan membentuk sudut 90° . Kemudian tarik dan tekuk pada siku kebelakang membentuk sudut 90° dengan posisi jari-jemari rapat.

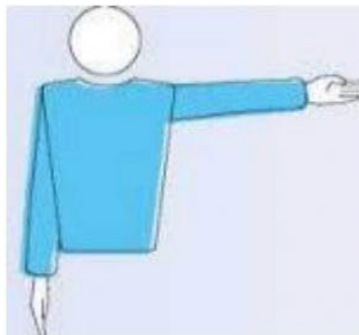
d. Bola *touch*



**Gambar 8.4. Bola menyentuh pemain lawan
(*anonym*)**

Gerakan ini dilakukan apabila bola dinyatakan touch. Apabila pemain yang melakukan touch berada disebelah kanan wasit maka angkat tangan kanan dengan posisis siku membentuk sudut 90° kemudian diikuti gerakan ujung tangan kiri menyentuh ujung tangan kanan. Apabila gerakan touch berda disebelah kiri wasit dilakukan gerakan dengan menggunakan tangan sebaliknya.

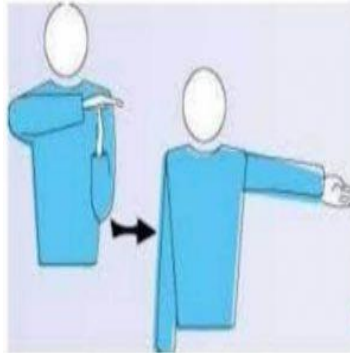
e. Menunjuk tim yang akan *service*



Gambar 8.5. Menunjuk service (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan apabila seorang wasit memutuskan tim yang akan melakukan service. Gerakan dilakukan dengan menarahkan tangan ke kanan atau ke kiri sesuai deangan tim yang akan melakukan service. Artinya apabila tim yang melakukan service berada disebelah kanan wasit gerkan ini dilakukan dengan menggunakann tangan kanan dan sebaliknya untuk tim yang berada disebelah kiri wasit.

f. *Time out*



Gambar 8.6. *Time uot (anonym)*

Gerakan ini dilkukan ketika ada time out pada pertandingan berlangsung. Gerakan dilakukan dengan cara mengangkat salah satu tangan dan ujung jari dari tangan yang diangkat ditutup oleh telapak tangan santunya. Apabila time out permintaan di minta oleh tim sebelah kanan wasit maka gerakan dilakukan dengan mengangkat tangan kanan keatas dengan posisi siku membentuk sudut 90° dan telapak tangan kiri menutup ujung tangan kanan. Gerakan dilakukan sebaliknya apabila time out diminta oleh tim yang berada disebelah kiri wasit.

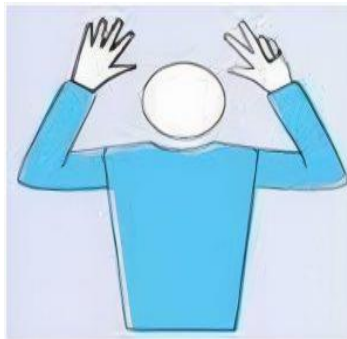
g. Kesalahan posisi



Gambar 8.7. Kesalahan posisi (*anonym*)

Gerakan dilakukan ketika terjadi kesalahan posisi pemain. Gerakan tangan diputar didepan badan dengan jari telunjuk lurus. Dilakukan dengan kanan untuk tim yang berada disebelah kanan wasit dan sebaliknya.

h. Memperlambat *service*



Gambar 8.8. Memperlambat *service* (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan jika ada pemain yang setelah delapan detik dari peluit di bunyikan tidak melakukan *service*. Gerakan kedua tangan keatas dengan menunjukan delapan jari.

i. Dua kali sentuhan



Gambar 8.9. Dua kali sentuhan (*anonym*)

Gerakan dilakukan jika bola disentuh dua kali oleh pemain yang sama. Gerakan tangan keatas dengan menunjukan dua jari.

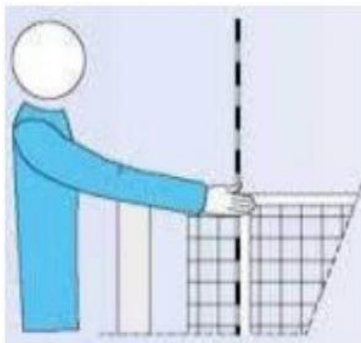
j. Empat kali sentuhan



Gambar 8.10. Empat sentuhan (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan apabila dalam satu tim melakukan sentuhan bola sebanyak empat kali. Gerakan tangan diangkat dengan keatas dengan menunjukanempat jari.

k. Menyentuh net



Gambar 8.11. Menyentuh net (*anonym*)

Gerakan dilakukan jika ada seorang pemain yang anggota badanya menyentuh net. Gerakan dilakukan dengan menunjuk net.

l. Kesalahan pemain belakang



Gambar 8.12. Kesalahan pemain belakang (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan jika pemain belakang melakukan pukulan di area depan. Gerakan tangan katas dengan membentuk sudut 90° kemudian tangan dijatuhkan kebawah membentuk sudut 90° .

m. Kesalahan ganda



Gambar 8.13. Kesalahan ganda (*anonym*)

Gerakan dilakukan jika wasit melakukan kesalahan, *miss* komunikasi atau terjadi kesalahan ganda. Gerakan dilakukan dengan mengangkat kedua tangan dan mencungkan jari jempol (ibu jari).

n. Berakhirnya set



Gambar 8.14. Berakhirnya set (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan apabila pertandingan telah selesai. Gerakan tangan dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan didepan badan.

C. *Scorer-Sheet*

Scorer adalah seorang pencatat yang bertugas dengan duduk dimeja pencatat yang terletak pada sisi berlawanan dan berhadapan dengan wasit pertama. Berikut tugas *scorer sheet*:

1. Scorer mengerjakan *score-sheet* sesuai dengan peraturan, bekerja sama dengan wasit kedua. Scorer mempergunakan bel atau alat bunyi lainnya untuk memberikan isyarat kepada wasit berdasarkan tanggungjawabnya.
2. Mencatat daftar posisi pemain yang main pertama dari daftar posisi yang diberikan oleh setiap regu; jika pencatat tidak berhasil mendapatkan daftar posisi pada waktunya, dengan segera dia memberitahukan hal ini kepada wasit kedua.
3. Selama pertandingan, *scorer* mencatat angka yang telah didapat. Mengawasi giliran melakukan servis dari setiap tim dan segera memberitahukan setiap kesalahan kepada wasit setelah pukulan servis
4. Mengingatkan wasit bahwa permintaan untuk penghentian tidak sesuai dengan peraturan
5. Memberitahukan wasit akhir dari set dan jika angka telah mencapai angka delapan (8) pada set penentuan.
6. Mencatat setiap sanksi yang diberikan.
7. Mencatat semua kejadian sesuai dengan instruksi wasit kedua misalnya pergantian, waktu pemulihan, memperpanjang penghentian, gangguan dari pihak luar, dll.
8. Mengawasi waktu selang diantara set.
9. Pada akhir pentandingan, pencatat.
10. Mencatat hasil akhir pertandingan.
11. Pada kasus terjadinya protes, dengan izin sebelumnya dari wasit pertama, menulis atau mengizinkan kapten tim untuk

menulis dalam scorer-sheet sebuah pernyataan tentang kejadian yang diprotesnya.

12. Setelah dirinya menandatangani *Score-Sheet*, harus mendapat tandatangan kedua kapten tim, dan kemudian para wasit.
13. *Score-sheet* yang digunakan ditampilkan pada gambar dibawah berikut ini:

The image shows a standard FIVB International Volleyball Score Sheet. It is a complex form with multiple sections. At the top, it asks for the name of the competition, date, time, and venue. Below this, there are fields for the teams and their captains. The main body of the form is a grid for recording the scores of each set (1-5). To the right of the grid, there are columns for recording the number of points and sets won by each team. Below the grid, there are sections for recording substitutions, service rounds, and any sanctions. At the bottom, there are fields for the referees, line judges, and the final result of the match, including the winning team and the total match duration.

Gambar 8.15. Score-Sheet.

D. Hakim Garis

Hakim garis adalah pembantu wasit satu dan dua yang bertugas untuk mengawasi garis atau batas permainan. Dalam satu pertandingan terdapat empat orang hakim garis. Ke empat hakim garis tersebut memiliki tugas masing yaitu dua hakim garis pada garis panjang dan dua hakim garis pada garis pendek atau garis *service*.

Jika hanya memakai dua hakim garis, mereka berdiri di sudut lapangan dekat dengan tangan kanan setiap wasit, menyilang 1 sampai 2 m dari sudut. Setiap hakim garis mengawasi garis akhir samping pada sisinya masing-masing. Hakim garis melaksanakan tugasnya dengan menggunakan bendera (40 cm x 40 cm) , untuk memberikan isyarat. Berikut tanggung jawab seorang hakim garis:

1. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola masuk.
2. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola keluar.
3. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola menyentuh tubuh pemain lawan (*touch*)
4. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat pemain menginjak garis ketika melakukan *service*.
5. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola menyentuh rod antenna net.
6. Memberikan tanda atau signal bendera ketika pemain berada diluar lapangan pada saat service dilakukan.

Bola “masuk” dan “keluar” pada saat bola mendarat dekat garis yang diawasinya. Bola menyentuh tim penerima dan keluar. Bola menyentuh antena, bola yang di servis menyebrangi net melalui luar daerah penyebrangan. Penjelasan tersebut diatas terkait signal hakim garis dapat dilihat dan dijelaskan pada gambar berikut ini:

1. Bola masuk.



Gambar 8.16. Signal bola masuk

Gerakan ini dilakukan jika bola masuk kedalam area lapangan permainan. Gerakan dilakukan dengan mengarahkan bendera kedepan bawah membentuk sudut 30° - 70° .

2. Bola keluar



Gambar 8.17. Signal bola keluar

Gerakan ini dilakukan jika bola keluar dari area lapangan permainan. Gerakan dilakukan dengan mengangkat tinggi bendera.

3. Bola *touch* (menyentuh bagian tubuh lawan)



Gambar 8.18. Signal bola *touch*

Gerakan ini dilakukan jika bola menyentuh pemain. Gerakan dilakukan dengan mengangkat bendera di depan badan dan telapak tangan kiri menutup ujung bendera.

4. Bola menyentuh *antenna* net atau kaki menginjak garis servis.



Gambar 8.19. Signal kaki menginjak garis

Gerakan ini dilakukan jika ada pemain menginjak garis ketika melakukan service. Gerakan dilakukan dengan tangan kanan mengangkat bendera dan tangan kiri menunjuk

garis permainan. Apabila bola menyentuh antenna maka gerakan tangan kiri menunjuk antenna.

5. Hakim garis tidak memberikan keputusan



Gambar 8.20. Signal hakim garis tidak memberikan keputusan

Gerakan ini dilakukan jika hakim garis tidak dapat memberikan keputusan pada suatu kejadian tertentu. Gerakan ini tidak dianjurkan untuk digunakan. Gerakan dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di depan badan.

E. Hasil-hasil Penelitian

1. Psikologi kinerja wasit

Penelitian dilakukan oleh Afif U, M dkk (2016), dengan judul “Hubungan Kecemasan, Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Bola Voli”. Tujuan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis: 1) hubungan kecemasan terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 2) Hubungan percaya diri terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 3) Hubungan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten

Tasikmalaya. 4) Hubungan antara kecemasan dan percaya diri terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 5) Hubungan antara kecemasan dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 6) Hubungan antara percaya diri dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 7) Hubungan antara kecemasan, percaya diri dan motivasi secara simultan terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. Metode deskriptif dengan analisis correlational research.

Hasil penelitian: 1) Kecemasan sebesar 0,744, kategori kuat. 2) Percaya diri sebesar 0,824, kategori sangat kuat 3) motivasi sebesar 0,692, kategori kuat. 4) Kecemasan dan percaya diri sebesar 0,853, kategori sangat kuat. 5) Kecemasan dan motivasi sebesar 0,841, kategori sangat kuat. 6) Percaya diri dan motivasi sebesar 0,851, kategori kuat, 7) kecemasan, percaya diri, dan motivasi sebesar 0,879, kategori sangat kuat. Simpulan: bahwa ada hubungan signifikan antara kecemasan, percaya diri dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli. Saran bagi wasit untuk mengurangi tingkat kecemasan serta upaya untuk mengoptimalkan motivasi, dan rasa percaya diri.

2. Pengembangan Buku Saku

Penelitian dilakukan oleh Muhharam N.A dan Putra R.P (2019) dengan judul “Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bola voli Kota Kediri”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan buku saku mobile learning berbasis android tentang signal-signal perwasitan bola voli untuk wasit bola voli di Kota Kediri. Sehingga para wasit lebih

antusias untuk mempelajari signal-signal perwasitan bola voli dan kemampuan psikomotor wasit bola voli dapat ditingkatkan untuk mengurangi kesalahan-kesalahan pengambilan keputusan ketika memimpin sebuah pertandingan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “metode penelitian pengembangan, (Research and Development)”.

Hasil penelitian yang pertama adalah analisis kebutuhan dengan menggunakan metode wawancara untuk mengetahui permasalahan tentang signal-signal wasit bola voli di Kota Kediri, dari hasil wawancara diketahui bahwa signal-signal wasit belum ada yang menggunakan buku saku mobile Learning yang berbasis android. Dari pengumpulan data melalui hasil analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan uji coba disajikan dalam bagian ini. Data hasil evaluasi para ahli meliputi saran dan hasil evaluasi 1 orang ahli media pembelajaran, 1 orang ahli desain grafis, 1 orang ahli wasit bola voli, dan 1 orang ahli olahraga bola voli.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap pengembangan media buku saku Mobile Learning perwasitan bola voli yang dilakukan oleh ahli media pembelajaran, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 92,75%, sedangkan hasil evaluasi ahli terhadap pengembangan media buku saku Mobile Learning perwasitan bola voli yang dilakukan oleh ahli desain grafis, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 93,12%, dan hasil evaluasi ahli terhadap pengembangan media buku saku

Mobile Learning perwasitan bola voli yang dilakukan oleh ahli wasit bola voli, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 93%.

Hasil uji coba produk terkait pengembangan media buku saku Mobile Learning perwasitan bola voli dalam kelompok kecil, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 82,09%, Hasil uji coba produk dalam kelompok besar masuk pada katagori baik sekali, jadi produk buku saku Mobile Learning tentang signal-signal perwasitan bola voli sebagai produk yang teruji, tepat dan menarik untuk digunakan oleh wasit bola voli di Kota Kediri yaitu 82,34%.

3. Profil Wasit

Penelitian dilakukan oleh Baskoro S (2013), dengan judul “Profil Perwasitan Pengurus Provinsi PBVSI Jawa Timur”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana kinerja bidang perwasitan PBVSI Pengurus Provinsi Jawa Timur antara periode 2009-2013. Baik dalam hal perekrutan wasit, kinerja pengurus, pengembangan karir wasit, penghargaan pengawasan dan evaluasi program kerja. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui angket, dokumentasi dan melakukan wawancara dengan subyek yaitu kepala bidang perwasitan, wakil kepala bidang perwasitan, mantan kepala bidang perwasitan serta wasit-wasit yang dimiliki oleh Jawa Timur.

Hasil dari penelitian ini diperoleh sebagai berikut: perekrutan dan kinerja yang dilakukan oleh bidang perwasitan sudah ditentukan oleh PB PBVSI pusat jadi bidang perwasitan PBVSI Jawa Timur hanya melaksanakan program kerja dari pusat. Pengembangan karir wasit dilaksanakan oleh wasit-wasit itu sendiri, bidang perwasitan hanya mendukung. Penghargaan untuk wasit di Jawa Timur masih kurang. Pengawasan dan evaluasi untuuk program kerja selalu dilakukan setiap 4 bulan sekali.

Kesimpulan dari penelitian ini untuk mencetak wasit-wasit yang professional dibutuhkan kerja keras dari semua lapisan, baik itu pengurus bidang perwasitan maupun wasit-wasit itu sendiri. Untuk sekarang ini kepengurusan bidang perwasitan terutama mengenai jumlah wasit yang dimiliki Jawa Timur dan program kerja yang ada masih belum lengkap. Namun dalam hal pembinaan dan pengembangan karir bidang perwasitan PBVSI Jawa Timur sudah bagus.

4. Perbedaan Gender

Penelitian dilakukan oleh Irawan D. *et all* (2020) dengan judul penelitian “Kinerja Wasit Bola Voli Indoor Ditinjau Dari Perbedaan Gender”. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui kinerja mana yang lebih baik antara wasit laki-laki bila dibandingkan dengan wasit perempuan saat memimpin pertandingan. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode deskriptif komparatif dimana data penelitian akan diambil dari sampel sejumlah 30 orang (20 orang wasit laki-laki, dan 10 orang wasit perempuan) yang berdomisili di Pengcab PBVSI Kabupaten Sukabumi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja wasit laki-laki dinilai lebih baik daripada wasit perempuan yang

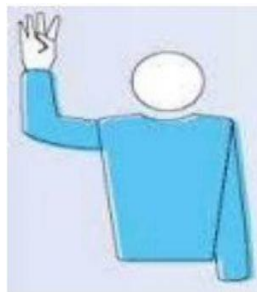
dinyatakan dalam uji statistik menggunakan *Independent Sample T-Test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05).

Kesimpulan bahwa Terdapat perbedaan antara Kinerja Wasit Laki-Laki lebih dengan Wasit Perempuan saat memimpin sebuah pertandingan, dimana Kinerja Wasit Laki-Laki dinilai lebih baik dibanding dengan Wasit Perempuan saat memimpin pertandingan Bola Voli *Indoor*.

F. Tes Formatif

Kerjakan soal dibawah ini:

1. Berapakah ukuran lapangan permainanbola voli?
 - a. 10 meter vs 20 meter
 - b. 8 meter vs 16 meter
 - c. 9 meter vs 18 meter
 - d. 7 meter vs 14 meter
2. Pemain yang berhak melakukan tanda tangan pada lembar scorer sheet adalah
 - a. Libero
 - b. Set upper
 - c. Open Spiker
 - d. Captain
3. Perhatikan gambar dibawah ini



Gambar diatas merupakan signal wasit untuk?

- a. Empat kali sentuhan
- b. Time out
- c. Memperlambat service
- d. Menyentuh net

4. Berapakah ukuran bendera hakim garis pada permainan bola voli?

- a. 30 cm x 30 cm
- b. 40 cm x 40 cm
- c. 35 cm x 35 cm
- d. 45 cm x 45 cm

5. Perhatikan gambar dibawah ini



Gambar diatas menunjukkan signal?

- a. Bola masuk
- b. Bola keluar
- c. Bola *touch*
- d. Menginjak garis

G. Rangkuman

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m. Net dipasang tegak lurus diatas garis tengah dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 g. Tekanan didalam bola harus 0,30-0,325 kg/cm² (4,26-4,61 psi) (294,3-318,82 mbar atau hPa). Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 6 orang sebagai pemain cadangan dan dua orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 14 pemain. Perlengkapan pemain terdiri

dari baju kaos, celana pendek, kaos kaki (seragam) dan sepatu olahraga. Kapten tim dan *coach*, mereka berdua bertanggung jawab atas kelakuan dan disiplin anggota timnya. Libero tidak boleh sebagai kapten tim ataupun kapten bermain. Suatu tim memperoleh angka bila, Berhasil mendaratkan bola dilapangan lawan. Regu lawan membuat kesalahan. Regu lawan menerima hukuman (*penalty*).

Tugas dan wewenang wasit: Wasit pertama memimpin pertandingan dari awal hingga akhir dia mempunyai kewenangan pada seluruh anggota korps perwasitan dan anggota-anggota tim. Wasit pertama tidak mengizinkan setiap diskusi mengenai keputusannya. Akan tetapi, atas permintaan kapten bermain, wasit pertama dapat memberikan penjelasan atas penerapan atau penafsiran peraturan yang menjadi dasar keputusannya. Wasit kedua menjalankan tugasnya dengan berdiri diluar lapangan permainan dekat dengan tiang pada sisi berlawanan berhadapan dengan wasit pertama. Wasit kedua adalah asisten wasit pertama, tetapi dia juga mempunyai hak untuk memutuskan. Wasit kedua tanpa meniup peluit dapat memberikan isyarat tentang kesalahan yang terjadi diluar haknya, tetapi tidak memaksakan kepada wasit pertama.

Tugas *scorer* adalah mengerjakan score-sheet sesuai dengan peraturan, bekerja sama dengan wasit kedua. Scorer mempergunakan bel atau alat bunyi lainnya untuk memberikan isyarat kepada wasit berdasarkan tanggungjawabnya. Mencatat daftar posisi pemain yang main pertama dari daftar posisi yang diberikan oleh setiap regu; jika pencatat tidak berhasil mendapatkan daftar posisi pada waktunya, dengan segera dia memberitahukan hal ini kepada wasit kedua. Selama pertandingan, *scorer* mencatat angka yang telah didapat. Mengawasi giliran melakukan servis dari setiap tim dan segera

memberitahukan setiap kesalahan kepada wasit setelah pukulan servis.

Hakim garis adalah pembantu wasit satu dan dua yang bertugas untuk mengawasi garis atau batas permainan. Dalam satu pertandingan terdapat empat orang hakim garis. Keempat hakim garis tersebut memiliki tugas masing yaitu dua hakim garis pada garis panjang dan dua hakim garis pada garis pendek atau garis *service*.



- All round** : Pemain yang mampu melakukan pukulan, bola tinggi, sedang, bola cepat dan bola dari belakang garis serang.
- Atlet** : Seseorang yang bermain bola voli.
- Dink** : Pukulan tipuan
- Drive** : memukul bola dengan terarah.
- Follow throw** : Gerakan lanjutan setelah tangan menyentuh bola pada saat melakukan pukulan.
- Insting** : Kemampuan pemain membaca keadaan.
- Kidal** : Kemampuan kekuatan maksimal berada pada tangan kiri
- Open spiker** : Pemain yang hanya memukul umpan bola tinggi
- Pleacing** : Penempatan arah pukulan (hasil pukulan tidak terlalu tajam).
- Push** : Pukulan cepat dengan posisi bola berjarak 1-2 meter di depan *set upper*.
- Quicker** : Pemain yang hanya memukul umpan bola cepat.
- Receive** : Menerima bola
- Server** : Pemain yang melakukan pukulan pertama.
- Set-upper** : Pemain yang memberikan umpan kepada pemukul.
- Testi** : Seseorang yang dinilai atau yang diukur keterampilannya
- Touch** : Bola menyentuh tangan
- Team** : Regu atau Kelompok yang terdiri dari enam *atlet*
- Timing** : Waktu perkiraan datangnya bola pada saat akan dipukul.



