Nama : Amalia Putri

Kelas : X MIA 6

Resume

Pendidikan jasmanai meupakan usaha pendidikan dengan menggunakan jasmanai sebagai alat perantaranya.

Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk di pantulkan (di volley) diudara lihir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan.

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G.Morgan, yaitu seorang pembina pendidikan jasmani di YMCA dikota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Bola voli yang digunakan saat mengambil dari bagian dalam bola voli basket dan jaring (net) yang digunakan adalah jaring untuk main tenis.

Teknik permainan bola voli

A. Servis

Pukulan atau penyajain bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan sebagai tanda suatu permainan. Cara melakukan servis ada 4 cara yaitu :

- 1) Servis tangan bawah
- 2) Servis mengembang
- 3) Servis topspin
- 4) Servis mengambang melingkar

B. Passing

Usaha seseorang dengan menggunakan teknik tertentu mengoperkan bola yg dimainkan kepada teman seregunya. Passing terdiri dari :

- 1) Passing atas
- 2) Passing bawah

C. Smash

Pukulan keras waktu bola voli berada diatas jaring, untuk di masukkan ke daerah lawan.

Urutan metode smash adalah :

- 1) Awalan
- 2) Tolakan
- 3) Sikap saat perkenaan
- 4) Sikap akhir

D. Block (membendung)

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Blok bisa dilakukan dengan satu, dua, tiga orang pemain`

- 1) Block oleh satu orang pemain (perorangan).
- 2) Block oleh dua atau tiga orang pemain.

Ukuran lapangan bola.

- 1) Panjang lapangan 12 meter
- 2) Lebar lapangan 6 meter
- 3) Tinggi net putra 2,10 meter
- 4) Tinggi net putri 2 meter
- 5) Bola yang digunakan adalah nomor 4
- 6) Jumlah pemain dalam satu regu 4 orang dengan cadangan 2 orang