- Afif U.M, *et all.* 2016. Hubungan Kecemasan, Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sports.* Vol 5 No 2; 75-82
- Alficandra *et all.* 2018. Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli. *Journal Sport Area.*Vol 3 No 2; 102-110.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas.
- Andibowo T. 2018. Pengaruh Latihan Standing *Service* dan Jumping *Service* Terhadap kemampuan *Service* Atas Bola voli. *Jurnal Ilmiah PENJAS.* Vol 4 No 2; 35-49
- Anonym. [https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-\(pada-Bola-Voli\)](https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-(pada-Bola-Voli)) diakses pada tanggal 29 Januari 2021 pukul 21:25 wib
- Anonym. [https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-\(pada-Bola-Voli\)](https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-(pada-Bola-Voli)) diakses pada tanggal 29 Januari 2021 pukul 21:25 wib.
- Anonym. Isyarat Wasit Bola Voli. https://bola_voli.web.id/isyarat-wasit/1410/ Diakses pada tanggal 7 April 2021 pukul 13.34 Wib
- Aprili I *et all* _____. Pengembangan Alat *Bendungan* Permainan Bola Voli. *Microsoft Word - ARTIKEL.docx*

- (*untan.ac.id*) diakses pada tanggal 12 Februari pukul 11:55 Wib.
- Bahagia dan Mujiyanto. 2009. Fasilitas dan Perlengkapan Penjas. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Baskoro S. 2013. Profil Perwasitan Pengurus Provinsi PBVSI Jawa Timur. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Beutelstahl. 2009. Belajar Bermain Bola Voli. Edisi Revisi. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Choif D.A. 2019. Analisis Biomekanika Keterampilan Gerak *Service* Atas Float Dalam Permainan Bola voli. *Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan. FIK. Universitas Negeri Semarang.*
- Effendy F *et all.* 2020. Penggunaan Modifikasi Permainan Bola voli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 9 No 1; 1-14*
- Hidayat Nur AS. 2015. Peningkatan Pembelajaran *Service* Atas Bola voli Melalui Metode Team Games Tournament Kelas Xi Mia 5 Sman 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 11 No 2. 130-136*
- Hudah M dan Rais A. 2020. Implementasi Materi Passing Bola Voli Dengan Media Bola Plastik Dan Bola Voli Asli Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Tegal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vol 6 No 1; 100-107*
- Irwanto E. 2016. Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bola voli Pada Ekstrakurikuler Bola voli Putra di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi. *Jurnal Kejaora. Vol1 No 1; 32-36*

- Iskandar. 2013. Analisis Gerakan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*. Vol 2 No 2: 150-162
- Irawan D. *et all*. 2020. Kinerja Wasit Bola Voli Indoor Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Jurnal Biormatik*. Vol 6 No; 55-60
- Kemendikbud. 2020. Meraih Kebugaran Dengan Permainan Bola. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Lestari, Novi, 2008. Melatih Bola Voli remaja
- Liawanto. 2019. Pengaruh Latihan Akurasi Terhadap Ketepatan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sport Science*. Vol 1 No1: 48-59
- Mongsidi W, *et all*. 2020. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Bombana. *JOKER, Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 1 No 2: 1-11
- Muhharam N.A dan Putra R.P. 2019. Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bola voli Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga* ISSN 2622-0156. Hal 1-6
- Muhyi. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui permainan dan Olahraga Bola voli. PT. Gramedia Widiasarana.
- Mushofi Y. 2017. Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola voli Di SMK Al Huda Wajak Malang. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan)*. Vol 1 No 1: 42-47
- Mutohir, T, C, *et all*. 2012. *Konsep teknik strategi dan modifikasi*. Surabaya.

- Nurbaya H. *et all.* 2012. Upaya Meningkatkan Keterampilan Bendunganing Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bola Gantung Siswa Kelas V Sd Negeri 5 Landau Garong Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 1 No 1; 69-74
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era pustakan utama.
- Pranatahadi. 2007. Pedoman Pelatihan Bola Voli Nasional. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pranopik M.R. 2017. Pengembangan Variasi Latihan *Pukulan* Bola Voli. *Jurnal Prestasi*. Vol 1 No 1; 31-33
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera.
- Subhan M. 2008. Hukum Kepailitan, Prinsip Norma dan Praktik di Peradilan. Jakarta: Prenada Medya Group
- Suhadi dan Sujarwo. 2009. *Vollyball For All*. FIK UNY
- Sujarwo dan Suharjana. 2020. Kontribusi Kemampuan Bendungan dan Defense pada Cabang Olahraga Bola voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. Vol 12 No 1; 26-30
- Wa'asil F *et all.* 2018. Defense Exercise Model Of Volleyball Fw For Beginner. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 7 No 2; 96-103
- Winarno, *et all.* 2013. *Teknik Dasar Bermain Bola voli*. Fakultas Olaraga Kesehatan. Universitas Negeri Malang.
- Yunus M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

BOLA VOLI SEJARAH, TEKNIK DASAR, STRATEGI, PERATURAN DAN PERWASITAN

by Dinar Mutia

Submission date: 18-Oct-2023 10:17AM (UTC-0500)

Submission ID: 2192283219

File name: Bola_Voli_UNESCO_HVS_OK.pdf (5.16M)

Word count: 21523

Character count: 114101



BUKU AJAR

BOLA VOLI

SEJARAH, TEKNIK DASAR, STRATEGI,
PERATURAN DAN PERWASITAN

Edi Irwanto, M.Pd.



Penerbit K-Media
Yogyakarta, 2021

**BUKU AJAR BOLA VOLI; SEJARAH, TEKNIK DASAR, STRATEGI,
PERATURAN DAN PERWASITAN**

x + 117 hlm.; 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-xxx

Penulis : Edi Irwanto
Tata Letak : Nur Huda A.
Desain Sampul : Edi Irwanto

Cetakan 1 : Desember 2021

35

Copyright © 2021 by Penerbit K-Media
All rights reserved

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang No 19 Tahun 2002.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektris maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penulis dan Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Penerbit K-Media
Anggota IKAPI No.106/DIY/2018
Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.
e-mail: kmedia.cv@gmail.com

KATA PENGANTAR

Salam Olahraga.

Puji syukur kehadiran tuhan YME yang senantiasa melimpahkan segala rahmatnya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku ajar ini. Buku ajar ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa pada perkuliahan bola voli. Buku ajar ini terdiri dari sejarah dan perkembangan bola voli, pengertian bola voli, teknik dasar *service*, teknik dasar *passing*, teknik dasar pukulan, teknik dasar bendungan, strategi, peraturan, dan perwasitan pada permainan bola voli.

Pembahasan buku ajar ini dimulai dengan menjelaskan tujuan yang akan dicapai. Pembahasan yang disampaikan disertai dengan soal-soal yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian dan ketuntasan. Di setiap bab teknik dasar terdapat contoh-contoh hasil penelitian dan juga tes formatif sebagai evaluasi proses pembelajaran mahasiswa.

Penyusun menyadari bahwa di dalam pembuatan buku ajar ini masih banyak kekurangan, untuk itu penyusun sangat membuka saran dan kritik yang sifatnya membangun. Mudah-mudahan buku ajar ini memberikan manfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x

BAB I

PENDAHULUAN.....	1
A. Permainan Bola voli.....	1
B. Tujuan Pembelajaran.....	2

BAB II

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA VOLI.....	4
A. Sejarah Permainan Bola voli.....	4
B. Perkembangan Bola voli di Indonesia.....	5
C. Tes Formatif.....	6
D. Rangkuman.....	7

BAB III

TEKNIK DASAR SERVICE.....	8
A. Pengertian Teknik Dasar <i>Service</i>	8
B. <i>Service</i> Bawah.....	9
C. <i>Service</i> Atas.....	13
D. <i>Service</i> Atas <i>Top-Spin</i>	16
E. <i>Service</i> Atas <i>Floating</i>	17
F. <i>Service</i> Atas Lompat (<i>Jump Service</i>).....	18
G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar <i>Service</i>	20
H. Tes Formatif.....	24

I. Rangkuman.....	26
-------------------	----

BAB IV

TEKNIK DASAR <i>PASSING</i>.....	27
A. Pengertian <i>Passing</i>	27
B. <i>Passing</i> Bawah.....	28
C. <i>Passing</i> Atas.....	30
D. Hasil-Hasil Penelitian teknik dasar <i>passing</i>	32
E. Tes Formatif.....	35
F. Rangkuman.....	39

BAB V

TEKNIK DASAR PUKULAN.....	40
A. Pengertian Teknik Dasar Pukulan.....	40
B. Pukulan Bola Tinggi.....	42
C. Pukulan Bola Sedang (Semi).....	44
D. Pukulan Bola Cepat.....	45
E. Pukulan Dari Belakang Garis Serang.....	46
F. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Pukulan.....	47
G. Tes Formatif.....	50
H. Rangkuman.....	51

BAB VI

TEKNIK DASAR BENDUNGAN.....	53
A. Pengertian Bendungan.....	53
B. Teknik Bendungan Satu Pemain.....	55
C. Teknik Bendungan Dua Pemain.....	56
D. Teknik Bendungan Tiga Pemain.....	57
E. Bendungan Aktif.....	58
F. Bendungan Pasif.....	59

v

G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Bendungan.....	59
H. Tes Formatif.....	62

I. Rangkuman.....	63
-------------------	----

BAB VII

STRATEGI PERMAINAN BOLA VOLI.....	65
--	-----------

A. Strategi Serangan.....	65
B. Strategi Bertahan.....	73
C. Hasil-Hasil Penelitian.....	79
D. Tes Formatif.....	82
E. Rangkuman.....	83

BAB VIII

PERATURAN DAN PERWASITAN BOLA VOLI.....	84
--	-----------

A. Peraturan Bola voli.....	84
B. Wasit Bola voli.....	88
C. <i>Scorer-Sheet</i>	99
D. Hakim Garis.....	100
E. Hasil-hasil Penelitian.....	104
F. Tes Formatif.....	109
G. Rangkuman.....	110

GLOSARIUM.....	113
-----------------------	------------

DAFTAR PUSTAKA.....	114
----------------------------	------------



daFTAR GAMBAR



Gambar 3. 1.	Posisi Kaki (<i>Anonym</i>).....	10
Gambar 3. 2.	Posisi Bola (<i>Anonym</i>).....	10
Gambar 3. 3.	Lambung Bola (<i>Anonym</i>).....	10
Gambar 3. 4.	Genggaman Tangan (<i>Anonym</i>).....	11
Gambar 3. 5.	Perkenaan Bola (<i>Anonym</i>).....	12
Gambar 3.6.	Gerakan Follow Throw (<i>Anonym</i>).....	12
Gambar 3.7.	Posisi Kaki (<i>Anonym</i>).....	13
Gambar 3.8.	Cara Memegang Bola (<i>Anonym</i>).....	14
Gambar 3.9.	Lambung Bola (<i>Anonym</i>).....	14
Gambar 3.10.	Perkenaan Tangan (<i>Anonym</i>).....	15
Gambar 3.11.	Langkah Kaki (<i>Anonym</i>).....	15
Gambar 3. 12.	Gerakan dan Perkenaan Bola <i>top spin</i> (<i>Anonym</i>).....	16
Gambar 3.13.	Perkenaan Bola (<i>Anonym</i>).....	18
Gambar 3.14.	Awalan service lompat (<i>Anonym</i>).....	19
Gambar 3.15.	Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes <i>Service Bola voli dari Russell-Lange</i>	24
Gambar 4.1	Posisi Kaki (<i>Anonym</i>).....	28
Gambar 4.2	Perkenaan Bola (<i>Anonym</i>).....	29
Gambar 4.3	Posisi Badan (<i>Anonym</i>).....	29
Gambar 4.4	Teknik Dasar Passing Atas (<i>Anonym</i>).....	30
Gambar 4.5	Posisi Jari Saat <i>Passing</i> Atas (<i>Anonym</i>).....	31
Gambar 4.6	Desain Lapangan.....	36
Gambar 4.7	Desain Lapangan.....	38
Gambar 5.1.	Macam-Macam Pukulan (<i>Anonym</i>).....	41
Gambar 5.2	Desain Lapangan (<i>Anonym</i>).....	51
Gambar 6.1	Gerakan Teknik Bendungan (<i>Anonym</i>).....	54

Gambar 6. 2	Gerakan bendungan satu pemain (<i>Anonym</i>).....	56
Gambar 6. 3	Gerakan Bendungan Dua Pemain (<i>Anonym</i>).....	57
Gambar 6. 4	Bendungan Tiga Pemain (<i>Anonym</i>).....	58
Gambar 6.5	Desain Lapangan Keterampilan Bendungan.....	63
Gambar 7.1	Model variasi serangan I.....	67
Gambar 7.2	Model variasi serangan II.....	68
Gambar 7.3	Model variasi serangan III.....	69
Gambar 7.4	Model variasi serangan IV.....	70
Gambar 7.5	Model variasi serangan V.....	71
Gambar 7. 6	Model variasi serangan VI.....	72
Gambar 7.7	Pertahanan 2.4 (Kemendikbud 2020).....	74
Gambar 7.8	Pertahanan 1:5 (Kemendikbud:2020).....	75
Gambar 7.9	Pertahanan 2:1:3 (Kemendikbud: 2020).....	75
Gambar 7.10	Pertahanan 2 : 2: 2 (Kemedikbud: 2020).....	76
Gambar 7.11	Pertahanan 2:0:4 (Kemenndikbud: 2020).....	77
Gambar 7.12	Pertahanan 3:1:2 (Kemendikbud:2020).....	77
Gambar 7.13	Pertahanan 3:0:3 (Kemendikbud:2020).....	78
Gambar 8.1.	Memulai pertandingan (<i>Anonym</i>).....	91
Gambar 8.2.	Bola masuk (<i>Anonym</i>).....	92
Gambar 8.3.	Bola Keluar (<i>Anonym</i>).....	92
Gambar 8.4.	Bola menyentuh pemain lawan (<i>anonym</i>).....	93
Gambar 8.5.	Menunjuk <i>service</i> (<i>anonym</i>).....	93
Gambar 8.6.	<i>Time uot</i> (<i>anonym</i>).....	94
Gambar 8.7.	Kesalahan posisi (<i>anonym</i>).....	95
Gambar 8.8.	Memperlambat <i>service</i> (<i>anonym</i>).....	95
Gambar 8.9.	Dua kali sentuhan (<i>anonym</i>).....	96
Gambar 8.10.	Empat sentuhan (<i>anonym</i>).....	96
Gambar 8.11.	Menyentuh net (<i>anonym</i>).....	97
Gambar 8.12.	Kesalahan pemain belakang (<i>anonym</i>).....	97

Gambar 8.13. Kesalahan ganda (<i>anonym</i>).....	98
Gambar 8.14. Berakhirnya set (<i>anonym</i>).....	98
Gambar 8.16. Signal bola masuk.....	102
Gambar 8.17. Signal bola keluar.....	102
Gambar 8.18. Signal bola <i>touch</i>	103
Gambar 8.19. Signal kaki menginjal garis.....	103
Gambar 8.20. Signal hakim garis tidak memberikan keputusan.....	104

60



DAFTAR TABEL



Tabel 4.1	Norma Penskoran Pasing Atas.....	37
Tabel 4.2	Norma Penskoran pasing Bawah.....	38



BAB I

PENDAHULUAN



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui permainan bola voli.
2. Mengetahui tujuan pembelajaran

16

Deskripsi materi: Pada bagian ini akan diuraikan tentang:

(A) Pengertian permainan bola voli, (B) Tujuan pembelajaran.

25

A. Permainan Bola voli

Permainan bola voli adalah permainan olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat luas. Olahraga ini dimainkan pada lapangan berukuran 18 x 9 m² yang ditengahnya dibatasi oleh net dan dimainkan oleh dua regu. Permainan bola voli menurut PBVSI (2004), bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Bagi seorang calon pendidik atau pendidik perlu kiranya memahami dan mengetahui lebih dalam tentang permainan bola voli mulai dari sejarah, perkembangan permainan, teknik dasar dan strategi dalam bermain.

Permainan bola voli terus mengalami perkembangan dari tahun ke tahun sesuai dengan kemajuan zaman. Pengembangan-pengembangan yang sudah terjadi diantaranya adalah peraturan

permainan, teknik dasar dan strategi permainan. Pada permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, strategi permainan diantaranya adalah teknik *service*, teknik *passing*, teknik *pukulan*, dan teknik *bendungan*. Hal lain yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bola voli adalah taktik dan strategi permainan. Pada permainan bola voli ada dua macam strategi yaitu strategi menyerang dan strategi bertahan. Untuk mencapai prestasi dalam bola voli maka pemain harus dapat menguasai keseluruhan teknik dan strategi tersebut dengan baik.

Maka dari hal tersebut diatas sebagai seorang calon guru, mahasiswa harus dapat menguasai dan memahami keseluruhan keterampilan teknik dasar dan strategi permainan bola voli. Hal ini dikarenakan permainan bola voli diajarkan disemua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas.

B. Tujuan Pembelajaran

Dalam buku ajar ini akan dibahas tentang sejarah perkembangan bola voli di Indonesia, cara belajar keterampilan teknik dasar dan strategi permainan bola voli. Kegiatan belajar yang akan dilaksanakan sebagai berikut:

1. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar *service*.
2. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar *passing*.
3. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar pukulan.
4. Pemahaman dan keterampilan teknik dasar bendungan.
5. Pemahaman strategi permainan bola voli.

Setelah mempelajari buku ajar ini diharapkan mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami sejarah, perkembangan permainan bola voli. Mahasiswa juga mampu mempraktikkan teknik dasar serta strategi pada permainan bola voli.

Secara rinci mahasiswa dapat menjelaskan dan memahami sebagai berikut;

1. Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah permainan bola voli.
2. Mahasiswa dapat menjelaskan perkembangan permainan bola voli di Indonesia.
3. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan teknik *service* bawah.
4. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan teknik *service* atas.
5. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan gerakan *service* atas bola *spin*
6. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan gerakan *service* atas bola *floating*
7. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan gerakan *service* lompat (*Jump Service*)
8. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan teknik *passing* bawah.
9. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan teknik *passing* atas.
10. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan teknik pukulan bola tinggi (*open*).
11. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan teknik pukulan bola sedang (*semi*).
12. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan teknik pukulan bola cepat (*quick*)
13. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan strategi meyerang
14. Mahasiswa mampu mempraktikkan dan menjelaskan strategi betahan.



BAB II

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLAVOLI



9

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

27

1. Mengetahui sejarah permainan bola voli.
2. Mengetahui perkembangan permainan bola voli di Indonesia.

Deskripsi materi: Pada bagian ini akan diuraikan tentang:

(A) Sejarah permainan bola voli, (B) Perkembangan permainan bola voli di Indonesia.

26

A. Sejarah Permainan Bola voli

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, beliau adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula nama permainan ini adalah “Minotte” yang permainan ini mirip dengan permainan badminton, dan permainan ini mulanya dimainkan oleh banyak orang, tidak terbatas sesuai dengan tujuan semula yaitu: untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh disamping mereka juga bersenam masal.

William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olahraga yang dipertandingkan. Nama permainan kemudian

menjadi “volley ball” yang artinya kurang lebih mem-volley bola berganti-ganti. Permainan bola voli ini di Amerika sangat berkembang pesat, yang dipelopori oleh William G. Morgan sehingga YMCA pada tahun 1922 mampu menyelenggarakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada perang Dunia I tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke berbagai negara, misalnya: Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Ceko-Slovakia, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman.

Dalam Perang Dunia ke II permainan ini tersebar atau berkembang hampir seluruh dunia terutama Negara-negara di Asia dan Eropa. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat pesat.

B. Perkembangan Bola voli di Indonesia

Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, dilapangan terbuka, dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda. Perkembangan bola voli sangat pesat di masyarakat Indonesia sehingga banyak muncul klub-klub bola voli.

Pertandingan bola voli untuk pertama kali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953. Dari dasar itulah, maka pada tanggal 22

Januari 1955 didirikan PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) di kota Jakarta bersamaan dengan diadakannya kejuaraan nasional bola voli yang pertama. Sejak saat itu PBVSI aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun keluar negeri sampai sekarang.

Setelah tahun 1962 perkembangan permainan bola voli sangat pesat, hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli diseluruh pelosok tanah air. Bukti lain tentang perkembangan bola voli di Indonesia yaitu adanya data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional, PON, dan kejuaraan-kejuaraan lainnya, dimana peningkatan jumlah angka peserta semakin meningkat.

Perkembangan permainan bola voli sampai saat ini di Indonesia menduduki urutan ketiga setelah sepakbola dan bulutangkis. Perkembangan bola voli di negeri Indonesia sangat menonjol saat menjelang kejuaraan Asian Games pada tahun 1962 dan Ganevo I pada tahun 1963 di Jakarta, baik bola voli untuk laki-laki maupun perempuan yaitu: meraih Juara III Putri dan IV Putra.

C. Tes Formatif

Kerjakan soal dibawah ini:

1. Siapakah pencipta dan penemu permainan bola voli?
 - a. William G. Morgan
 - b. Williams Webb Ellis
 - c. James Naismith
 - d. Kano Jigoro
2. Pada tahun berapakah permainan bola voli diciptakan!
 - a. 1962
 - b. 1885
 - c. 1963
 - d. 1922

3. Di negara manakah permainan bola voli diciptakan?
 - a. Belanda
 - b. Russia
 - c. Perancis
 - d. Amerika Serikat

4. Permainan bola voli berasal dari suku kata mem_ *volley* bola, apa arti dari kata mem_ *volley*?
 - a. Memukul
 - b. Memantulkan
 - c. Melambungkan
 - d. Melempar

5. Pada tahun berapakah permainan bola voli masuk ke Indonesia?
 - a. 1962
 - b. 1885
 - c. 1963
 - d. 1922

D. Rangkuman

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, dia adalah seorang pembina dalam pendidikan jasmani pada suatu asosiasi pemuda bernama, *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negara Belanda untuk mengembangkan olahraga pada umumnya dan bola voli pada khususnya.

Perkembangan permainan bola voli sangat pesat di masyarakat Indonesia sehingga muncul klub-klub bola voli. Pertandingan bola voli untuk pertama kali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di Jakarta, Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, dan PON ke III pada tahun 1953.



BAB III

TEKNIK DASAR SERVICE



16

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik dasar *service*
2. Mengetahui teknik *service* bawah
3. Mengetahui teknik *service* atas
4. Mengetahui teknik *jump service*
5. Memperaktikan dan aplikasi gerakan teknik dasar *service* dengan baik dan benar.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik *service* bawah, (B) Teknik *service* atas, (C) Teknik *jump service*.

A. Pengertian Teknik Dasar *Service*

Teknik *service* merupakan salah satu teknik yang sangat penting yang harus dikuasai oleh pemain, karena untuk memulai suatu permainan dalam bermain bola voli, harus memulai dengan *service* (Andibowo T. 2018). *Service* merupakan tindakan menempatkan bola kedalam permainan. Dimana dilakukan oleh pemain belakang, dilakukan dibelakang garis belakang dengan memukul bola dengan sebelah tangan dengan cara sedemikian rupa hingga bola dapat terkirimkan melintasi net ke daerah lawan (Suhadi dan Sujarwo. 2009). *Service*

merupakan salah satu keterampilan yang sangat penting karena awal permainan dimulai dengan kemampuan seorang pemain bola voli untuk melakukan *service* (Mutohir.T.dkk.2012).

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *service* adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk memulai permainan bola voli dengan cara memukul bola ke arah permainan lawan. Dalam perkembanganya *service* yang awalnya merupakan suatu penyajian bola untuk memulai pertandingan namun pada bola voli modern saat ini menjadi sautu searang awal yang digunakn oleh para pemain. Teknik ini secara pelaksanaan jika dilihat dari posisi bola dibagi menjadi dua yaitu teknik *service* bawah dan *service* atas.

B. *Service* Bawah

Service bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola yang digunakan untuk memulai jalanya permainan dengan cara memukul bola dibawah kepala dan perkenaan bola pada pergelangan tangan. Teknik ini biasanya digunakan untuk proses pembelajaran pada anak usia dini misal di Seolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama. Hal yang paling menentukan pada saat melakukan ervis bawah adalah posisi kaki, tinggi bola dan perkenaan pada memukul bola. Menurut Winarno (2013), Langkah-langkah melakukan *service* bawah sebagai berikut:

1. Sikap permulaan
 - a. Pemain berdiri di belakang garis belakang.
 - b. posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan). Posisi kaki dapat dilihat pada gambar 3.1 dibawah ini:



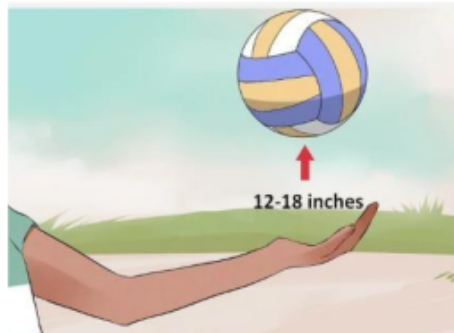
Gambar 3. 1. Posisi Kaki (*Anonym*)

- c. Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya). Posisi bola dapat dilihat pada gambar 3.2 dibawah ini:



Gambar 3. 2. Posisi Bola (*Anonym*)

- d. Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke²⁴ belakang untuk melakukan awalan. Lambung bola dapat dilihat pada gambar 3.3 dibawah ini:



Gambar 3. 3. Lambung Bola (*Anonym*)

e. Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

2. Sikap Perkenaan ⁴

- a. Perkenaan bola pada saat *service* dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun.
- b. Untuk pemula harus tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola.
- c. Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil *service* masuk ke lapangan lawan makin tinggi.
- d. Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan bagian atas. Genggaman tangan dapat dilihat pada gambar 3.4 dibawah ini:



Gambar 3. 4. Genggaman Tangan (*Anonym*)

- e. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik.

- f. Perkenaan tangan dengan bola dapat dilihat pada gambar 3.5 dibawah ini:



Gambar 3. 5. Perkenaan Bola (Anonym)

3. Sikap akhir

- a. Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Dengan gerakan *follow throw* tangan. Berikut gerakan *follow throw* dapat dilihat pada gambar 3.6 dibawah ini:



Gambar 3.6. Gerakan Follow Throw (Anonym)

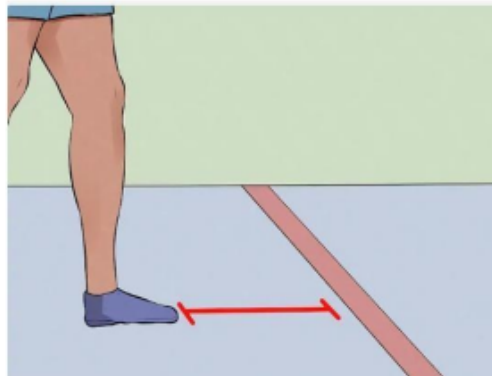
- b. Setelah melakukan *service* pemain harus segera masuk ke area permainan dan siap memainkan bola ketika pemain regu lawan mengarahkan bola pada pemain yang melakukan *service*.

C. **Service Atas**

Service atas adalah pukulan pertama yang digunakan untuk memulai pertandingan dengan cara memukul bola di atas kepala. Teknik ini biasa dilakukan oleh pemain bola voli senior karena memiliki arah gerakan bola yang tajam. Menurut Winarno (2013), Langkah-langkah melakukan *service* atas sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan

- a. Pemain berdiri di belakang garis *backline*.
- b. Posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal).
- c. Posisi kaki dapat dilihat pada gambar 3.7 dibawah ini:



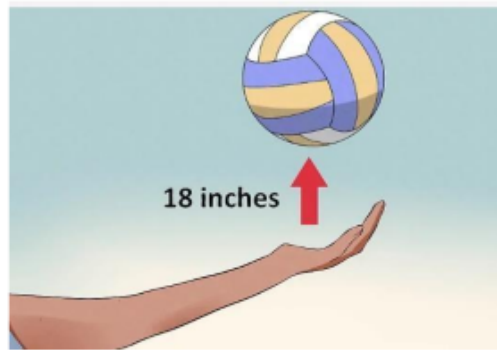
Gambar 3.7. Posisi Kaki (Anonym)

- d. Kedua kaki sedikit ditebuk.
- e. Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga bola berada di depan atas kepala server (posisi sebaliknya untuk yang kidal). Cara memegang bola dapat dilihat pada gambar 3.8 dibawah ini:



Gambar 3.8. Cara Memegang Bola (*Anonym*)

- f. Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ditarik ke belakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan. Lambung bola dapat dilihat pada gambar 3.9 dibawah ini:



Gambar 3.9. Lambung Bola (*Anonym*)

2. Sikap Perkenaan

- Setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada di atas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul.
- Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan

genggaman tangan yang menghadap ke depan. Perkenaan tangan dapat dilihat pada gambar 3.10 dibawah ini:



Gambar 3.10. Perkenaan Tangan (*Anonym*)

- c. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.
- 3. Sikap Akhir**
- a. Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Langkah kaki dapat dilihat pada gambar 3,11 dibawah ini:



Gambar 3.11. Langkah Kaki (*Anonym*)

- b. Setelah melakukan *service* maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan *service*.

Seuai dengan arah jalanya gerakan bola dibagi menjadi dua yaitu *spin* dan *floating*. *Spin* artinya gerkan bola berputar dan menukik tajam, sedang *floating* artinya gerakan bola melayang dan mengambang dengan arah tidak beraturan. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001) yang menyatakan bentuk-bentuk pukulan *service* atas yaitu *Top-Spin* atau jalan bola berputar kedepan dan *floating* atau jalan bola mengapung atau mengambang.

D. Service Atas Top-Spin

Service atas *Top-Spin* adalah servis atas yang arah gerakan bola berputar ke bawah sehingga menghasilkan laju bola menukik tajam kebawah. *Service* ini dilakukan dengan memukul bola bagian atas dengan tujuan agar bola hasil pukulan *service* memiliki lintasan dari atas menuju bawah dengan cepat atau menukik tajam. Berikut gerakan dan perkenaan bola *service top spin* tersaji pada gambar 3.12 berikut ini:



Gambar 3. 12. Gerakan dan Perkenaan Bola top spin (Anonym)

Pada saat perkenaan dengan bola telapak tangan lurus keatas digerakan kedepan untuk mendorong bola kedepan. Setelah itu telapak tangan yang awalnya lurus keatas ditarik atau diputar kearah depan kemudian ada sedikit gerakan tambahan kebawah yang terpusatpada pergelangan tangan.

E. Service Atas Floating

Service atas floating adalah *service* atas yang arah gerakan bolanya mengambang atau mengapung. Menurut Beutelstahl (2007) Cara melakukan *service* atas *floating* sebagai berikut :

1. Sikap persiapan:
 - a. Berdiri didalam petak *service* dengan posisi kaki kiri berada lebih kedepan dari pada kaki kanan dan kedua lutut ditekuk.
 - b. Bola dipegang dengan tangan kiri, tangan kanan berada di samping kanan atas setinggi pelipis.

2. Sikap perkenaan:
 - a. Bola dilambungkan dengan tangan kiri agak kesamping atas kanan depan tidak terlalu tinggi. Begitu bola melambung keatas setinggi kepala segeralah kanan yang telah di fixir terlebih dahulu dipukulkan dibagian tengah belakang bagian bola.
 - b. Agar pukulan tangan betul-betul menghasilkan bola yang float maka harus diusahakan agar pada saat memukul bola tak ada atau sedikit pergerakan pergelangan tangan. Perhatikan gambar 3.3 berikut ini:



Gambar 3. 13. Perkenaan Bola (*Anonym*)

- 1) Memukul bola dengan tumit tangan.
- 2) Dengan tangan dengan ibu jari dilipat kedalam dan menempel pada telapak tangan.
- 3) Tangan dalam keadaan menggenggam.

c. Pukulan harus dilakukan dengan cepat dan setelah bola terpukul gerakan tangan segera ditahan.

3. Sikap akhir:

Setelah tangan kanan memukul bola maka dilanjutkan dengan melangkah kedepan masuk kedalam lapangan permainan dan mengambil sikap siap normal.

F. *Service Atas Lompat (Jump Service)*

Selain arah gerakan bola, *service* atas jika dilihat dari cara pelaksanaannya dapat dikembangkan menjadi servis lompat (*jump service*). Pada permainan bola voli modern seperti sekarang ini *service* lompat sering digunakan pada saat bermain, karena memiliki ketajaman laju bola yang yang lebih keras.

Secara garis besar cara melakukan *service* atas tidak lompat dan *service* atas lompat memiliki poses yang sama, yang menjadi pembeda ialah terletak pada gerakan sebelum memukul bola

bola. Artinya terdapat awalah gerakan melompat sekitar tiga sampai lima langkah sebelum melakukan pukulan. Berikut cara melakukan *service* lompat menurut Yunus (1992):

1. Sikap persiapan:
 - a. Berdiri di daerah *service* dekat garis belakang menghadap ke net, tangan memegang bola.
 - b. Sebelum melakukan *service* diharapkan pelaku *service* berkonsentrasi agar tidak melakukan kesalahan yang fatal dalam pelaksanaan *service*. Perhatikan gambar 3.14 dibawah ini:



Gambar 3.14. Awalan *service* lompat (Anonym)

- 5
 - c. Lambungkan bola setinggi lebih kurang 3 meter agak didepan badan.
2. Sikap Perkenaan
 - a. Kemudian badan merendah dengan menekuk lutut untuk melakukan awalan melompat setinggi mungkin kemudian bola dipukul setinggi mungkin seperti gerakan *pukulan*.
 - b. Lecutkan pergelangan tangan secepat-cepatnya sehingga menghasilkan pukulan *top-spin* yang tinggi agar bola secepat mungkin turun kedaerah lapangan lawan.

3. Sikap akhir
 - a. Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi-tingginya pada saat melayang diudara, pelaku *service* langsung mendarat dengan kedua kaki sebagai tumpuan di dalam lapangan dan segera mengambil posisi siap untuk menerima pengembalian atau serangan dari pihak lawan.
 - b. Sewaktu melakukan awalan, tolakan kedua kaki harus berada di belakang garis (tidak boleh menginjak garis belakang), tetapi pendaratan setelah memukul, boleh menginjak garis atau mendarat jauh didalam lapangan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Service

Banyak penelitian yang sudah dilakukan tentang teknik dasar *service* pada permainan bola voli terkait keterampilan akurasi *service*, latihan kekuatan untuk keterampilan *service*, biomekanika teknik dasar *service* dan peningkatan pembelajaran *service*. Berikut beberapa contoh penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti:

I. Akurasi *service*

Penelitian dilakukan oleh Liawanto (2019) dengan judul “Pengaruh Latihan Akurasi Terhadap Ketepatan *Service* Atas Dalam Permainan Bola Voli”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara yang berjumlah 30 siswa. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara yang berjumlah 30 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes *service* atas. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis (uji z) yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan akurasi berpengaruh terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara.

2. Latihan Kekuatan

Penelitian dilakukan oleh Mongsidi W, *et al* (2020) dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Service* Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 09 Bombana”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Bombana. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 09 Bombana yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 30 orang siswa.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu populasi yang dijadikan sampel yang berjumlah 30 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan melakukan *service* atas dengan sasaran. Data penelitian dianalisis

dengan teknik statistik analisis deskriptif, untuk menghitung rata-rata yang dicapai dari *pre test* dan *post test* dan pengujian hipotesis dengan uji statistika uji-t dengan taraf signifikan 0,05. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *service* atas permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Bombana.

3. Biomekanik *Service*

Penelitian dilakukan oleh Choif D.A. (2019), dengan judul “Analisis Biomekanika Keterampilan Gerak *Service* Atas Float Dalam Permainan Bola voli”. Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) untuk mengetahui analisis keterampilan gerak pada cabang olahraga bola voli. 2) Untuk mengetahui analisis biomekanika keterampilan gerak pada cabang bola voli.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei tes. Subyek penelitian: atlet bola voli SMA Walisongo Pecangaan Jepara. Obyek penelitian: keterampilan gerak *service* atas float bola voli. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi menggunakan instrumen yang telah disusun berdasarkan aspek biomekanika menjadi blangko indikator analisis biomekanika. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian ini yaitu keterampilan gerak *service* atas float bola voli dianalisis berdasarkan kebenaran biomekanika gerak diperoleh fase awalan dengan nilai 4,15 dengan prosentase 83,05 kategori “baik”, fase pelaksanaan dengan nilai 3,7 dengan prosentase 73,92 katgori “baik” dan fase lanjutan dengan nilai 4,08 dengan prosentase 81,66

kategori “baik” sehingga rata-rata nilai sebesar 3,89 dengan prosentase 77,82 kategori “baik”.

4. Pembelajaran *Service*

Penelitian dilakukan oleh Hidayat Nur AS (2015) dengan judul “Peningkatan Pembelajaran *Service* Atas Bola voli Melalui Metode Team Games Tournament Kelas Xi Mia 5 Sman 1 Sleman”. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung tiga siklus, setiap siklus terdiri dari satu pertemuan. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Sleman yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi siswa, wawancara siswa dan hasil belajar siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas XI MIA 5 mengalami peningkatan kemampuan *service* atas secara signifikan setelah diberi tindakan oleh guru dan kolaborator. Pada siklus I tingkat kemampuan sebesar 64%, dan masih 9 siswa yang belum mencapai nilai 75, pada siklus II tingkat kemampuan siswa sebesar 72 % dan masih ada 7 siswa yang belum mencapai nilai 75, dan pada siklus ke III tingkat kemampuan siswa meningkat sebesar 88% atau masih ada 3 siswa yang belum mencapai nilai 75. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran *service* atas bola voli dapat ditingkatkan melalui metode Team Games Tournament (TGT).

H. Tes Formatif

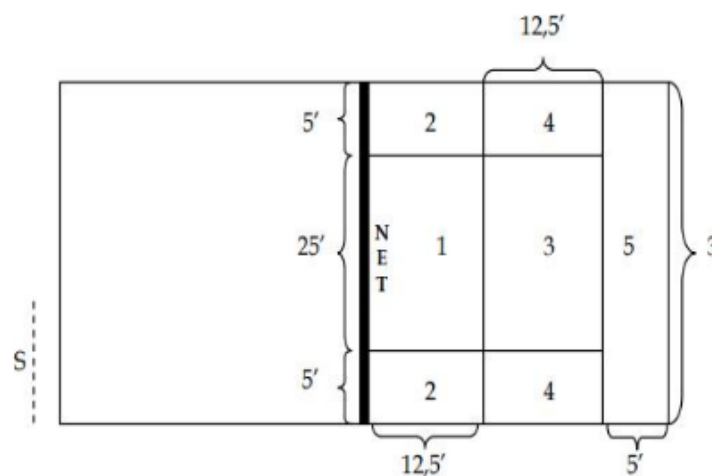
Tes pada teknik dasar *service* ialah tes keterampilan. Tes yang digunakan ialah Tes Keterampilan *Service (Russell-Lange)*

1. Alat dan Fasilitas yang diperlukan

- Lapangan bola voli, yang dibagi dengan petak-petak sasaran.
- Bola
- Tali rafia atau kapur sebagai pembatas dalam petak-petak sasaran.
- Meteran
- Seperangkat alat tulis

2. Bentuk Lapangan

Ukuran lapangan sama dengan lapangan bola voli dari PBVSI, ukuran petak-petak dibuat berdasarkan pertimbangan tertentu, bobot penskoran didasarkan pada tingkat kesulitan mengarahkan bola pada sasaran tertentu. Adapun ukuran petak-petak yang ada di lapangan dapat dilihat pada gambar 3. 15. dibawah ini.



1
Gambar 3.15. Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Service Bola voli dari Russell-Lange

- a. Petak yang sejajar dengan garis belakang dan garis pusat:
 - 1) Petak pertama dengan skor lima berjarak 5 feet dari garis belakang lapangan, (1,52 m.) .
 - 2) Petak kedua dengan skor 3 dan 4 berjarak 1,52 meter dari garis belakang, dan lebarnya 3,78m.
 - 3) Petak ketiga dengan skor satu dan dua seluas 3,70 ditarik dari garis tengah ke arah garis belakang.
- b. Petak yang sejajar dengan garis samping:
 - 1) Jarak antara garis samping dengan garis pertama, baik untuk sisi kanan maupun kiri lapangan adalah 5 feet (1,52 m.).
 - 2) Petak tengah adalah sisa dari 9 m. - 2 kali 1,52 m.

3. Pelaksanaan Tes

- a. Testi berdiri pada petak *service* menghadap ke lapangan sasaran.
- b. Testi melakukan *service* dengan cara yang disukai sebanyak 10 kali ulangan.
- c. Bola diarahkan ke bidang sasaran (petak-petak) yang sudah diberi angka masing-masing, sesuai dengan tingkat kesulitan masing-masing.

4. Penskoran

- a. Testi akan memperoleh skor nol apabila pada saat melakukan *service*, bola tidak sampai ke bidang sasaran, bola mengenai (nyangkut) di net, dan juga bola keluar dari lapangan.
- b. Bola yang jatuh tepat di garis, dianggap jatuh di bidang yang skornya lebih tinggi.
- c. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak 2 kali 10 ulangan.

- d. Skor yang diperoleh testi adalah, hasil yang didapat pada saat testi melakukan *service*, dan bola jatuh ke bidang sasaran tertentu.
- e. Angka-angka yang ada pada masing-masing petak mewakili skor yang didapat testi.
- f. Nilai testi adalah jumlah hasil yang didapat testi, selama melakukan tes *service* sebanyak 2 kali 10 ulangan.

I. Rangkuman

Service adalah suatu pukulan pertama dalam memulai permainan bola voli yang juga sekaligus sebagai serangan pertama. *Service* bawah adalah: Memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk kedalam lapangan.

Service atas adalah cara melakukan pukulan permulaan dari bawah *service* dengan memukul bola dari atas kepala sebagai usaha menghidupkan bola kedalam permainan. *Floating Service* adalah jenis *service* dimana jalannya bola dari hasil pukulan *service* itu tidak mengandung putaran, dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang.

Service top spin adalah pukulan *service* yang menghasilkan putaran bola. *Service* ini mempunyai kelebihan yaitu bola bergerak dan jatuh dengan cepat. *Service* lompat adalah cara melakukan pukulan permulaan didaerah *service* dengan melompat setelah bola dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan.



BAB IV

TEKNIK DASAR PASSING



16

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik dasar *passing*
2. Mengetahui teknik *passing* atas
3. Mengetahui teknik *passing* bawah
4. Memperaktikan dan aplikasi gerakan *passing* dengan baik dan benar.

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik dasar *passing*, (B) teknik dasar *passing* bawah, (C) teknik dasar *passing* atas, (D) tes formatif

A. Pengertian *Passing*

Passing adalah suatu teknik dasar permainan bola voli yang digunakan untuk menerima bola dari lawan dan memberikan bola kepada teman pada satu tim. Menurut Herry koesyanto (2003), *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Passing yang sempurna apabila bola hasil *passing* melambung tinggi, artinya apabila bola melambung tinggi bola tersebut lebih mudah diterima oleh teman dalam satu team.

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar bola voli paling mendasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Karena *passing* digunakan untuk memulai suatu penyerangan dalam permainan bola voli, tanpa diawali *passing* yang baik serangan tidak akan berjalan dengan baik. Secara umum *passing* dibagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

65

B. Passing Bawah

Passing bawah adalah suatu *passing* dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima bola dari lawan dengan menggunakan kedua tangan yang disatukan. *Passing* bawah merupakan *passing* dilakukan oleh pemain untuk menerima bola *service* dari lawan atau smes yang dilakukan oleh lawan (Mutohir.T. dkk. 2012). Biasanya *passing* bawah ini digunakan untuk menerima pukulan keras dari lawan. Karena perkenaan bola pada kedua pergelangan tangan. Cara melakukan teknik dasar *passing* bawah Menurut Winarno. (2013), teknik pelaksanaan *passing* bawah sebagai berikut:

1. Sikap Persiapan

- a. Berdiri tegak dengan kaki mengangkang selebar bahu, posisi lutut ditekuk. Posisi kaki dapat dilihat pada gambar 4.1 dibawah ini:



Gambar 4.1 Posisi Kaki (Anonym)

- b. Kedua lengan merapat di depan badan, kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$).
- c. Supaya ketika saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, oleh sebab itu, tangan yang satu berada di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.

2. Sikap Perkenaan

- a. Perkenaan bola pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Perkenaan bola dapat dilihat pada gambar 4.2 dibawah ini:



Gambar 4.2 Perkenaan Bola (*Anonym*)

- b. Posisi badan sedemikian rupa sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Posisi badan saat menerima bola dapat dilihat pada gambar 4.3 dibawah ini:



Gambar 4.3 Posisi Badan (*Anonym*)

- c. Ketika bola berada pada jarak yang tepat selanjutnya segera mengayunkan kedua lengan yang diluruskan dari arah bawah ke atas depan.

3. Sikap Akhir

- a. Setelah melakukan passing, sebaiknya segera di ikuti dengan mengambil langkah kembali supaya dapat bergerak cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan.
- b. Teruskan dengan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata) dengan bahu.

25

C. Passing Atas

Passing atas adalah passing yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat keatas lurus agak didepan kepala dan jari-jari tangan agak dibuka lebar sehingga kedua tangan dapat menerima bola Muhyi, (2009). Menurut Lestari, (2008) passing atas ialah passing yang dilakukan dengan tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. teknik dasar *passing* atas dapat dilihat pada gambar 4.4 dibawah ini:



Gambar 4.4 Teknik Dasar Passing Atas (*Anonym*)

Menurut Winarno (2013), teknik pelaksanaan *passing* atas sebagai berikut:

1. Sikap persiapan

- a. Pemain berada pada posisi siap.
- b. Dalam permainan bola voli sikap normal yang dimaksud adalah penentuan sikap tubuh yang disesuaikan, sehingga memudahkan pemain untuk bergerak dengan cepat ke segala arah yang diinginkan.
- c. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada.
- d. Pada saat akan melakukan *passing* atas, maka segera mengambil posisi badan dibawah bola, kedua tangan berada di depan dan atas dahi.
- e. Semua Jari-jemari tangan membentuk setengah lingkaran. Jarak antar jari agak diregangkan, dan kedua ibu jari (kanan dan kiri) membentuk sudut $\pm 90^\circ$.

2. Sikap perkenaan

- a. Pada saat melakukannya, bola bersentuhan dengan ujung jari pada ruas pertama dan ibu jari.
- b. Posisi jari tangan pada sangat perkenaan dengan bola meregang disesuaikan dengan ukuran panjang jari dan besar bola, posisi jari dapat dilihat pada gambar 4.5 dibawah ini.



Gambar 4.5 Posisi Jari Saat *Passing* Atas (*Anonym*)

- c. Ketika jari bersentuhan dengan bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit, dan bersamaan dengan itu diikuti dengan gerakan pergelangan tangan ke arah depan atas dengan gerakan agak eksplosif.

3. Sikap akhir

- a. Setelah berhasil di *passing*, maka lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan, selanjutnya badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik.
- b. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang utuh dan harmonis, sedangkan pandangan pemain harus tetap mengikuti arah bola.

D. Hasil-Hasil Penelitian teknik dasar passing

Pada teknik dasar *passing* bola voli penelitian banyak dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan atlet atau siswa dan menemukan solusi dari beberapa permasalahan yang muncul pada atlet dan juga siswa pada proses latihan atau pembelajaran. Berikut beberapa contoh penelitian yang dilakukan untuk menjawab permasalahan tersebut:

1. Latihan

Penelitian dilakukan oleh Sasyono (2019), dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Pantul Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Smp Negeri 30 Muaro Jambi”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 30 Muaro Jambi.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu menggunakan desain “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 30 Muaro Jambi yang berjumlah 22 siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga didapatkan sampel sebanyak 22 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing bawah. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: latihan bola pantul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler di SMP N 30 Muaro Jambi, dengan nilai t hitung $11,742 >$ nilai signifikansi $0,000$, dan kenaikan persentase sebesar $48,80\%$ sehingga H_a diterima. Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan bola pantul terhadap keterampilan *passing* bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMP N 30 Muaro Jambi.

2. Biomekanik

Penelitian dilakukan oleh Iskandar (2013), dengan judul “Analisis Gerakan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau *passing* bawah yang baik adalah: a). Gerakan mengambil bola. b). Mengatur posisi. c). Memukul bola dan d). Mengarahkan bola ke arah sasaran.

Dalam menganalisis gerakan *passing* bawah secara umum dapat dilakukan dengan melihat tahapan gerakannya, yaitu: 1). Tahap Persiapan, 2). Tahap Pelaksanaan, 3). Tahap gerak lanjutan. Ada beberapa manfaat yang didapat dalam

menganalisis gerakan *passing* bawah, antara lain yaitu untuk menghindari cedera dan meminimalkan kesalahan kesalahan dalam melakukan gerakan *passing* bawah.

3. Pembelajaran

Penelitian dilakukan oleh Lubis A.E dan Agus M (2017), dengan judul “Peningkatan hasil belajar *passing* atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa kelas VIII-1 SMP Negeri 1 Aek Songsongan Asahan Tahun Ajaran 2016/2017, melalui Variasi Pembelajaran.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Sumber data dalam penelitian ini berupa tes kepada para siswa yang berbentuk aplikasi teknik dasar *passing* atas bola voli. Teknik pengumpulan data dengan penilaian hasil belajar *passing* atas bola voli. Teknik analisis data yang digunakan secara deskriptif berdasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil yang diperoleh dari observasi yakni 7 siswa dinyatakan tuntas (21%) sedangkan 25 siswa lainnya dinyatakan tidak tuntas (79%). Pada siklus I diperoleh hasil dimana 25 siswa dinyatakan tuntas (78%) sedangkan 7 siswa lainnya dinyatakan tidak tuntas (22%). Dan pada siklus II diperoleh hasil dimana 29 siswa dinyatakan tuntas (90%) sedangkan 3 siswa lainnya dinyatakan tidak tuntas (10%).

4. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Mushofi Y (2017), dengan judul “Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola voli Di SMK Al Huda Wajak Malang”. Tujuan penelitian pengembangan ini adalah mengembangkan model latihan passing atas pada siswa peserta bola voli putra di SMK Al-Huda Wajak Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket untuk ahli materi dan pedagogik, serta guru dengan kualifikasi meliputi satu ahli materi dan pedagogik, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMK Al-Huda Wajak Malang untuk melakukan uji coba kelompok kecil (tahap I) sebanyak 10 siswa dan uji coba kelompok besar (tahap II) sebanyak 20 siswa.

Hasil penelitian ini diperoleh hasil validasi ahli materi dan pedagogik untuk kelayakan produk awal diperoleh prosentase sebesar 88,89% dengan kriteria baik yang berarti layak digunakan. Hasil uji coba kelompok kecil (tahap I) adalah 96,81% dengan kriteria sangat baik yang berarti sangat layak digunakan. Kemudian, untuk hasil uji coba kelompok besar (tahap II) adalah 97,77% dengan kriteria sangat baik yang berarti sangat layak digunakan.

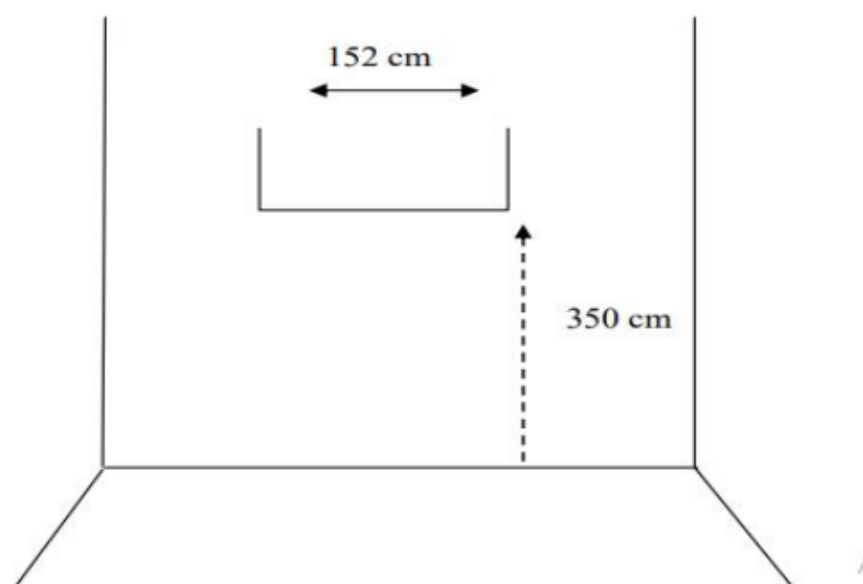
E. Tes Formatif

Tes dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan mahasiswa setelah mengikuti perkuliahan yang sudah ditetapkan.

1. Tes Keterampilan *Passing Atas*

Tes yang digunakan adalah AAPER TES keterampilan *passing atas*. Berikut proses pelaksanaan Tes *Passing Atas (AAPER face wall-volley test)*.

- a. Tujuan: Untuk menerima *service*, memberi umpan.
- b. Perlengkapan: Bola voli, tembok yang sudah ditandai dan jarak passing, stopwatch, alat tulis.
- c. Petunjuk pelaksanaan tes:
 - 1) Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu.
 - 2) Waktu 1 menit untuk melakukan passing atas sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama.
 - 3) Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik.
 - 4) Pada saat tes yang sesungguhnya diberikan 3 kali kesempatan melakukan tes.
 - 5) Hasil 3 kali kesempatan tes akan diambil 2 skor tertinggi kemudian diratarata.
- d. Desain lapangan yang digunakan



Gambar 4.6 Desain Lapangan

e. Tabel acuan penskoran

Hasil dari pengukuran kemudian dikonsultasikan ke norma yang tersaji pada tabel 4.1 dibawah ini:

Tabel 4.1 Norma Penskoran Pasing Atas

Percentile	Sex age	Male				Female			
		9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		19	31	41	50	13	25	35	38
80		15	26	37	48	8	17	24	27
70		12	22	34	44	5	13	19	20
60		9	19	31	41	3	10	15	16
50		7	17	28	38	2	8	12	12
40		5	14	24	35	1	6	9	9
30		3	11	20	32	1	4	7	7
20		2	8	17	21	0	2	5	5
10		0	5	12	21	0	0	3	3

2. Tes Passing Bawah

a. Tujuan : Untuk menerima *service*, memberi umpan.

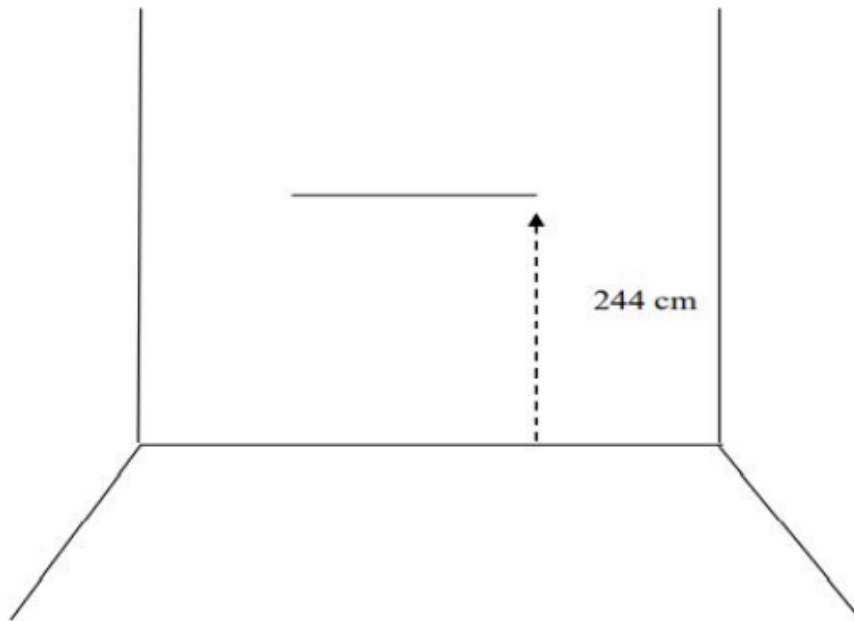
b. Perlengkapan: Bola voli, tembok yang sudah ditandai dan jarak passing, stopwatch, alat tulis.

c. Petugas: mencatat jumlah passing.

d. Petujuk pelaksanaan tes:

- 1) Berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan, bola dipegang terlebih dahulu.
- 2) Waktu 1 menit untuk melakukan passing atas sebanyak mungkin dihitung setelah sentuhan pertama.
- 3) Sebelum melakukan tes sesungguhnya diberi waktu untuk melakukan uji coba tes selama 20 detik.
- 4) Pada saat tes yang sesungguhnya diberikan 3 kali kesempatan melakukan tes.
- 5) Hasil 3 kali kesempatan tes akan diambil 2 skor tertinggi kemudian diratarata.

e. Desain lapangan seperti pada gambar 4.7 dibawah ini



Gambar 4.7 Desain Lapangan

f. Penskoran

Hasil dari pengukuran kemudian dikonsultasikan ke norma yang tersaji pada tabel 4.2 Dibawah ini:

Tabel 4.2 Norma Penskoran pasing Bawah

Percentile	Sex age	Male				Female			
		9-11	12-14	15-17	18-22	9-11	12-14	15-17	18-22
90		17	23	32	48	17	23	41	44
80		13	19	28	42	13	19	34	38
70		10	16	25	39	10	16	30	33
60		8	14	23	37	8	14	27	29
50		6	12	21	34	6	12	24	26
40		4	10	19	31	4	10	21	23
30		2	8	17	29	2	8	18	19
20		0	5	14	26	0	5	14	15
10		0	1	10	20	0	1	7	10

F. Rangkuman

Teknik dasar *passing* merupakan salah satu dari beberapa teknik dasar bola voli paling mendasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli. Karena *passing* digunakan untuk memulai suatu penyerangan dalam permainan bola voli, tanpa diawali *passing* yang baik serangan tidak akan berjalan dengan baik.

Passing bawah merupakan suatu teknik yang paling mendasar dalam permainan bola voli dengan teknik penerimaan bola menggunakan kedua tangan, perkenaan bola pada atas pergelangan tangan.

Passing atas merupakan suatu teknik untuk mengoper bola kepada teman dengan menggunakan ujung jari-jari untuk memperlancar suatu serangan. Teknik ini biasa digunakan oleh *set upper* untuk memberi umpan kepada pemukul.



BAB V

TEKNIK DASAR PUKULAN



16

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik dasar pukulan
2. Mengetahui teknik pukulan *open*
3. Mengetahui teknik pukulan *semi*
4. Mengetahui teknik pukulan *quick*
5. Mengetahui teknik pukulan 3 meter
6. Memperaktikan dan aplikasi gerakan teknik dasar pukulan dengan baik dan benar.

9

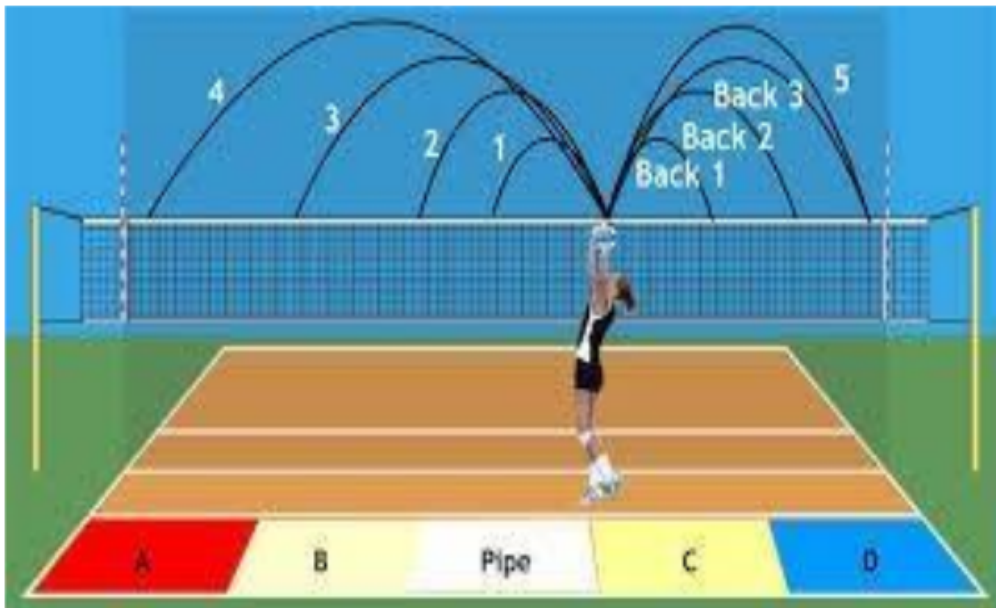
Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) pengertian teknik dasar pukulan (B) pukulan *open*, (C) pukulan *semi*, (D) pukulan *quick*, (E) pukulan tiga meter.

A. Pengertian Teknik Dasar Pukulan

Teknik pukulan merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli yang harus dikuasi oleh pemain. Dimana teknik ini merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari, karena untuk proses pelaksanaannya terdiri dari beberapa tahapan diantaranya adalah awalan, tumpuan saat melompat, posisi di udara, *timing* pada saat perkenaan bola dan pendaratan dengan tumpuan kaki terkuat. Menurut Pranatahadi (2007) pukulan

dalam permainan bola voli adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan.

Teknik dasar pukulan adalah sautu pukulan keras yang bertujuan untuk mendapatkan point. Pukulan dalam permainan bola voli dapat dikelompokkan menjadi beberapa macam sesuai dengan arah bola dan strategi dan jenis serangan yang diinginkan seperti yang tersaji pada gambar 5.1 berikut:



Gambar 5.1. Macam-Macam Pukulan
(Anonym)

Pada gambar diatas dapat diketahui bahwa pukulan dalam permainan bola voli sesuai dengan nomor dapat dibagi menjadi 1) Pukulan bola cepat depan dan belakang, 2) Pukulan bola sedang tegak depan dan belakang, 3) Pukulan bola sedang jalan depan dan belakang, 4) Pukulan bola tinggi depan, 5) Pukulan bola tinggi belakang. Berarti dapat disimpulkan bahwa teknik

dasar pukulan dalam permainan bola voli dibagi menjadi empat yaitu pukulan bola tinggi, pukulan bola sedang, pukulan bola cepat dan pukulan dari belakang garis serang.

B. Pukulan Bola Tinggi

Pukulan bola tinggi merupakan suatu serangan yang proses pelaksanaannya menggunakan awalan setelah bola lepas landas dari tangan *set uper*, kemudian dipukul pada saat loncatan tertinggi dan juga jangkauan tangan tertinggi, pukulan bola tinggi juga dinamakan pukulan normal, karena kebanyakan permainan bola voli menggunakan pukulan bola tinggi. Pukulan ini adalah dengan pengumpan mengumpan bola kepada pemukul untuk posisi 4 dan posisi 2, dimana bola tersebut diumpan dengan bola yang tinggi.

Pukulan bola tinggi dilakukan dengan ketinggian umpan lebih dari dua meter dan merupakan dasar dari latihan pukulan. Jika pemain dapat melakukan pukulan umpan tinggi akan mudah dikembangkan ke umpan-umpan yang lain. Pukulan bola tinggi bertujuan untuk mempermudah melakukan penyerangan dengan pukulan apabila *recive service* jauh dari toser.

Pukulan bola tinggi dilakukan bila variasi penyerangan dengan bola cepat tidak bisa efektif untuk memperoleh *point*. Pukulan *open* merupakan salah satu cara paling efektif dalam melakukan serangan dari pinggir lapangan. Pukulan bola tinggi digunakan juga untuk arah serangan bola menyilang. Berikut proses pelaksanaan pukulan bola tinggi mulai dari sikap persiapan, sikap perkenaan dan sikep akhir:

1. Sikap persiapan

- a. Awalan tergantung dari lintasan bola umpan, kira-kira 2,5 sampai 4 meter dari jatuhnya bola.

- b. Langkah terakhir paling menentukan pada waktu mulai meloncat sehingga pemukul harus memperhatikan baik-baik posisi kaki yang akan meloncat dan berada di tanah lebih dahulu, kaki lain menyusul di sebelahnya.
- c. Arah yang diambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga pemain akan berada dibelakang bola pada saat akan meloncat.
- d. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net.
- e. Kedua lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sehingga pada saat meloncat kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh atlet.

2. Sikap perkenaan

- a. Kedua kaki dihentakan bersusulan, lalu meloncat; lengan yang akan memukul
- b. Mulai terayun kedepan, punggung menegang kebelakang.
- c. Bola dipukul dengan lengan terjulur, tangan terbuka dan menaungi bola.
- d. Sementara pergelangan tangan harus longgar.

3. Sikap Akhir

- a. Cara mendarat dalam setiap pukulan sama yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan, kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan.
- b. Pemain mendarat pada kedua kakinya dengan sedikit ditekuk.

C. Pukulan Bola Sedang (Semi)

Apabila semula pemukul itu sendiri yang memberikan passing kepada setupper maka pada saat itu pula pemukul harus telah mulai bergerak pelan-pelan dengan langkah yang tetap menuju ke arah *set-upper*. Setelah *set-upper* mengumpan bola dengan ketinggian satu meter di atas net maka secepatnya pemukul menolak ke atas dan memukul bola.

Selanjutnya pemukul mendarat kembali di tanah tidak terlalu jauh dari tempat di mana ia menolak. Dalam melakukan pukulan bola sedang sangat diperlukan adanya kerjasama dan pengertian yang baik antara pemukul dan *set-upper*. Dalam hal ini *set-upper* harus berusaha agar bola hasil penyajiannya dapat jatuh tepat di atas depan pemukul. Karena ketinggian bola yang diberikan sekitar 0,5-1,0 meter dari bibir net.

1. Sikap persiapan

- a. Langkah kaki sama dengan proses pukulan yang lain.
- b. Ketika bola ditangan set upper dan siap untuk di berikan umpan pemukul bersipa melangkahkan kaki untuk mengambil awalan.

2. Sikap perkenaan

- a. Pada saat set upper memberikan atau melepas bola dari tangan, pemukul berjalan dan melakukan tolakan.
- b. Pukul bola pada posisi tertinggi.
- c. Pukulan dilakukan dengan tujuan tertentu sesuai dengan keinginan pemain.

3. Sikap akhir

- a. Setelah melakukan pukulan, kemudian mendarat dengan tumpuan kaki terkuat.
- b. Kaki pada saat mendarat bisa kaki kiri, kanan dan keduanya.

D. Pukulan Bola Cepat

Pada teknik pukulan bola cepat ini diperlukan adanya kerjasama yang baik antara pengumpan dan pemukul. Pemukul meloncat ke atas sebelum bola diumpan oleh pengumpan. Insting dan konsentrasi tinggi merupakan sikap yang sangat penting bagi pengumpan dan pemukul untuk keberhasilan pukulan. Pukulan ini dipergunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo cepat. Berikut cara melakukan teknik pukulan bola cepat:

1. Sikap persiapan

- a. Pada dasarnya sikap awal tidak berbeda dengan sikap pada tipe pukulan yang lain.
- b. Awalan ditekankan pada sikap normal yang labil dan mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan
- c. Umpan pada pukulan bola cepat ini lebih pendek dari umpan semi dan bola bola tinggi.
- d. Umpan ditempatkan di atas pengumpan.

2. Sikap perkenaan

- a. Pemukul berada di depan net menunggu bola.
- b. Lambungan bola kurang lebih setinggi 50 cm sampai 75 cm, bisa juga menyesuaikan dari karakteristik pemain tersebut.
- c. Begitu bola datang ke pengumpan dengan cukup bagus, pemukul segera meloncat setinggi-tingginya secara vertikal dengan membawa lengan ke atas siap untuk memukul bola yang akan datang ke arah tangan pengumpan.
- d. Begitu bola datang ke arah tangan, pemukul segera memukul bola tersebut secepat-cepatnya.

- e. Perkenaan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (loncatan pemukul mendahului umpan).

3. Sikap akhir

- a. Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi-tingginya pada saat melayang di udara, pemukul segera mendarat.
- b. Pada saat mendarat menggunakan kaki terkuat, kaki kanan, kaki kiri dan kedua kaki dan mengeper dan kemudian segera mengambil sikap siap normal kembali, siap untuk menerima bola.

E. Pukulan Dari Belakang Garis Serang

Pukulan yang dilakukan oleh pemain belakang, dari belakang garis serang atau perpanjangannya. Pukulan dari belakang ini dilakukan sebagai variasi serangan untuk menghindari dari bendungan lawan yang kuat. Menurut Yunus, (1992) cara melakukan pukulan dari belakang garis serang sebagai berikut:

1. Sikap persiapan

- a. Pemukul berdiri jauh dibelakang daerah serang.
- b. Umpan diberikan jauh dari net dan mendekati garis serang.

2. Sikap pelaksanaan

- a. Pemukul mengambil langkah awalan dengan menolak daerah serang dan menempatkan pada posisi badan agar bola berada tepat di depan atas pemukul.
- b. Bola dipukul pada saat posisi bola setinggi-tingginya dengan pukulan *to-ppin drive*.

3. Sikap akhir

- a. Mendarat dengan mengeper di depan tempat menolak (di dalam daerah serang).
- b. Jika pukulan dilakukan oleh pemain belakang, pemukul tidak boleh menolak dalam daerah serang atau menginjak garis serang.
- c. Pada pada saat mendarat di daerah serang setelah melakukan pukulan, bola harus sudah posisi mati.

F. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Pukulan

Teknik dasar pukulan pada permainan bola voli memiliki pengembangan dan variasi paling banyak dibandingkan dengan teknik-teknik lainnya. Hal ini dikarenakan pada permainan bola voli untuk mendapatkan point harus memiliki kemampuan pukulan yang baik. Pukulan yang baik terdiri dari kerasnya laju bola (power), tajam (menukik kebawah, medekati garis tengah) dan ketepatan dan konsistensi arah bola.

Banyak yang beranggapan bahwa siapa saja yang memiliki pukulan keras dan tajam disebut atlet yang bagus. Padahal secara teoritis pemain bola voli yang profesional ialah pemain yang memiliki keterampilan bagus di keseluruhan teknik dasar tersebut. Berikut beberapa contoh penelitian terkait pukulan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan.

1. Pembelajaran

Penelitian dilakukan oleh Almaturidi I, *et all* (2020), dengan juudul “Peningkatan Teknik Dasar Pukulan Permainan Bola voli Melalui Penggunaan Media Bola Gantung”. Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan teknik dasar pukulan permainan bola voli melalui penggunaan media bola Gantung. Penelitian ini dilakukan

pada siswa kelas 7 H di MTsN 2 Sumenep. Menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek pada penelitian ini adalah seluruh siswa 7H MTsN 2 Sumenep berjumlah 31 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar pukulan bola voli siswa pada siklus I dengan penggunaan media bola gantung diperoleh pukulan sikap permulaan 16 siswa, sikap awalan 15 siswa, sikap perkenaan dengan bola 19 siswa dan sikap mendarat 17 siswa. Sedangkan pada siklus II diketahui bahwa siswa benar sikap permulaan 25 siswa, sikap awalan 27 siswa, sikap perkenaan dengan bola 29 siswa dan sikap mendarat 29 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan teknik dasar pukulan bola voli pada siswa siswa 7H MTsN 2 Sumenep melalui penggunaan media bola gantu.

2. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Pranopik M.R (2017), dengan judul “Pengembangan Variasi Latihan Pukulan Bola Voli”. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan hasil teknik pukulan dalam permainan bola voli. Metode penelitian dan pengembangan research and development (R&D) ini disertai dengan pendekatan kualitatif.

Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet bola voli yang telah menguasai teknik dasar pukulan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah a. Telaah para pakar/ahli. b. Uji coba kelompok kecil. c. Uji coba lapangan.

Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa: Diperlukan teknik pukulan yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan teknik pukulan atlet. Dengan variasi latihan pukulan yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien. Dengan variasi latihan pukulan yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.

Dengan pengembangan variasi latihan pukulan ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik baru khususnya dalam pukulan. dengan adanya pengembangan variasi latihan pukulan ini diharapkan dapat mengembangkan variasi-variasi pukulan dalam berlatih atau bertanding. Dengan hasil penelitian ini diharapkan atlet harus lebih kreatif dan inovatif dalam memainkan variasi pukulan.

3. Latihan

Penelitian dilakukan oleh Alficandra (2018), dengan judul “Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli” Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pukulan menggunakan imageri terhadap hasil pukulan permainan bola voli tim putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Jenis penelitian ini adalah metode eksperimen semu (quasi eksperimental) dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah semua pemain tim putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru berjumlah 14 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi dijadikan sampel atau

disebut juga dengan total sampling yang berjumlah 14 orang. Tes yang digunakan adalah pukulan bola voli. Data dianalisis menggunakan statistik uji-t dependend sample.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan imageri yang tidak signifikan terhadap hasil pukulan permainan bola voli tim putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru, dari rata-rata (mean) 100. Kemudian dilakukan perlakuan eksperimen dengan latihan imagery selama 12 kali pertemuan, setelah itu dilakukan tes akhir (pos-test) yaitu tes pukulan bola voli dengan skor keseluruhan post-test yaitu sebesar 1398 dengan rata-rata (mean) sebesar 99.86, dengan hasil $t_{hitung} = 0.17$ yang bearti lebih besar dari taraf signifikan $t_{(tabel)5\%} = 2.16$. dengan kesimpulan, H_0 diterima, dan H_a ditolak.

G. Tes Formatif

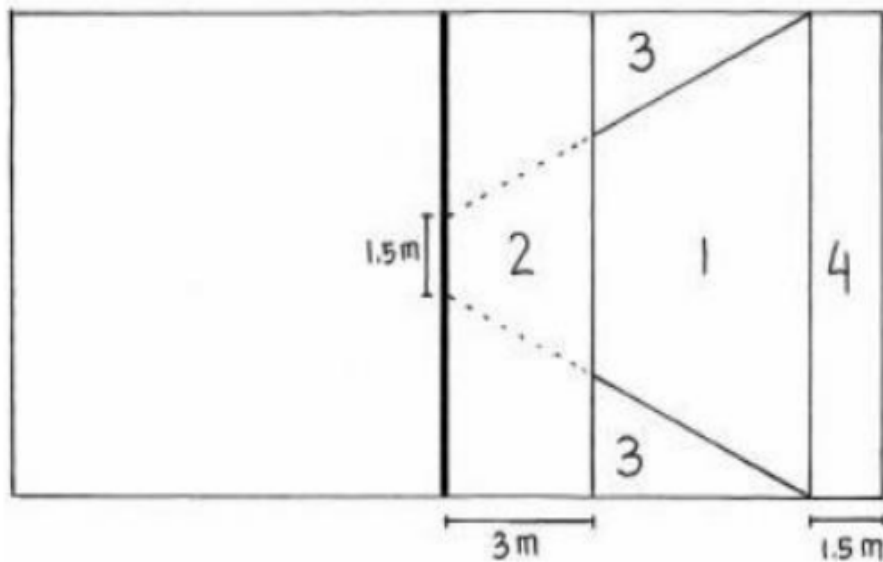
Tes dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan mahasiswa setelah mengikuti perkuliahan yang sudah ditetapkan.

1. Tes keterampilan pukulan Batteray Test bola voli
 - a. Tujuan: Menilai Ketepatan pukulan Pemain Bola voli
 - b. Perlengkapan: Lapangan bola voli, net, bola, catatan
 - c. Prosedur:
 - 1) Sebelum melakukan tes, atlet dipersilakan untuk melakukan percobaan smes sebanyak 2 kali.
 - 2) Atlet melakukan smes sebanyak 10 kali.
 - 3) Atlet melakukan smes dengan cara melempar bola sendiri.
 - 4) Posisi untuk melakukan smes di tengah (posisi 3).

d. Penilaian:

- 1) Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola di daerah sasaran.
- 2) Bola menyangkut di net dan keluar lapangan (out) diberikan nilai 0.
- 3) Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 10 kali smes yang dilakukan.

e. Lapangan



Gambar 5.2 Desain Lapangan (*Anonym*)

H. Rangkuman

Pukulan adalah suatu teknik dasar yang dikuasai oleh pemain yang digunakan untuk melakukan serangan yang mematikan, dengan cara memukul keras bola kearah lapangan lawan. Pukulan *Open* adalah suatu pukulan yang dilakukan oleh pemain dengan ketinggian bola sekitar 3m diatas net dan posisi datangnya bola berada ditepi mendekati antena net

Pukulan *semi* merupakan suatu pukulan dengan umpan yang tidak terlalu *tinggi*, ketinggian bola sekitar 1-2 meter diatas net. Pukulan *Quick* merupakan suatu pukulan yang sangat cepat untuk melakukan variasi-variasi serangan dan gerakan-gerakan yang di lakukan lebih bervariasi.

Pukulan *Push* merupakan suatu pukulan cepat dengan umpan berada di depan atau dibelakang tosser yang jarak 1-2 meter dengan pengumpan. pukulan 3 meter (*Back Attack*) adalah suatu pukulan dari belakang garis serang dan dilakukan oleh pemain yang berada pada posisi belakang.



BAB VI

TEKNIK DASAR BENDUNGAN



4

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian teknik bendungan
2. Mengetahui teknik bendungan 1 pemain
3. Mengetahui teknik bendungan 2 pemain
4. Mengetahui teknik bendungan 3 pemain
5. Memperaktikan dan aplikasi gerakan bendungan bola voli dengan baik dan benar.

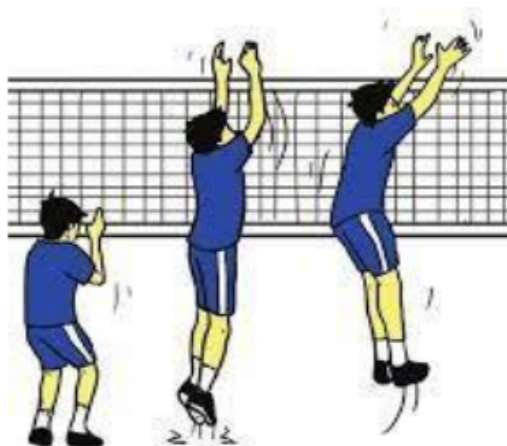
16

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) Teknik dasar bendungan, (B) Bendungan 1 pemain, (C) Bendungan 2 pemain, (D) Bendungan 3 pemain, (E) Bendungan aktif, (F) Bendungan pasif

A. Pengertian Bendungan

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan adalah tindakan dalam usaha untuk membendung serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring dengan menggunakan satu atau dua tangan yang dilakukan oleh satu, dua atau tiga orang pemain depan secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

Pada dasarnya bendungan adalah sebuah Teknik dengan cara merintang atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola. Dalam melakukan bendungan setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan bendungan yang baik. Gerakan teknik dasar bendungan dapat dilihat pada gambar 6.1 dibawah ini:



Gambar 6.1 Gerakan Teknik Bendungan (*Anonym*)

Berikut proses pelaksanaan teknik dasar bendungan mulai dari sikap persiapan, sikap perkenaan, dan sikap akhir:

1. Sikap persiapan

- a. Berdiri tegak bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakkan di depan dada dan telapak tangan posisi membuka.
- b. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan.
- c. Untuk mendapatkan efisiensi gerakan dalam melakukan bendungan maka posisi kedua tangan diangkat keatas di depan net.

2. Sikap perkenaan

- a. Lakukan lompatan setingginya dengan posisi kedua tangan sejajardan merapat.
- b. *Insting* atau *timing* yang bagus sangat berpengaruh pada gerakan ini,
- c. Gerakan melompat yang baik melihat dari arah datangnya bola dan juga tolakan dari pemukul.
- d. Ketika pemukul melompat, pembendung juga ikut melompat.

3. Sikap akhir

- a. Pendaratan menggunakan tumpuan dua kaki dengan luas permukaan tumpuan selebar bahu.
- b. Luas permukaan tumpuan mempengaruhi kestabilan posisi pendaratan sehingga dapat kembali ke posisi awal dengan sempurna

B. Teknik Bendungan Satu Pemain

Teknik bendungan satu pemain adalah salah satu teknik bendungan yang proses pelaksanaannya dilakukan oleh satu pemain. Teknik ini biasanya digunakan untuk mengantisipasi permainan-permainan cepat dari lawan. Tahapan proses pelaksanaan bendungan satu pemain adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan langkah kekiri atau kekanan.
2. Meloncat ke atas dengan tumpuan kedua kaki
3. Menggerakkan tangan dan lengan untuk menguasai bola
4. Mendarat dengan kedua kaki secara lentuk

Gerakan teknik dasar bendungan satu pemain dapat dilihat pada gambar 6. 2 di bawah ini:



Gambar 6. 2 Gerakan bendungan satu pemain (*Anonym*)

Gerakan dilakukan dengan mengangkat kedua tangan dengan posisi rapat. Posisi tangan diusahakan tidak membentuk ruang dengan bibir net. Sudut tangan dengan net membentuk kira-kira 30° - 50° . Posisi jari rapat dan masuk kedalam area permainan lawan.

C. Teknik Bendungan Dua Pemain

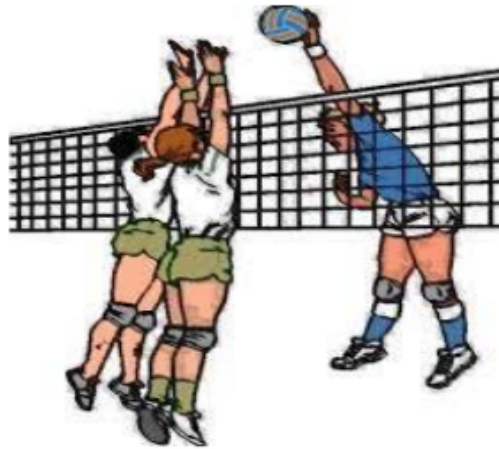
Bendungan dua pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang bertujuan untuk mematikan atau menghalangi serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh dua orang pemain. Bendungan jenis ini digunakan jika lawan memainkan penyerangan dengan ketepatan sasaran, sehingga pihak bertahan masih mempunyai kesempatan untuk membantu teman melakukan bendungan. Tahapan proses pelaksanaan bendungan dua pemain adalah sebagai berikut:

1. Dua pemain saling berjajar menghadap net.
2. Lakukan koordinasi dengan teman satu tim.

3. Pada saat pemukul melakukan lompatan dan melakukan pukulan, pemain yang melakukan bendunga secara bersamaan mengikuti lompatan tersebut.
4. Pada saat mendarat gunakan kedua kaki.

38

Gerakan bendungan dua pemain dapat dilihat pada gambar 6.3 dibawah ini:



Gambar 6. 3 Gerakan Bendungan Dua Pemain (Anonym)

Gerakan ini dilakukan dengan dua pemain, usahakan jarak antara pemain satu dengan lainnya tidak membentuk ruang atau jangan ada celah. Lakukan koordinasi dengan teman ketika melakukan bendungan. Kesalahan yang sering terjadi adalah ketidak kompakn diantara dua pemain yang melakukan bendungan.

D. Teknik Bendungan Tiga Pemain

Bendungan tiga pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang memiliki tujuan untuk mematikan atau menghalangi serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh tiga orang pemain. Bendungan ini dilakukan apabila *spiker* dari tim lawan mempunyai kemampuan pukulan yang sangat baik.

Tujuan dari bendungan tiga pemain ini adalah agar sbendungan yang dilakukan lebih rapat dan *spiker* dari tim lawan kesulitan mengarahkan bola pada saat melakukan pukulan. Bendungan ini biasanya dilakukan apabila bila *spiker* dari lawan menggunakan pukulan-pukulan *open pukulan*. Gerakan bendungan tiga pemain dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

Tahapan proses pelaksanaan bendungan tiga pemain secara garis besar sama dengan teknik bendungan yang lain, yang membedakan hanyalah koordinasi ketiga pemain yang melakakan bendungan tersebut terkait arah dan tujuan pembendungan. Gerakan bendungan tiga pemain dapat dilihat pada gambar 6. 4 di bawah ini:



Gambar 6. 4 Bendungan Tiga Pemain (Anonym)

E. Bendungan Aktif

Bendungan aktif adalah bendungan yang dilakukan dengan tujuan menghambat atau mematahkan pukulan atau serangan lawan dengan menggerakkan tangan ke kanan atau kiri dan juga memasukan tangan diatas net masuk di area lawan sesuai dengan arah datangnya bola. Biasaya bendungan ini dilakukan oleh pemain yang melakukan bendungan satu pemain pada saat membendung pukulan bola cepat dengan menggunakan *Insting* saat meramalkan arah datangnya bola.

F. Bendungan Pasif

Bendungan pasif adalah bendungan yang dilakukan untuk menahan serangan lawan dengan cara hanya mengangkat kedua tangan ke atas tanpa menggerakkan tangan ke kanan ataupun ke kiri. Dimana saat melakukan tangan dijulurkan dekat net tanpa disertai gerakan apapun.

Cara ini kebanyakan dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan. Bendungan yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan dari serangan lawan karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus.

Bendungan ini biasanya digunakan sesuai dengan arahan pelatih dan melakukan koordinasi dengan pemain belakang yang melakukan pertahanan. Bendungan ini lebih efektif jika disesuaikan dengan formasi bertahan yang digunakan oleh Tim tertentu dalam mematahkan serangan lawan.

G. Hasil-Hasil Penelitian Teknik Dasar Bendungan

1. Pembelajaran

Penelitian dilakukan oleh Nurbaya H. *et all* (2012), dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Bendunganing Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bola Gantung Siswa Kelas V Sd Negeri 5 Landau Garong Tahun Pelajaran 2011/2012”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan Bendunganing dalam permainan bola voli melalui metode bola gantung siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong Tahun Pelajaran 2011/2012.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model siklus. Tiap siklus terdiri dari

empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun jumlah siswa kelas V SD Negeri 5 Landau Garong yang terdiri dari 16 orang dengan komposisi perempuan 9 orang dan laki-laki 7 orang

Hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran melalui bola gantung dapat meningkatkan teknik dasar bendunganing dalam permainan bola voli pada siswa kelas V SDN 5 Landau Garong. Peningkatan teknik dasar bendunganing ini yang meliputi teknik dasar awalan, lompatan, mendarat dan perkenaan dengan bola adalah sebagai berikut: 1) Pada awalan terjadi peningkatan sebesar 28 % dari sebelum tindakan ke tindakan siklus pertama dan 22 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 2) Pada teknik dasar lompatan terjadi peningkatan sebesar 23.50 % dari pra siklus ke siklus kedua dan 18 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 3) Pada teknik dasar mendarat terjadi peningkatan sebesar 22 % dari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 20 % dari siklus pertama ke siklus kedua. 4) Pada teknik dasar perkenaan dengan bola terjadi peningkatan sebesar 28 % daari sebelum tindakan ke siklus pertama dan 15.50 % dari siklus pertama ke siklus kedua.

2. Kontribusi Bendungan

Penelitian dilakukan oleh Sujarwo dan Suharjana (2020), dengan judul “Kontribusi Kemampuan Bendungan dan Defense pada Cabang Olahraga Bola voli”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kemampuan *bendungan* dan defence pemain bola voli dalam suatu pertandingan. Kemampuan bendungan 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 bendungan dan defence pemain dalam tim untuk berkontribusi dalam memenangkan suatu pertandingan pada level usia 15-18 Tahun adalah tim dengan kemampuan bendungan 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 bendungan sangat kritis, apabila rerata kemampuan bendungan rendah dalam hal ini dibawah 0,5. Maka tim tersebut harus mendapatkan rerata yang lebih besar pada kemampuan defendnya.

Kesimpulannya bahwa kemampuan bendungan dan defend harus saling melengkapi untuk mendukung tim dalam memenangkan pertandingan, khususnya pada level kemampuan tim yang seimbang dengan skor yang ketat dan kritis.

3. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Aprili I *et all* dengan judul "Pengembangan Alat Bendungan Permainan Bola Voli". Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan inovasi baru berupa alat balok voli yang dapat membantu mengoptimalkan proses pelatihan balok voli dan membantu mengoptimalkan hasil latihan pukulan bola voli.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan ADDIE dengan beberapa tahapan yaitu: Analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi. Penelitian ini

dilakukan pada klub Rajawali Kota Pontianak dengan jumlah sampel 26 atlet. 14 Atlet putri dan 12 atlet putra.

Hasil dari Alat Bendungan Game Bola Voli Penelitian dikategorikan sebagai “Layak” sebagai media pelatihan Bola Voli. Ini dapat dilihat dari hasil validasi produk oleh ahli media dengan nilai 92,8% dan praktisi bola voli dengan nilai 92,3% dan respon Atlet klub Rajawali hingga voli berkembang. alat bok juga terlihat sangat baik dari hasil angket respon atlet klub Rajawali Kota Potianak 96,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa produk alat permainan bola voli layak digunakan untuk membantu mengoptimalkan hasil latihan pukulan bola voli.

H. Tes Formatif

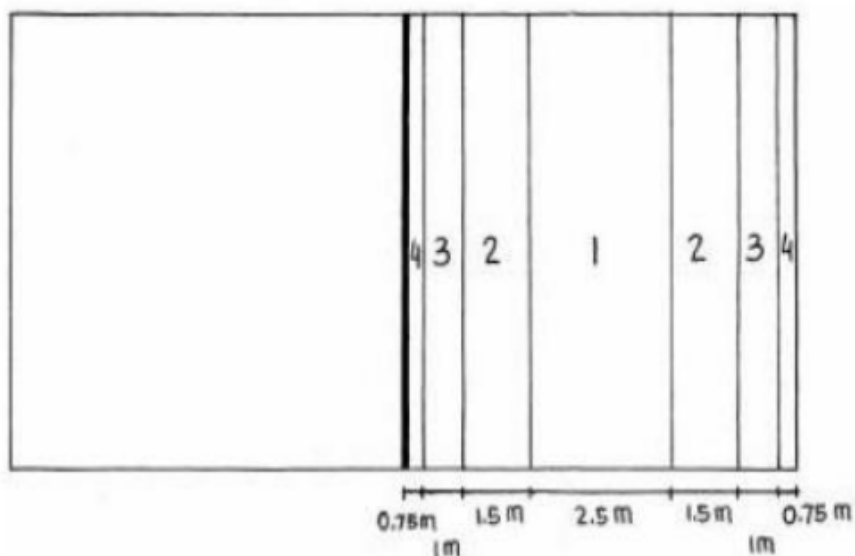
Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keterampilan mahasiswa dalam melakukan bendungan setelah mengikuti perkuliahan yang sudah ditetapkan.

1. Tes keterampilan bendungan ini menggunakan *Batteray Test* bola voli.
 - a. Tujuan: Menilai Ketepatan Bendungan Pemain Bola voli.
 - b. Perlengkapan: Lapangan bola voli, net, bola, catatan
 - c. Prosedur:
 - 1) Sebelum melakukan tes, atlet dipersilakan untuk melakukan percobaan *bendungan* sebanyak 2 kali.
 - 2) Atlet melakukan *bendungan* sebanyak 10 kali.
 - 3) Posisi untuk melakukan *bendungan* bebas (sepanjang net).

d. Penilaian:

- 1) Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola di daerah sasaran.
- 2) Bola menyangkut di net dan keluar lapangan (*out*) diberikan nilai 0.
- 3) Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 10 kali *bendungan* yang dilakukan.

e. Desain lapangan:



Gambar 6.5 Desain Lapangan Keterampilan Bendungan

I. Rangkuman

Bendungan adalah suatu siasat kunci pertahanan dalam bola voli. Bendungan merupakan baris pertahanan pertama dari gempuran lawan. Bendungan 1 pemain adalah suatu teknik bendungan dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh satu pemain tunggal. Bendungan 2 pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang bertujuan untuk mematikan atau menghalangi

serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh dua orang pemain. Bendungan 3 pemain adalah suatu teknik dalam bola voli yang bertujuan untuk mematikan atau menghalangi serangan atau pukulan lawan yang dilakukan oleh tiga orang pemain.

Bendungan aktif adalah bendungan yang dilakukan dengan tujuan menghambat atau mematahkan pukulan atau serangan lawan dengan menggerakkan tangan ke kanan kiri dan juga memasukan tangan diatas net masuk di area lawan sesuai dengan arah datangnya bola. Bendunagn pasif adalah bendungan yang dilakukan untuk menahan serangan lawan dengan cara hanya mengangkat kedua tangan ke atas tanpa menggerakkan tangan ke kanan ataupun ke kiri.



BAB VII

STRATEGI PERMAINAN BOLAVOLI



4

Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Mengetahui pengertian strategi
2. Mengetahui strategi serangan
3. Mengetahui strategi pertahanan
4. Mempraktikan dan aplikasi strategi bola voli dengan baik dan benar.

16

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang:
(A) Pengertian strategi serangan, (B) strategi pertahanan

A. Strategi Serangan










Pada suatu pertandingan bola voli untuk mendapatkan suatu prestasi dibutuhkan kondisi fisik yang baik, skill, mental dan juga diperlukan suatu strategi bertanding yang baik. Strategi digunakan oleh suatu team dengan menyesuaikan lawan yang akan dihadapi pada pertandingan tersebut. Artinya tidak ada strategi permanen yang digunakan oleh suatu team dalam melakukan serangan. Strategi serangan permainan bola voli yang lain adalah variasi *pukulan* bola di antara pemain pada posisi 4, 3, dan 2. Variasi serangan dilakukan ketika *antropometrik* seluruh pemain sudah memenuhi standart

Nasional atau International dan teknik dari permainan tersebut sudah dikuasai dengan profesional.

Variasi serangan berdasarkan pengaturan dari pengumpan, dengan cara tersebut pengumpan tahu mana kelemahan lawan dan pemukul mana yang bisa menyelesaikan serangan dengan baik, yang dikombinasi dengan gerak dari pemain lainnya yang berada di posisi depan (Mutohir, T, C, dkk.2012).

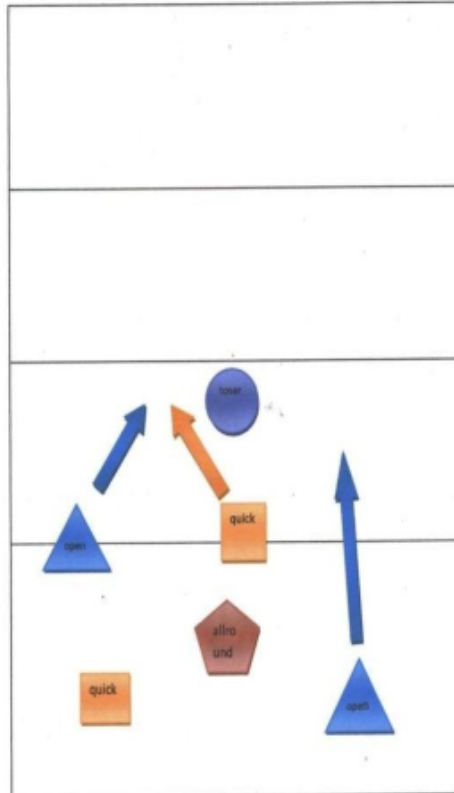
Formasi penyerangan dapat dilakukan dengan melihat kondisi tim dan juga karakter pemain yang dimiliki oleh tim serta melihat dari hasil penerimaan bola pertama oleh suatu tim. Dari beberapa formasi diatas, maka dapat diasumsikan bahwa jenis-jenis strategi penyerangan dapat menggunakan berbagai sistem penyerangan, tergantung dari materi pemain dalam suatu tim dan arah datangnya penerimaan bola pertama.

Berikut contoh variasi-variasi serangan yang dapat digunakan dengan melihat materi pemain yang speliasinya terdiri dari dua pemain *open*, dua pemain *quicker* dan satu pemain *all round* dan satu pemain *set upper* (Irwanto E, 2016):

-  : Pemain open spiker
-  : Pemain quick smash
-  : Pemain allround smash
-  : Toser/ set upper
-  : Gerakan pemain open smash dan back attack
-  : Gerakan pemain open smash melewati belakang pemain quick.
-  : Gerakan pemain quick dan push smash.
-  : Gerakan perpindahan toser
-  : Gerakan pemain semi smash

1. Model variasi serangan I

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi tiga. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi empat dan pemain *quiker* pada posisi dua. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.1 di bawah ini.



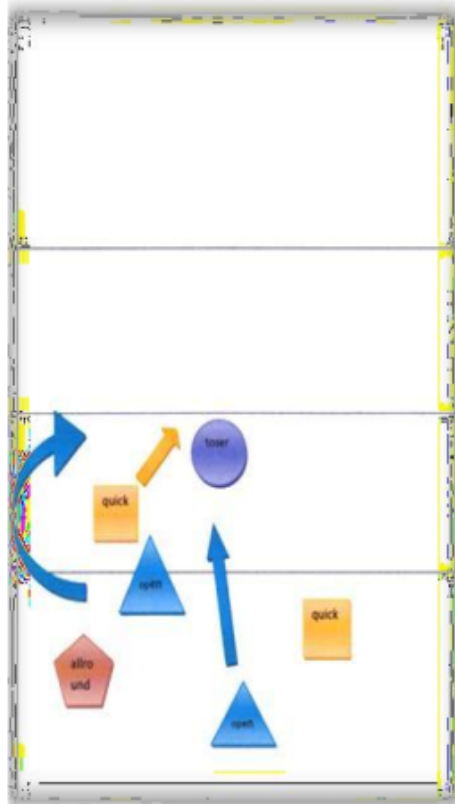
**Gambar 7.1 Model variasi serangan 1
(Toser berada pada posisi 3)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *quick* di depan *set upper*.
- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *semi* depan dibelakang pemain *quiker*.
- Pemain posisi 1 mengambil pukulan *back attack* di belakang *set upper* pada posisi dua.

2. Model Variasi Serangan II

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quicker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.2 di bawah ini.



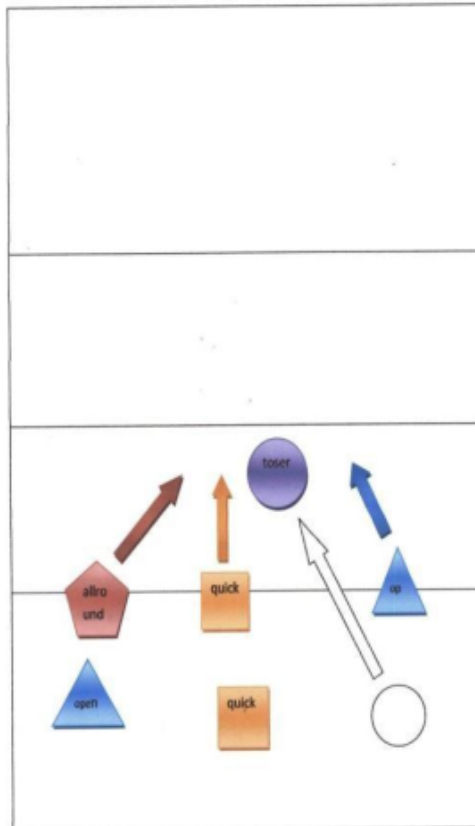
**Gambar 7.2 Model variasi serangan II
(Toser berada pada posisi 2)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *quick* didepan set upper.
- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *open* depan dibelakang pemain pemain *quicker*.
- Pemain posisi 6 mengambil pukulan *back attack* di posisi tiga.

3. Model Variasi Serangan III

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.3 di bawah ini.



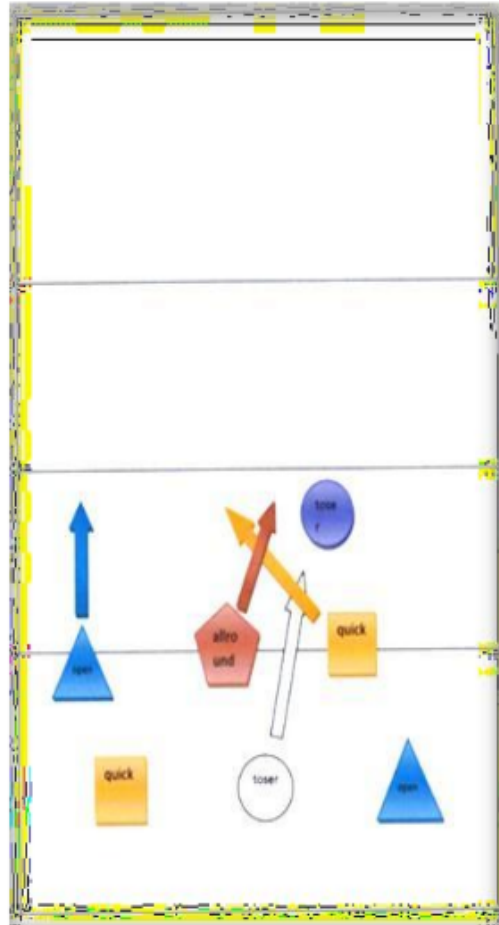
**Gambar 7.3 Model variasi serangan III
(Toser berada pada posisi 1)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *quick* depan.
- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *semi pukulan* belakang.
- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *semi pukulan* depan.

4. Model Variasi Serangan IV

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.4 di bawah ini.



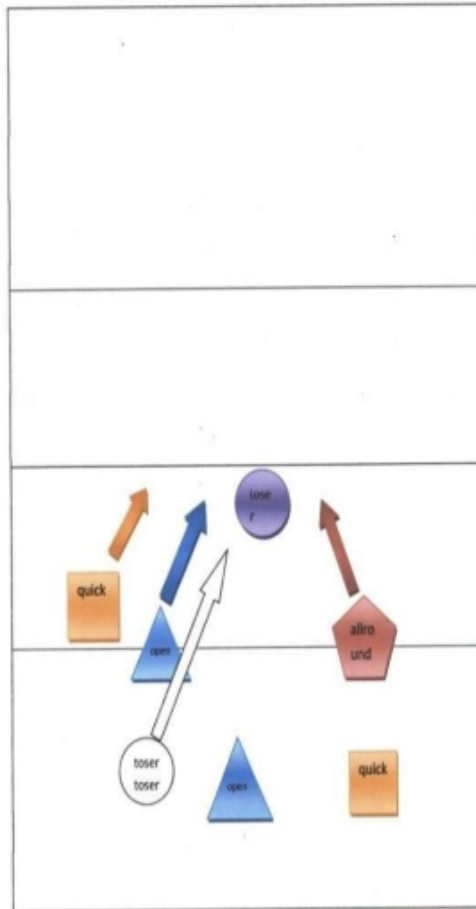
**Gambar 7.4 Model variasi serangan IV
(Toser berada pada posisi 6)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *push* depan.
- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *open* depan.
- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *semi pukulan* antara.

5. Model Variasi Serangan V

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.5 di bawah ini.



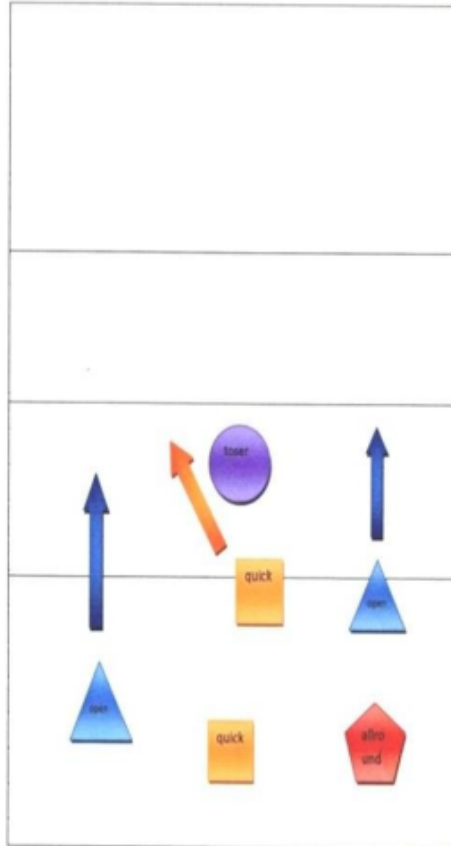
**Gambar 7.5 Model variasi serangan V
(Toser berada pada posisi 5)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 4 melakukan pukulan *push* depan.
- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *semi* antara.
- Pemain posisi 2 mengambil pukulan *semi* belakang.

6. Model Variasi Serangan VI

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang *set upper* berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain *open spiker* pada posisi tiga dan pemain *quiker* pada posisi empat. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.6 di bawah ini.



**Gambar 7. 6 Model variasi serangan VI
(Toser berada pada posisi 4)**

Petunjuk Pelaksanaan:

- Pemain posisi 3 melakukan pukulan *quick* depan.
- Pemain posisi 2 melakukan pukulan *open* belakang.
- Pemain posisi 6 melakukan pukulan *back attack*.

B. Strategi Bertahan

Permainan bola voli merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim. Kerjasama tim dapat dilihat dari lini depan maupun belakang, yaitu pola pertahanan yang dibuat secara baik antara pemain penyerang yang melakukan bendungan dengan pemain bertahan belakang menerima bola dari lawan untuk memberikan pengembalian bola kepada pengumpan dengan baik untuk diolah menjadi sebuah serangan balik dan menghasilkan poin (wa'asil *et all*, 2018) Pemain bertahan membutuhkan kemampuan bertahan yang baik untuk membuat serangan yang baik untuk mendapatkan point. Sistem pertahanan merupakan salah satu strategi yang harus dimiliki oleh tim supaya lawan tidak dapat mencetak angka dalam memenangkan sebuah permainan atau pertandingan.

Strategi bertahan dalam permainan bola voli adalah suatu strategi atau rencana yang digunakan untuk menghalang serangan dari lawan. Pertahanan dalam permainan bola voli adalah usaha yang dilakukan untuk menghadang dan usaha untuk menerima bola dari serangan lawan untuk digunakan dalam melakukan serangan balik. Formasi pertahanan mempunyai arti bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan, dengan harapan regu lawan membuat kesalahan dari penyerangannya. Taktik bertahan harus mempunyai prinsip agar dengan bertahan itu regunya dapat menyerang kembali regu lawan (Anonym. 2014).

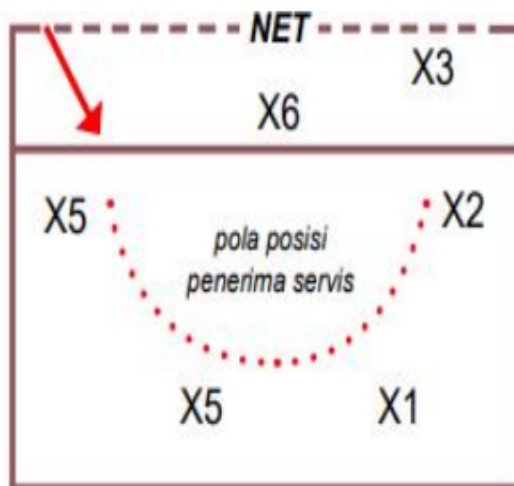
Pola pertahanan bukan berarti menyerah atau pasrah tetapi bermain dengan aktif menjaga serangan lawan dengan bertujuan pihak lawan membuat kesalahan. Terdapat formasi pertahanan yang digunakan dengan melihat pola serangan dari lawan. Artinya penggunaan formasi bertahan tertentu disesuaikan dengan variasi serangan tertentu yang dilakukan oleh lawan.

Variasi serangan diasumsikan menjadi dua yaitu serangan dari servis dan serangan dari pukulan. Berikut beberapa formasi bertahan yang sering digunakan oleh beberapa tim bola voli:

I. Pertahanan Menerima Service

a. Pertahanan 2:4

Pertahanan ini artinya 4 pemain memiliki tugas untuk menerima servis, sedangkan 2 pemain lainnya siap untuk mengumpan dan smash. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.7 berikut ini:



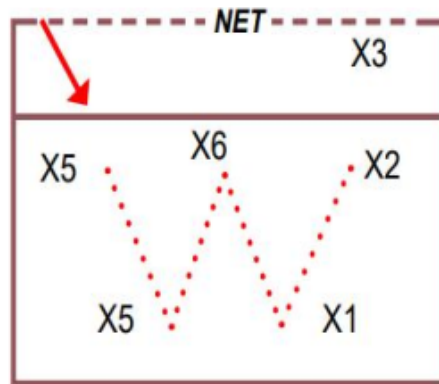
Gambar 7.7 Pertahanan 2.4 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pemain yang bertugas menerima servis lawan adalah dengan simbol X4, X2, X5, dan X1, sedangkan X6 dan X3 bersiap untuk memukul dan mengumpan.

b. Pertahanan 1:5

Sistem ini mengutamakan lima pemain untuk menerima servis dan satu pemain sebagai pengumpan. Pada saat ini sistem 1:5 sangat sering digunakan karena

keuntungannya lebih banyak. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.8 dibawah ini:



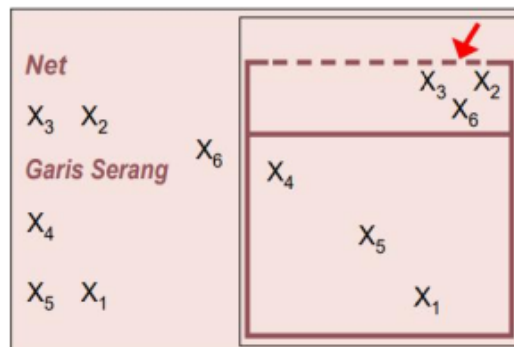
Gambar 7.8 Pertahanan 1:5 (Kemendikbud:2020)

Dari gambar diatas pemain yang bertugas menerima servis adalah X1, X2, X4, X5 dan X6, sedangkan X3 bertugas sebagai pengumpan.

2. Pertahanan dari Pukulan (Bendungan)

a. Pertahanan 2 : 1 : 3

Sistem 2:1:3, artinya dua bendungan, satu pertahanan tengah, dan tiga pertahanan belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.9 dibawah ini:



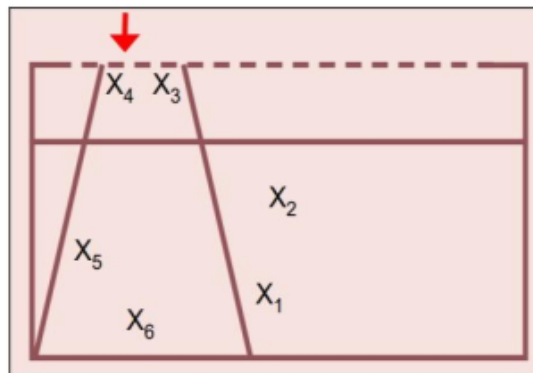
Gambar 7.9 Pertahanan 2:1:3 (Kemendikbud: 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi empat. Pemain yang bertugas melakukan

bendungan adalah X2 dan X3, kemudian X6 bertugas sebagai penjaga area belakang bendungan (cover bendungan), sedangkan pemain X1, X5, dan X4 sebagai pemain bertahan belakang.

b. Pertahanan 2 : 2 : 2

Sistem 2 : 2 : 2 artinya dua pemain melakukan bendungan, dua pemain pertahanan tengah, dan dua orang pemain pertahanan belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.10 dibawah ini:



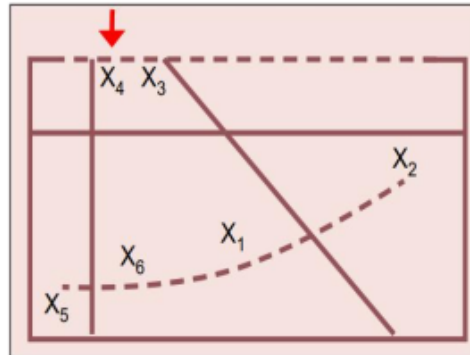
**Gambar 7.10 Pertahanan 2 : 2 : 2
(Kemedikbud: 2020)**

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4 dan X3 melakukan bendungan, pemain X5 dan X2 bertahan di tengah dan pemain X6 dan X1 bertahan dibelakang.

c. Pertahanan 2 : 0 : 4

Dua pemain depan bertugas melakukan bendungan ketika setiap ada smash yang dianggap mematikan, lapangan tengah dibiarkan kosong sehingga tidak ada yang menjaga, daerah belakang dijaga oleh empat pemain. Sistem ini digunakan untuk menghadapi smash lawan yang keras, jarang melakukan plesing di daerah

belakang bendungan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7.11 dibawah ini:

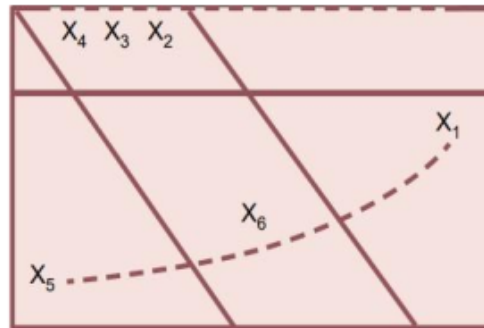


**Gambar 7.11 Pertahanan 2: 0: 4
(Kemendikbud: 2020)**

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua dalam. Pemain X4 dan X3 melakukan bendungan, pemain X2, X1, X5, dan X6 sebagai pemain bertahan belakang yang mengantisipasi pukulan keras.

d. Pertahanan 3 : 1 : 2

Sistem 3 : 1 : 2, artinya tiga pemain melakukan bendungan, satu pemain bertahan di lapangan tengah, dan dua pemain bertahan di lapangan belakang. sistem ini digunakan untuk menghadapi smasher yang produktif dan kreatif. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar 7.12 berikut ini:



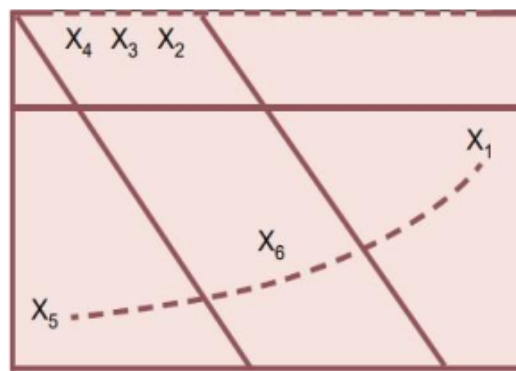
Gambar 7.12 Pertahanan 3:1:2 (Kemendikbud:2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4, X3, dan X2 melakukan bendungan. pemain X6 melakukan pertahanan di lapangan tengah. Pemain X5, dan X1 melakukan bertahan di bagaian belakang.

36

e. Pertahanan 3 : 0 : 3

Sistem 3 : 0 : 3 artinya tiga pemain melakukan bendungan, lapangan tengah tidak dijaga dan tiga pemain bertahan di daerah belakang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 7.13 dibawah ini:



Gambar 7.13 Pertahanan 3:0:3 (Kemendikbud:2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4, X3, X2 melakukan bendungan. Pemain X1, X5, dan X6 bertahan di lapangan belakang.

Formasi diatas dapat diterapkan apabila lawan melakukan pukulan keras berulang-ulang, tidak melakukan *pleasing* dan *dink* pada daerah pertahanan bendungan lawan. Beberapa formasi pertahanan diatas disesuaikan dengan kebutuhan strategi tim dan arah datangnya serangan yang dilakukan oleh lawan.

C. Hasil-Hasil Penelitian

Berikut hasil penelitian yang pernah dilakukan untuk mengetahui tingkat efektifitas strategi yang digunakan oleh club atau sekolah tertentu.

1. Pengembangan

Penelitian dilakukan oleh Huda AT *et all* (2017) dengan judul “Pengembangan Variasi Penyerangan Permainan Bola voli Pada Ekstrakurukuler Di SMP Negeri 17 Malang”. Tujuan dari permainan bola voli adalah menjatuhkan bola secepat mungkin di lapangan lawan melewati atas net menggunakan seluruh anggota badan. Produk ini valid dan praktis digunakan untuk latihan variasi penyerangan permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 17 Malang.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan diperoleh bahwa strategi menyerang yang dilakukan sangat kurang sekali, peserta ekstrakurikuler belum pernah diajarkan materi strategi menyerang bola voli data uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 88,37% dan dari data analisis uji coba kelompok besar diperoleh rata-rata persentase 81,32%.

Hasil produk pengembangan strategi menyerang permainan bola voli untuk peserta ekstrakurikuler bola voli siswa menengah pertama antara lain: (1) variasi menyerang bola voli dalam buku panduan sesuai dengan kebutuhan peserta ekstrakurikuler siswa menengah pertama, (2) tampilan strategi menyerang permainan bola voli dibuat dengan gambar yang berwarna dan terdapat keterangan yang menjelaskan proses variasi serangan mulai dari posisi *receive* sampai saat pukulan.

2. Pengembangan model variasi serangan

Penelitian dilakukan oleh Irwanto E (2016) dengan judul “Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bola voli Pada Ekstrakurikuler Bola voli Putra Di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan model variasi serangan permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli putra di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi.

Prosedur pengembangan model variasi serangan permainan bola voli ini menggunakan model *research and development* dari Borg and Gall yang dimodifikasi dengan tahap-tahap sebagai berikut: (1) Melakukan analisis kebutuhan. (2) Membuat produk awal penerapan variasi serangan permainan bola voli dan di validasi ke ahli permainan bola voli. (3) Melakukan uji kelompok kecil kemudian di evaluasi. (4) Revisi produk pertama dan di validasi ke ahli permainan bola voli. (5) Uji coba kelompok besar di evaluasi. (6) Revisi produk akhir di validasi ke ahli permainan bola voli dan ahli media. (7) produk akhir, berupa buku pengembangan model variasi serangan pada permainan bola voli yang di lengkapi gambar.

Penelitian dilakukan di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi, tinjauan para ahli terdiri dari 3 orang ahli yaitu: 2 ahli permainan bola voli dan 1 ahli media. Subyek uji coba terdiri dari: (1) Uji coba kelompok kecil terdiri dari 6 siswa tim inti bola voli SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi. (2) Uji coba kelompok besar terdiri dari 12 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi.

Hasil dari uji kelompok kecil di dapat presentase 86,80%. Dari uji coba kelompok besar di dapat presentase

87,50%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan berupa buku model variasi serangan permainan bola voli dapat digunakan.

3. Model latihan pertahanan

Penelitian dilakukan oleh Wa'asil F *et all* (2018) dengan judul “*Defense Exercise Model Of Volleyball Fw For Beginner*”. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan bertahan bola voli untuk pemula. Penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk dapat memperoleh informasi tentang pengembangan dan penerapan model latihan bertahan bola voli untuk pemula serta untuk mengetahui efektivitas model yang dihasilkan.

Penelitian ini menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP yang terdiri dari 30 siswa/atlet. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah: Analisis kebutuhan, evaluasi ahli (evaluasi produk awal), ujicoba kelompok kecil, dan ujicoba kelompok besar (*field testing*). Uji efektivitas model menggunakan tes bertahan bola voli yang digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan bertahan siswa ekstrakurikuler sebelum dan sesudah pemberian perlakuan model latihan bertahan yang dikembangkan. Tes awal yang dilakukan diperoleh tingkat kemampuan bertahan siswa / atlet adalah 45.40. Setelah diberikan perlakuan model latihan bertahan didapatkan tingkat kemampuan bertahan 51.77.

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean = -6.37 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung = -6.291 df = 29 dan p-value =

$0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan bertahan bola voli. Dengan demikian model latihan bertahan bola voli untuk pemula efektif untuk meningkatkan kemampuan bertahan bola voli.

D. Tes Formatif

Kerjakan soal dibawah ini

1. Pada saat melakukan serangan, pemain yang berperan paling penting dalam mengatur serangan adalah
 - a. Libero
 - b. Set upper
 - c. Open Spiker
 - d. Quicker
2. Tujuan utama *Set_Upper* melakukan variasi-variasi serangan ialah untuk?
 - a. Mengecoh lawan
 - b. Mendapatkan permainan yang men arik
 - c. Mencari kelemahan lawan
 - d. Menciptkan pukulan keras
3. Pada saat melakukan variasi serangan hal yang paling penting diperhatikan oleh *set upper* adalah?
 - a. Arah datangnya penerimaan bola.
 - b. Kemampuan spiker
 - c. Bendungan lawan
 - d. Pemain yang menerima bola
4. Pemain yang memiliki tanggung jawab ketika melakukan pertahanan ialah?
 - a. Libero
 - b. Set upper
 - c. Open Spiker
 - d. Quicker

5. Apabila lawan melakukan serangan melalui open spike dari posisi 4, sedang pemain yang melakukan bendungan berjumlah 2 pemain, maka formasi pertahanan yang paling cocok digunakan ialah?
- a. Pertahanan 3:0:3
 - b. Pertahanan 2:0:4
 - c. Pertahanan 3:1:2
 - d. Pertahanan 2:1:3

E. Rangkuman

Serangan dalam permainan bola voli adalah suatu pukulan dengan strategi terencana yang dilakukan oleh suatu tim untuk mematahkan pertahanan lawan dalam mencapai kemenangan. Penyerangan dalam permainan bola voli adalah suatu hal yang paling disukai oleh pemain atau *atlet*, tentu saja penyerangan ini dimulai dari *service*, jadi serangan pertama dalam permainan bola voli adalah *service*.

Formasi serangan dalam permainan bola voli adalah suatu strategi tim yang digunakan untuk penyerangan dengan melihat komposisi jenis pemain atau pemukul yang berada didalam tim tersebut. Formasi penyerangan tersebut di kendalikan oleh pemain pengumpan. Pertahanan dalam permainan bola voli adalah usaha yang dilakukan untuk menghadang dan usaha untuk menerima bola dari serangan lawan untuk digunakan dalam melakukan serangan balik.



BAB VIII

PERATURAN DAN PERWASITAN BOLAVOLI



Tujuan: Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Memahami peraturan bola voli
2. Memahami perwasitan bola voli
3. Mampu mengisi *scorerset* bola voli dengan benar
4. Mampu dan memiliki keterampilan sebagai hakim garis
5. Mampu memimpin pertandingan bola voli

Deskripsi materi: Pada bab ini akan diuraikan tentang: (A) peraturan bola voli, (B) Perwasitan bola voli, (C) *ScoreSheet* bola voli, (D) Hakim garis.

A. Peraturan Bola voli

Peraturan permainan bola voli merupakan peraturan yang dibuat oleh FIVB selaku induk organisasi bola voli dunia, dimana pada setiap tahunnya diadakan evaluasi dan revisi jika ada sesuatu hal yang dianggap tidak sesuai dengan perkembangan permainan bola voli. Berikut beberapa peraturan yang diambil dari peraturan resmi PBVSI tahun 2017-2020:

1. Lapangan

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan

minimal sisi 3 m di semua sisi. Ruang bebas permainan adalah ruang diatas daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Ruang bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 m dari permukaan lapangan

2. Garis

Semua garis lebarnya 5 cm. Garis-garis tersebut harus berwarna terang dan berwarna lain dari lantai dan garis-garis lainnya. Lapangan permainan ditandai dengan dua garis samping dan dua garis akhir. Garis-garis tersebut termasuk dalam lapangan permainan

3. Net

Net dipasang tegak lurus diatas garis tengah dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Net memiliki lebar 1 m dan panjang 9.50 sampai 10 meter (dengan 25 sampai 50 cm pada tiap sisi pita samping) yang terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm berbentuk persegi.

4. Bola

Bola harus bulat, terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan sejenisnya. Warna bola harus satu warna yang cerah atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintesis dan kombinasi warna pada bola yang dipergunakan pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 g. Tekanan didalam bola harus 0.30-0,325 kg/cm² (4,26-4,61 psi) (294,3-318,82 mbar atau hPa)

5. Jumlah pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 6 orang sebagai pemain cadangan dan dua orang pemain libero. Satu tim maksimal

terdiri dari 14 pemain, satu pelatih, satu asisten pelatih, satu trainer, dan satu dokter medis. Kecuali Libero, satu dari para pemain adalah kapten tim dia harus diberi tanda dalam score-sheet. Hanya pemain yang terdaftar dalam score-sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat coach dan kapten tim menandatangani score-sheet (daftar pemain jika menggunakan e-scoresheet) pemain yang terdaftar tidak dapat diganti

6. Perlengkapan

Perlengkapan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, kaos kaki (seragam) dan sepatu olahraga. Warna dan desain baju kaos, celana pendek, kaos kaki harus seragam (kecuali untuk Libero) dan bersih untuk seluruh tim. Nomor harus ditempatkan pada baju kaos di tengah depan dan di tengah belakang. Warna dan terangnya angka harus kontras dengan warna dan terangnya baju kaos. Dilarang menggunakan seragam dengan warna yang berbeda dengan anggota pemain yang lain (kecuali Libero) dan/atau tanpa nomor sesuai.

7. Pemimpin Tim (*captain*)

Kapten tim dan coach, mereka berdua bertanggung jawab atas kelakuan dan disiplin anggota timnya. Libero tidak boleh sebagai kapten tim ataupun kapten bermain. Sebelum pertandingan, kapten tim menandatangani *score-sheet* dan mewakili timnya dalam undian. Selama pertandingan berlangsung, dan pada saat berada di dalam lapangan, kapten tim adalah kapten bermain. Pada saat kapten tim tidak berada di lapangan, *coach* atau kapten tim harus menunjuk pemain lain didalam lapangan, tetapi bukan Libero, untuk berfungsi sebagai kapten bermain. Kapten bermain tetap memiliki tanggungjawabnya sampai dia

diganti atau kapten tim kembali bermain atau berakhirnya set. Pada akhir pertandingan, kapten tim. Berterima kasih kepada para wasit dan menandatangani score-sheet untuk mengesahkan hasil pertandingan. Jika sebelumnya sudah memberitahukan wasit pertama dia dapat menyatakan dan mencatat protes resmi pada *score-sheet* berkenaan dengan penerapan atau interpretasi peraturan oleh wasit.

8. Memperoleh Angka, Memenangkan Satu Set Dan Pertandingan

Suatu tim memperoleh angka bila, Berhasil mendaratkan bola dilapangan lawan. Regu lawan membuat kesalahan. Regu lawan menerima hukuman (penalty). Suatu tim membuat kesalahan bila bermain menyalahi peraturan (atau melanggar peraturan). Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara berturut-turut, maka hanya kesalahan pertama yang dikenakan. Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara bersamaan, dinamakan kesalahan ganda dan permainan diulangi. Memenangkan satu set jika Satu set (kecuali set penentuan, set ke 5) dimenangkan oleh regu yang pertama mendapat angka 25 dengan selisih angka minimal dua angka. Pada keadaan 24-24, permainan dilanjutkan hingga dicapai selisih dua angka (26-24, 27-25) dan seterusnya. Memenangkan pertandingan jika pertandingan dimenangkan oleh tim yang memenangkan tiga set. Pada keadaan 2-2, saat penentuan (set ke 5) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih angka minimal dua angka.

9. Kesalahan posisi

Satu tim dinyatakan melakukan kesalahan posisi, jika ada pemain yang tidak berada pada posisi yang benar pada saat bola dipukul oleh pelaku servis. Termasuk jika ada pemain yang masuk ke lapangan melalui pergantian pemain

yang tidak sah. Jika pelaku servis melakukan kesalahan pada saat melakukan servis, maka dinyatakan kesalahannya terjadi sebelum kesalahan posisi lawan. Jika terjadi kesalahan servis setelah pukulan servis dilakukan maka yang dikenakan sanksi adalah kesalahan posisi.

10. Rotasi atau perputaran pemain

Untuk rotasi ditentukan oleh daftar posisi dan diperiksa dengan urutan servis dan posisi pemain selama set itu berlangsung. Jika regu penerima servis berhasil mendapat hak untuk servis pemainnya berputar satu posisi searah jarum jam : pemain di posisi 2 berputar ke posisi 1 untuk melakukan servis, pemain posisi 1 berputar ke posisi 6, dst.

11. Memainkan bola

Suatu regu berhak memukul atau memainkan bola maksimal 3 kali (disamping bendungan). Seorang pemain boleh memukul atau memainkan bola dua kali berturut-turut (kecuali memblok atau membendung). Pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh (misalnya: kaki, kepala) dengan catatan pantulan bola sempurna dan tidak berhenti. Dua atau tiga pemain boleh memukul bola pada saat yang sama (serentak) dan hal itu di hitung sebagai dua atau tiga kali pukulan (kecuali membendung). Jika dua atau tiga pemain menjangkau bola tetapi hanya satu pemain yang memukulnya maka dihitung satu pukulan.

B. Wasit Bola voli

Prosedur mewasiti diambil dari perwasitan resmi PBVSI tahun 2017-2020 sebagai berikut:

1. Hanya wasit pertama dan wasit kedua yang dapat meniup peluit selama pertandingan.

2. Wasit pertama memberikan isyarat untuk servis, menandakan dimulainya reli.
3. Wasit pertama dan wasit kedua memberikan isyarat berakhirnya reli, setelah mereka yakin terjadinya kesalahan dan mengetahui sifat pelanggaran.
4. Wasit dapat meniup peluit pada saat bola keluar permainan untuk menunjukkan mereka menyetujui atau menolak permainan dari satu tim.
5. Segera setelah wasit meniup peluit yang menandakan berakhirnya reli, mereka menunjukkan isyarat tangan yang resmi.
6. Jika kesalahan diputuskan oleh wasit pertama, dia harus menunjukkan :
 - a. Tim yang akan servis
 - b. Sifat kesalahan
 - c. Pemain yang melakukan kesalahan.
7. Jika kesalahan diputuskan oleh wasit kedua, dia harus menunjukkan:
 - a. Sifat kesalahannya.
 - b. Pemain yang melakukan kesalahan (jika perlu).
8. Wasit pertama melakukan tugasnya sambil duduk atau berdiri pada kursi wasit. Yang ditempatkan pada salah satu ujung net. Pandangannya harus kira-kira 50 cm diatas net.
9. Tim yang akan melakukan servis, mengikuti wasit pertama.
10. Pada kasus ini, wasit pertama tidak menunjukkan kesalahan dan pemain yang melakukan kesalahan, tetapi hanya tim yang akan servis.
11. Wewenang wasit pertama:
 - a. Wasit pertama memimpin pertandingan dari awal hingga akhir dia mempunyai kewenangan pada seluruh anggota korps perwasitan dan anggota-anggota tim. Selama

pertandingan keputusan wasit pertama adalah mutlak. Dia mempunyai hak untuk membatalkan keputusan dari anggota korps perwasitan yang lain, jika menurutnya mereka membuat kesalahan. Wasit pertama dapat mengganti anggota korps perwasitan yang tidak melaksanakan tugasnya dengan baik.

- b. Wasit pertama mempunyai kekuasaan untuk memutuskan ² segala sesuatu yang menyangkut pertandingan yang tidak tercantum dalam peraturan.
- c. Wasit pertama tidak mengizinkan setiap diskusi mengenai keputusannya. Akan tetapi, atas permintaan kapten bermain, wasit pertama dapat memberikan penjelasan atas penerapan atau penafsiran peraturan yang menjadi dasar keputusannya. Apabila kapten bermain tidak setuju dengan penjelasan wasit pertama dan memilih untuk protes keputusan wasit, dia harus segera menyampaikan hak untuk menampung dan mencatat protes pada akhir pertandingan. Wasit pertama harus memberikan izin kepada kapten bermain.
- d. Wasit pertama bertanggungjawab untuk menetapkan apakah sebelum dan selama bertanding, perlengkapan daerah permainan dan kondisi untuk permainan memenuhi persyaratan.

12. Wewenang wasit dua

- a. Wasit kedua menjalankan tugasnya dengan berdiri diluar lapangan permainan dekat dengan tiang pada sisi berlawanan berhadapan dengan wasit pertama.
- b. Wasit kedua adalah asisten wasit pertama, tetapi dia juga mempunyai hak untuk memutuskan. Apabila wasit

pertama tidak dapat melanjutkan tugasnya, wasit kedua dapat menggantikannya.

- c. Wasit kedua tanpa meniup peluit dapat memberikan isyarat tentang kesalahan yang terjadi diluar haknya, tetapi tidak memaksakan kepada wasit pertama.
- d. Wasit kedua mengawasi tugas dari pencatat (scorer).
- e. Wasit kedua berhak atas setiap penghentian, mengawasi lamanya, dan menolak permintaan yang tidak sesuai.
- f. Wasit kedua mengawasi jumlah time out. Wasit kedua mengawasi pergantian yang dilakukan oleh setiap tim serta memberitahukan time out, ke-2 pergantian ke-5 dan ke-6 pada wasit pertama dan mengingatkan pelatih.

13. Signal mewasiti

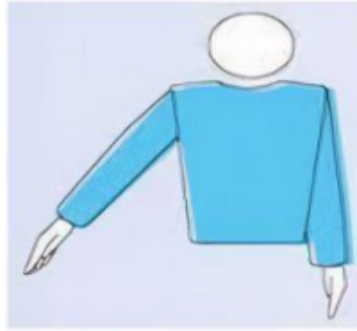
- a. Memulai pertandingan



Gambar 8.1. Memulai pertandingan (*Anonym*)

Gerakan ini dilakukan ketika pada saat akan memulai pertandingan. Apabila tim yang melakukan servis berada di sebelah kanan wasit maka tangan kanan mengarah ke kanan membentuk sudut 90° , kemudian tangan digerakan kedepan melewati depan dada sampai mengarah ke kiri dengan posisi jari-jemari rapat.

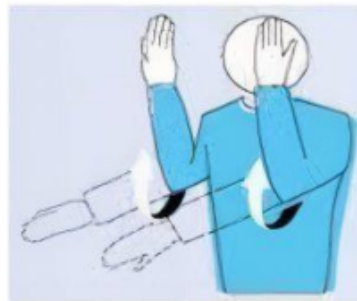
b. Bola masuk



Gambar 8.2. Bola masuk (*Anonym*)

Gerakan ini dilakukan ketika bola pada posisi masuk. Gerakan tangan mengarah ke depan atau depan kanan dengan sudut disesuaikan dengan kenyamanan (kira membentuk sudut 60° - 90°) apabila bola masuk di area tim sebelah kanan wasit. Dan apabila bola masuk di area lapangan sebelah kiri wasit gerakan menggunakan tangan kiri dengan posisi jari-jemari rapat.

c. Bola keluar



Gambar 8.3. Bola Keluar (*Anonym*)

Gerakan dilakukan apabila bola dinyatakan keluar area lapangan. Gerakan dilakukan dengan cara kedua tangan kedepan membentuk sudut 90° . Kemudian tarik dan tekuk pada siku kebelakang membentuk sudut 90° dengan posisi jari-jemari rapat.

d. Bola touch



**Gambar 8.4. Bola menyentuh pemain lawan
(anonym)**

Gerakan ini dilakukan apabila bola dinyatakan touch. Apabila pemain yang melakukan touch berada disebelah kanan wasit maka angkat tangan kanan dengan posisis siku membentuk sudut 90° kemudian diikuti gerakan ujung tangan kiri menyentuh ujung tangan kanan. Apabila gerakan touch berda disebelah kiri wasit dilakukan gerakan dengan menggunakan tangan sebaliknya.

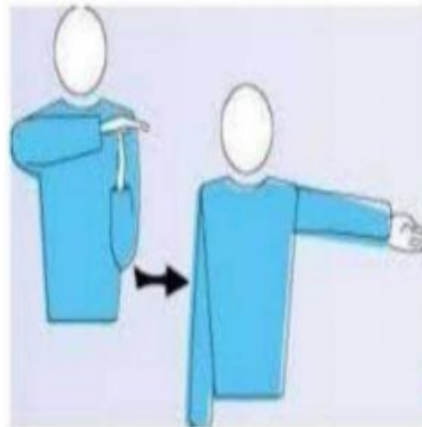
e. Menunjuk tim yang akan service



Gambar 8.5. Menunjuk service (anonym)

Gerakan ini dilakukan apabila seorang wasit memutuskan tim yang akan melakukan service. Gerakan dilakukan dengan menaruhkan tangan ke kanan atau ke kiri sesuai dengan tim yang akan melakukan service. Artinya apabila tim yang melakukan service berada disebelah kanan wasit gerakan ini dilakukan dengan menggunakan tangan kanan dan sebaliknya untuk tim yang berada disebelah kiri wasit.

f. Time out



Gambar 8.6. Time uot (anonym)

Gerakan ini dilakukan ketika ada time out pada pertandingan berlangsung. Gerakan dilakukan dengan cara mengangkat salah satu tangan dan ujung jari dari tangan yang diangkat ditutup oleh telapak tangan santunya. Apabila time out permintaan di minta oleh tim sebelah kanan wasit maka gerakan dilakukan dengan mengangkat tangan kanan keatas dengan posisi siku membentuk sudut 90° dan telapak tangan kiri menutup ujung tangan kanan. Gerakan dilakukan sebaliknya apabila time out diminta oleh tim yang berada disebelah kiri wasit.

g. Kesalahan posisi



Gambar 8.7. Kesalahan posisi (*anonym*)

Gerakan dilakukan ketika terjadi kesalahan posisi pemain. Gerakan tangan diputar didepan badan dengan jari telunjuk lurus. Dilakukan dengan kanan untuk tim yang berada disebelah kanan wasit dan sebaliknya.

h. Memperlambat *service*



Gambar 8.8. Memperlambat *service* (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan jika ada pemain yang setelah delapan detik dari peluit di bunyikan tidak melakukan *service*. Gerakan kedua tangan keatas dengan menunjukan delapan jari.

i. Dua kali sentuhan



Gambar 8.9. Dua kali sentuhan (*anonym*)

Gerakan dilakukan jika bola disentuh dua kali oleh pemain yang sama. Gerakan tangan keatas dengan menunjukan dua jari.

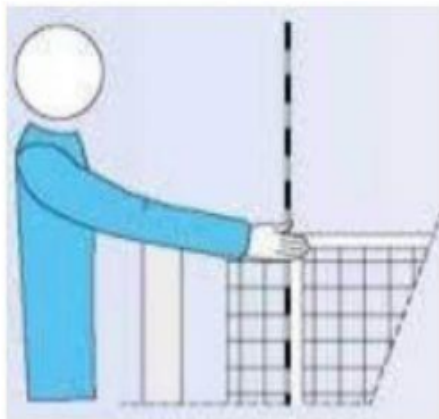
j. Empat kali sentuhan



Gambar 8.10. Empat sentuhan (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan apabila dalam satu tim melakukan sentuhan bola sebanyak empat kali. Gerakan tangan diangkat dengan keatas dengan menunjukan empat jari.

k. Menyentuh net



Gambar 8.11. Menyentuh net (*anonym*)

Gerakan dilakukan jika ada seorang pemain yang anggota badanya menyentuh net. Gerakan dilakukan dengan menunjuk net.

l. Kesalahan pemain belakang



Gambar 8.12. Kesalahan pemain belakang (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan jika pemain belakang melakukan pukulan di area depan. Gerakan tangan katas dengan membentuk sudut 90° kemudian tangan dijatuhkan kebawah membentuk sudut 90° .

m. Kesalahan ganda



Gambar 8.13. Kesalahan ganda (*anonym*)

Gerakan dilakukan jika wasit melakukan kesalahan, *miss* komunikasi atau terjadi kesalahan ganda. Gerakan dilakukan dengan mengangkat kedua tangan dan mencungkan jari jempol (ibu jari).

n. Berakhirnya set



Gambar 8.14. Berakhirnya set (*anonym*)

Gerakan ini dilakukan apabila pertandingan telah selesai. Gerakan tangan dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan didepan badan.

C. *Scorer-Sheet*

Scorer adalah seorang pencatat yang bertugas dengan duduk dimeja pencatat yang terletak pada sisi berlawanan dan berhadapan dengan wasit pertama. Berikut tugas *scorer sheet*:

1. Scorer mengerjakan *score-sheet* sesuai dengan peraturan, bekerja sama dengan wasit kedua. Scorer mempergunakan bel atau alat bunyi lainnya untuk memberikan isyarat kepada wasit berdasarkan tanggungjawabnya.
2. Mencatat daftar posisi pemain yang main pertama dari daftar posisi yang diberikan oleh setiap regu; jika pencatat tidak berhasil mendapatkan daftar posisi pada waktunya, dengan segera dia memberitahukan hal ini kepada wasit kedua.
3. Selama pertandingan, *scorer* mencatat angka yang telah didapat. Mengawasi giliran melakukan servis dari setiap tim dan segera memberitahukan setiap kesalahan kepada wasit setelah pukulan servis
4. Mengingatkan wasit bahwa permintaan untuk penghentian tidak sesuai dengan peraturan
5. Memberitahukan wasit akhir dari set dan jika angka telah mencapai angka delapan (8) pada set penentuan.
6. Mencatat setiap sanksi yang diberikan.
7. Mencatat semua kejadian sesuai dengan instruksi wasit kedua misalnya pergantian, waktu pemulihan, memperpanjang penghentian, gangguan dari pihak luar, dll.
8. Mengawasi waktu selang diantara set.
9. Pada akhir pentandingan, pencatat.
10. Mencatat hasil akhir pertandingan.
11. Pada kasus terjadinya protes, dengan izin sebelumnya dari wasit pertama, menulis atau mengizinkan kapten tim untuk

menulis dalam scorer-sheet sebuah pernyataan tentang kejadian yang diprotesnya.

12. Setelah dirinya menandatangani *Score-Sheet*, harus mendapat tandatangan kedua kapten tim, dan kemudian para wasit.
13. *Score-sheet* yang digunakan ditampilkan pada gambar dibawah berikut ini:

Gambar 8.15. *Score-Sheet*.

D. Hakim Garis

Hakim garis adalah pembantu wasit satu dan dua yang bertugas untuk mengawasi garis atau batas permainan. Dalam satu pertandingan terdapat empat orang hakim garis. Ke empat hakim garis tersebut memiliki tugas masing yaitu dua hakim garis pada garis panjang dan dua hakim garis pada garis pendek atau garis *service*.

1

Jika hanya memakai dua hakim garis, mereka berdiri di sudut lapangan dekat dengan tangan kanan setiap wasit, menyilang 1 sampai 2 m dari sudut. Setiap hakim garis mengawasi garis akhir samping pada sisinya masing-masing. Hakim garis melaksanakan tugasnya dengan menggunakan bendera (40 cm x 40 cm) , untuk memberikan isyarat. Berikut tanggaung jawab seorang hakim garis:

1. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola masuk.
2. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola keluar.
3. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola menyentuh tubeh pemain lawan (*touch*)
4. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat pemain menginjak garis ketika melakukan *service*.
5. Memberikan tanda atau signal bendera pada saat bola menyentuh rod antenna net.
6. Memberikan tanda atau signal bendera ketika pemain berada diluar lapangan pada saat service dilakukan.

20

Bola “masuk” dan “keluar” pada saat bola mendarat dekat garis yang diawasinya. Bola menyentuh tim penerima dan keluar. Bola menyentuh antena, bola yang di servis menyebrangi net melalui luar daerah penyebrangan. Penjelasan tersebut diatas terkait signal hakim garis dapat dilihat dan dijelaskan pada gambar berikut ini:

1. Bola masuk.



Gambar 8.16. Signal bola masuk

Gerakan ini dilakukan jika bola masuk kedalam area lapangan permainan. Gerakan dilakukan dengan mengarahkan bendera kedepan bawah membentuk sudut 30° - 70° .

2. Bola keluar



Gambar 8.17. Signal bola keluar

Gerakan ini dilakukan jika bola keluar dari area lapangan permainan. Gerakan dilakukan dengan mengangkat tinggi bendera.

3. Bola *touch* (menyentuh bagian tubuh lawan)



Gambar 8.18. Signal bola *touch*

Gerakan ini dilakukan jika bola menyentuh pemain. Gerakan dilakukan dengan mengangkat bendera di depan badan dan telapak tangan kiri menutup ujung bendera.

4. Bola menyentuh *antenna* net atau kaki menginjak garis servis.



Gambar 8.19. Signal kaki menginjak garis

Gerakan ini dilakukan jika ada pemain menginjak garis ketika melakukan service. Gerakan dilakukan dengan tangan kanan mengangkat bendera dan tangan kiri menunjuk

garis permainan. Apabila bola menyentuh antenna maka gerakan tangan kiri menunjuk antenna.

5. Hakim garis tidak memberikan keputusan



Gambar 8.20. Signal hakim garis tidak memberikan keputusan

Gerakan ini dilakukan jika hakim garis tidak dapat memberikan keputusan pada suatu kejadian tertentu. Gerakan ini tidak dianjurkan untuk digunakan. Gerakan dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di depan badan.

E. Hasil-hasil Penelitian

1. Psikologi kinerja wasit

Penelitian dilakukan oleh Afif U, M dkk (2016), dengan judul “Hubungan Kecemasan, Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Bola Voli”. Tujuan penelitian untuk mengetahui dan menganalisis: 1) hubungan kecemasan terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 2) Hubungan percaya diri terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 3) Hubungan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten

Tasikmalaya. 4) Hubungan antara kecemasan dan percaya diri terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 5) Hubungan antara kecemasan dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 6) Hubungan antara percaya diri dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. 7) Hubungan antara kecemasan, percaya diri dan motivasi secara simultan terhadap kinerja wasit bola voli Kabupaten Tasikmalaya. Metode deskriptif dengan analisis correlational research.

Hasil penelitian: 1) Kecemasan sebesar 0,744, kategori kuat. 2) Percaya diri sebesar 0,824, kategori sangat kuat 3) motivasi sebesar 0,692, kategori kuat. 4) Kecemasan dan percaya diri sebesar 0,853, kategori sangat kuat. 5) Kecemasan dan motivasi sebesar 0,841, kategori sangat kuat. 6) Percaya diri dan motivasi sebesar 0,851, kategori kuat, 7) kecemasan, percaya diri, dan motivasi sebesar 0,879, kategori sangat kuat. Simpulan: bahwa ada hubungan signifikan antara kecemasan, percaya diri dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli. Saran bagi wasit untuk mengurangi tingkat kecemasan serta upaya untuk mengoptimalkan motivasi, dan rasa percaya diri.

2. Pengembangan Buku Saku

Penelitian dilakukan oleh Muhharam N.A dan Putra R.P (2019) dengan judul “Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bola voli Kota Kediri”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan buku saku mobile learning berbasis android tentang signal-signal perwasitan bola voli untuk wasit bola voli di Kota Kediri. Sehingga para wasit lebih

antusias untuk mempelajari signal-signal perwasitan bola voli dan kemampuan psikomotor wasit bola voli dapat ditingkatkan untuk mengurangi kesalahan-kesalahan pengambilan keputusan ketika³ memimpin sebuah pertandingan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “metode penelitian pengembangan, (Research and Development)”.

Hasil penelitian yang pertama adalah analisis kebutuhan dengan menggunakan metode wawancara untuk mengetahui permasalahan tentang signal-signal wasit bola voli di Kota Kediri, dari hasil wawancara diketahui bahwa signal-signal wasit belum ada yang menggunakan buku saku mobile Learning yang berbasis android. Dari pengumpulan data melalui hasil analisis kebutuhan, evaluasi ahli dan uji coba disajikan dalam bagian ini. Data hasil evaluasi para ahli meliputi saran dan hasil evaluasi 1 orang ahli media pembelajaran, 1 orang ahli desain grafis, 1 orang ahli wasit bola voli, dan 1 orang ahli olahraga bola voli.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap pengembangan media buku saku Mobile Learning perwasitan bola voli yang dilakukan oleh ahli media pembelajaran, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 92,75%, sedangkan hasil evaluasi ahli terhadap pengembangan media buku saku Mobile Learning perwasitan bola voli yang dilakukan oleh ahli desain grafis, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 93,12%, dan hasil evaluasi ahli terhadap pengembangan media buku saku

Mobile Learning perwasitan bola voli yang dilakukan oleh ahli wasit bola voli, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 93%.

Hasil uji coba produk terkait pengembangan media buku saku Mobile Learning perwasitan bola voli dalam kelompok kecil, didapatkan hasil akhir data kuantitatif berupa persentase kelayakan yang menunjukkan bahwa produk termasuk dalam kategori baik sekali dan layak untuk digunakan yaitu 82,09%, Hasil uji coba produk dalam kelompok besar masuk pada katagori baik sekali, jadi produk buku saku Mobile Learning tentang signal-signal perwasitan bola voli sebagai produk yang teruji, tepat dan menarik untuk digunakan oleh wasit bola voli di Kota Kediri yaitu 82,34%.

3. Profil Wasit

Penelitian dilakukan oleh Baskoro S (2013), dengan judul “Profil Perwasitan Pengurus Provinsi PBVSI Jawa Timur”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana kinerja bidang perwasitan PBVSI Pengurus Provinsi Jawa Timur antara periode 2009-2013. Baik dalam hal perekrutan wasit, kinerja pengurus, pengembangan karir wasit, penghargaan pengawasan dan evaluasi program kerja. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui angket, dokumentasi dan melakukan wawancara dengan subyek yaitu kepala bidang perwasitan, wakil kepala bidang perwasitan, mantan kepala bidang perwasitan serta wasit-wasit yang dimiliki oleh Jawa Timur.

Hasil dari penelitian ini diperoleh sebagai berikut: perekrutan dan kinerja yang dilakukan oleh bidang perwasitan sudah ditentukan oleh PB PBVSI pusat jadi bidang perwasitan PBVSI Jawa Timur hanya melaksanakan program kerja dari pusat. Pengembangan karir wasit dilaksanakan oleh wasit-wasit itu sendiri, bidang perwasitan hanya mendukung. Penghargaan untuk wasit di Jawa Timur masih kurang. Pengawasan dan evaluasi untuk program kerja selalu dilakukan setiap 4 bulan sekali.

Kesimpulan dari penelitian ini untuk mencetak wasit-wasit yang professional dibutuhkan kerja keras dari semua lapisan, baik itu pengurus bidang perwasitan maupun wasit-wasit itu sendiri. Untuk sekarang ini kepengurusan bidang perwasitan terutama mengenai jumlah wasit yang dimiliki Jawa Timur dan program kerja yang ada masih belum lengkap. Namun dalam hal pembinaan dan pengembangan karir bidang perwasitan PBVSI Jawa Timur sudah bagus.

4. Perbedaan Gender

Penelitian dilakukan oleh Irawan D. *et all* (2020) dengan judul penelitian “Kinerja Wasit Bola Voli Indoor Ditinjau Dari Perbedaan Gender”. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui kinerja mana yang lebih baik antara wasit laki-laki bila dibandingkan dengan wasit perempuan saat memimpin pertandingan. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode deskriptif komparatif dimana data penelitian akan diambil dari sampel sejumlah 30 orang (20 orang wasit laki-laki, dan 10 orang wasit perempuan) yang berdomisili di Pengcab PBVSI Kabupaten Sukabumi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja wasit laki-laki dinilai lebih baik daripada wasit perempuan yang

dinyatakan dalam uji statistik menggunakan *Independent Sample T-Test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05).

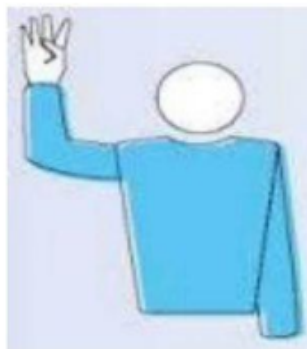
Kesimpulan bahwa Terdapat perbedaan antara Kinerja Wasit Laki-Laki lebih dengan Wasit Perempuan saat memimpin sebuah pertandingan, dimana Kinerja Wasit Laki-Laki dinilai lebih baik dibanding dengan Wasit Perempuan saat memimpin pertandingan Bola Voli Indoor.

F. Tes Formatif

Kerjakan soal dibawah ini:

1. Berapakah ukuran lapangan permainanbola voli?
 - a. 10 meter vs 20 meter
 - b. 8 meter vs 16 meter
 - c. 9 meter vs 18 meter
 - d. 7 meter vs 14 meter
2. Pemain yang berhak melakukan tanda tangan pada lembar scorer sheet adalah
 - a. Libero
 - b. Set upper
 - c. Open Spiker
 - d. Captain

- 1
3. Perhatikan gambar dibawah ini



Gambar diatas merupakan signal wasit untuk?

- a. Empat kali sentuhan
- b. Time out
- c. Memperlambat service
- d. Menyentuh net

4. Berapakah ukuran bendera hakim garis pada permainan bola voli?

- a. 30 cm x 30 cm
- b. 40 cm x 40 cm
- c. 35 cm x 35 cm
- d. 45 cm x 45 cm

5. Perhatikan gambar dibawah ini



Gambar diatas menunjukkan signal?

- a. Bola masuk
- b. Bola keluar
- c. Bola *touch*
- d. Menginjak garis

G. Rangkuman

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m. Net dipasang tegak lurus diatas garis tengah dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 g. Tekanan didalam bola harus 0,30-0,325 kg/cm² (4,26-4,61 psi) (294,3-318,82 mbar atau hPa). Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 6 orang sebagai pemain cadangan dan dua orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 14 pemain. Perlengkapan pemain terdiri

2 dari baju kaos, celana pendek, kaos kaki (seragam) dan sepatu olahraga. Kapten tim dan *coach*, mereka berdua bertanggung jawab atas kelakuan dan disiplin anggota timnya. Libero tidak boleh sebagai kapten tim ataupun kapten bermain. Suatu tim memperoleh angka bila, Berhasil mendaratkan bola dilapangan lawan. Regu lawan membuat kesalahan. Regu lawan menerima hukuman (*penalty*).

2 Tugas dan wewenang wasit: Wasit pertama memimpin pertandingan dari awal hingga akhir dia mempunyai kewenangan pada seluruh anggota korps perwasitan dan anggota-anggota tim. Wasit pertama tidak mengizinkan setiap diskusi mengenai keputusannya. Akan tetapi, atas permintaan kapten bermain, wasit pertama dapat memberikan penjelasan atas penerapan atau penafsiran peraturan yang menjadi dasar keputusannya. Wasit kedua menjalankan tugasnya dengan berdiri diluar lapangan permainan dekat dengan tiang pada sisi berlawanan berhadapan dengan wasit pertama. Wasit kedua adalah asisten wasit pertama, tetapi dia juga mempunyai hak untuk memutuskan. Wasit kedua tanpa meniup peluit dapat memberikan isyarat tentang kesalahan yang terjadi diluar haknya, tetapi tidak memaksakan kepada wasit pertama.

Tugas *scorer* adalah mengerjakan score-sheet sesuai dengan peraturan, bekerja sama dengan wasit kedua. Scorer mempergunakan bel atau alat bunyi lainnya untuk memberikan isyarat kepada wasit berdasarkan tanggungjawabnya. Mencatat daftar posisi pemain yang main pertama dari daftar posisi yang diberikan oleh setiap regu; jika pencatat tidak berhasil mendapatkan daftar posisi pada waktunya, dengan segera dia memberitahukan hal ini kepada wasit kedua. Selama pertandingan, *scorer* mencatat angka yang telah didapat. Mengawasi giliran melakukan servis dari setiap tim dan segera

memberitahukan setiap kesalahan kepada wasit setelah pukulan servis.

Hakim garis adalah pembantu wasit satu dan dua yang bertugas untuk mengawasi garis atau batas permainan. Dalam satu pertandingan terdapat empat orang hakim garis. Keempat hakim garis tersebut memiliki tugas masing yaitu dua hakim garis pada garis panjang dan dua hakim garis pada garis pendek atau garis *service*.

GLOSARIUM

- All round** : Pemain yang mampu melakukan pukulan, bola tinggi, sedang, bola cepat dan bola dari belakang garis serang.
- Atlet** : Seseorang yang bermain bola voli.
- Dink** : Pukulan tipuan
- Drive** : memukul bola dengan terarah.
- Follow throw** : Gerakan lanjutan setelah tangan menyentuh bola pada saat melakukan pukulan.
- Insting** : Kemampuan pemain membaca keadaan.
- Kidal** : Kemampuan kekuatan maksimal berada pada tangan kiri
- Open spiker** : Pemain yang hanya memukul umpan bola tinggi
- Pleacing** : Penempatan arah pukulan (hasil pukulan tidak terlalu tajam).
- Push** : Pukulan cepat dengan posisi bola berjarak 1-2 meter di depan *set upper*.
- Quicker** : Pemain yang hanya memukul umpan bola cepat.
- Receive** : Menerima bola
- Server** : Pemain yang melakukan pukulan pertama.
- Set-upper** : Pemain yang memberikan umpan kepada pemukul.
- Testi** : Seseorang yang dinilai atau yang diukur keterampilannya
- Touch** : Bola menyentuh tangan
- Team** : Regu atau Kelompok yang terdiri dari enam *atlet*
- Timing** : Waktu perkiraan datangnya bola pada saat akan dipukul.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif U.M, *et all.* 2016. Hubungan Kecemasan, Percaya Diri Dan Motivasi Terhadap Kinerja Wasit Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sports.* Vol 5 No 2; 75-82
- Alficandra *et all.* 2018. Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Permainan Bola voli. *Journal Sport Area.*Vol 3 No 2; 102-110.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas.
- Andibowo T. 2018. Pengaruh Latihan Standing *Service* dan Jumping *Service* Terhadap kemampuan *Service* Atas Bola voli. *Jurnal Ilmiah PENJAS.* Vol 4 No 2; 35-49
- Anonym. [https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-\(pada-Bola-Voli\)](https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-(pada-Bola-Voli)) diakses pada tanggal 29 Januari 2021 pukul 21:25 wib
- Anonym. [https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-\(pada-Bola-Voli\)](https://id.wikihow.com/Melakukan-Service-Bawah-(pada-Bola-Voli)) diakses pada tanggal 29 Januari 2021 pukul 21:25 wib.
- Anonym. Isyarat Wasit Bola Voli. https://bola_voli.web.id/isyarat-wasit/1410/ Diakses pada tanggal 7 April 2021 pukul 13.34 Wib
- Aprili I *et all*____. Pengembangan Alat *Bendungan* Permainan Bola Voli. *Microsoft Word - ARTIKEL.docx*

(*untan.ac.id*) diakses pada tanggal 12 Februari pukul 11:55 Wib.

- Bahagia dan Mujiyanto. 2009. Fasilitas dan Perlengkapan Penjas. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Baskoro S. 2013. Profil Perwasitan Pengurus Provinsi PBVSI Jawa Timur. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Beutelstahl. 2009. Belajar Bermain Bola Voli. Edisi Revisi. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Choif D.A. 2019. Analisis Biomekanika Keterampilan Gerak *Service* Atas Float Dalam Permainan Bola voli. *Skripsi. Jurusan Ilmu Keolahragaan. FIK. Universitas Negeri Semarang.*
- Effendy F *et all.* 2020. Penggunaan Modifikasi Permainan Bola voli Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 9 No 1; 1-14*
- Hidayat Nur AS. 2015. Peningkatan Pembelajaran *Service* Atas Bola voli Melalui Metode Team Games Tournament Kelas Xi Mia 5 Sman 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Vol 11 No 2. 130-136*
- Hudah M dan Rais A. 2020. Implementasi Materi Passing Bola Voli Dengan Media Bola Plastik Dan Bola Voli Asli Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Tegal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. Vol 6 No 1; 100-107*
- Irwanto E. 2016. Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bola voli Pada Ekstrakurikuler Bola voli Putra di SMA PGRI Purwoharjo Banyuwangi. *Jurnal Kejaora. Vol1 No 1; 32-36*

- Iskandar. 2013. Analisis Gerakan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*. Vol 2 No 2: 150-162
- Irawan D. *et all*. 2020. Kinerja Wasit Bola Voli Indoor Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Jurnal Biomatik*. Vol 6 No; 55-60
- Kemendikbud. 2020. Meraih Kebugaran Dengan Permainan Bola. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Lestari, Novi, 2008. Melatih Bola Voli remaja
- Liawanto. 2019. Pengaruh Latihan Akurasi Terhadap Ketepatan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Journal of Physical Education and Sport Science*. Vol 1 No1: 48-59
- Mongsidi W, *et all*. 2020. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 09 Bombana. *JOKER, Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 1 No 2: 1-11
- Muhharam N.A dan Putra R.P. 2019. Pengembangan Buku Saku Mobile Learning Berbasis Android Tentang Signal-Signal Wasit Bola voli Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga* ISSN 2622-0156. Hal 1-6
- Muhyi. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui permainan dan Olahraga Bola voli. PT. Gramedia Widiasarana.
- Mushofi Y. 2017. Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bola voli Di SMK Al Huda Wajak Malang. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan)*. Vol 1 No 1: 42-47
- Mutohir, T, C, *et all*. 2012. *Konsep teknik strategi dan modifikasi*. Surabaya.

- Nurbaya H. *et all.* 2012. Upaya Meningkatkan Keterampilan Bendunganing Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Bola Gantung Siswa Kelas V Sd Negeri 5 Landau Garong Tahun Pelajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 1 No 1; 69-74
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era pustakan utama.
- Pranatahadi. 2007. Pedoman Pelatihan Bola Voli Nasional. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pranopik M.R. 2017. Pengembangan Variasi Latihan *Pukulan* Bola Voli. *Jurnal Prestasi*. Vol 1 No 1; 31-33
- Samsudin. (2008). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera.
- Subhan M. 2008. Hukum Kepailitan, Prinsip Norma dan Praktik di Peradilan. Jakarta: Prenada Medya Group
- Suhadi dan Sujarwo. 2009. *Vollyball For All*. FIK UNY
- Sujarwo dan Suharjana. 2020. Kontribusi Kemampuan Bendungan dan Defense pada Cabang Olahraga Bola voli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*. Vol 12 No 1; 26-30
- Wa'asil F *et all.* 2018. Defense Exercise Model Of Volleyball Fw For Beginner. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 7 No 2; 96-103
- Winarno, *et all.* 2013. *Teknik Dasar Bermain Bola voli*. Fakultas Olaraga Kesehatan. Universitas Negeri Malang.
- Yunus M. (1992). Olahraga Pilihan Bola voli. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

BOLA VOLI SEJARAH, TEKNIK DASAR, STRATEGI, PERATURAN DAN PERWASITAN

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	3%
2	pbvsi.or.id Internet Source	2%
3	ejournal.unibabwi.ac.id Internet Source	2%
4	fik.um.ac.id Internet Source	1%
5	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	journal.uny.ac.id Internet Source	1%
8	media.neliti.com Internet Source	1%
9	lib.um.ac.id Internet Source	1%
10	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
11	www.slideshare.net Internet Source	<1%
12	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1%

ejournal.unsub.ac.id

13	Internet Source	<1 %
14	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	<1 %
15	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
16	www.scribd.com Internet Source	<1 %
17	ojs.uho.ac.id Internet Source	<1 %
18	ejurnal.budiutomomalang.ac.id Internet Source	<1 %
19	id.scribd.com Internet Source	<1 %
20	www.materiolahraga.com Internet Source	<1 %
21	meddykusmadi.blogspot.com Internet Source	<1 %
22	journal2.um.ac.id Internet Source	<1 %
23	adoc.pub Internet Source	<1 %
24	eprints.polbeng.ac.id Internet Source	<1 %
25	docplayer.info Internet Source	<1 %
26	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
27	eprints.uniska-bjm.ac.id Internet Source	<1 %
28	repository.umpalopo.ac.id	

Internet Source

<1 %

29

jurnaledukasia.org

Internet Source

<1 %

30

Fatirul Wa'asil, Hernawan Hernawan, Hidayat Humaid. "DEFENSE EXERCISE MODEL OF VOLLEYBALL FW FOR BEGINNER", Jurnal Pendidikan Olahraga, 2019

Publication

<1 %

31

Submitted to Universitas Sebelas Maret

Student Paper

<1 %

32

jurnal.upmk.ac.id

Internet Source

<1 %

33

www.pbvsi.or.id

Internet Source

<1 %

34

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

35

digilib.iain-palangkaraya.ac.id

Internet Source

<1 %

36

erwinmakalah.blogspot.com

Internet Source

<1 %

37

www.celotehpraja.com

Internet Source

<1 %

38

repositori.usu.ac.id

Internet Source

<1 %

39

menurut-ahli-basistik.blogspot.com

Internet Source

<1 %

40

www.olahragakesehatanjasmani.com

Internet Source

<1 %

41

moam.info

Internet Source

<1 %

repository.unsri.ac.id

42	Internet Source	<1 %
43	vm36.upi.edu Internet Source	<1 %
44	es.scribd.com Internet Source	<1 %
45	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
46	info.trilogi.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.unsoed.ac.id Internet Source	<1 %
48	Submitted to Institut Teknologi Nasional Malang Student Paper	<1 %
49	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
50	karimin-saryam.blogspot.com Internet Source	<1 %
51	digilib.uns.ac.id Internet Source	<1 %
52	dokumen.tips Internet Source	<1 %
53	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
54	repository.teknokrat.ac.id Internet Source	<1 %
55	unsri.portalgaruda.org Internet Source	<1 %
56	Sukamto Sukamto. "Modifikasi Media Teknik Dasar Passing Bawah Permainan Bola Voli Melalui Video Tutorial bagi Siswa SD Negeri	<1 %

57	edoc.site Internet Source	<1 %
58	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1 %
59	journal.uir.ac.id Internet Source	<1 %
60	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
61	Perdian Sutianto, Syafrial Syafrial, Sofino Sofino. "PENGARUH LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE ATAS SISWI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMPN 8 KOTA BENGKULU", KINESTETIK, 2019 Publication	<1 %
62	ejournal.mandalanursa.org Internet Source	<1 %
63	nrlwdy17.blogspot.com Internet Source	<1 %
64	olahfisik.id Internet Source	<1 %
65	proceeding.unindra.ac.id Internet Source	<1 %
66	siat.ung.ac.id Internet Source	<1 %
67	slims.uinib.ac.id Internet Source	<1 %
68	soalujian-16.blogspot.com Internet Source	<1 %

69 www.gurupendidikan.co.id
Internet Source

<1 %

70 www.maxmanroe.com
Internet Source

<1 %

71 bisakali.net
Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On