MAKALAH PERMAINAN BOLA VOLI

**NAMA : JONATHAN PASARIBU
KELAS : X MIA 3
TAHUN AJARAN 2019/2020**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan yang maha kuasa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga makalah yang berjudul “Permainan Bola Voli” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Makalah ini penulis buat untuk melengkapi tugas pelajaran PJOK. Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan makalah ini. Dan saya juga menyadari akan pentingnya sumber bacaan dan referensi internet yang telah membantu dalam memberikan informasi yang akan menjadi bahan makalah.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada bapak guru Suyono S.Pd, M.Or sebagai guru bidang studi yang telah banyak memberi petunjuk dan semua pihak yang telah memberikan arahan serta bimbingannya selama ini sehingga penyusunan makalah dapat dibuat dengan sebaik-baiknya. Saya menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan makalah ini sehingga saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan makalah ini. Saya mohon maaf jika di dalam makalah ini terdapat banyak kesalahan dan kekurangan,

Semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 30 April 2020

Jonathan Pasaribu

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Beliau dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942.

YMCA (Young Men's Christian Association) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William. Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G.

Morgan yang juga merupakan lulusan Springfield College of YMCA, menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh James Naismith. Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu,

yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (handball). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Nama permainan ini semula disebut “Minonette” yang hampir serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain di sini tak terbatas sesuai dengan tujuan semula yakni untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenam secara massal. William G. Morgan kemudian melanjutkan idenya untuk mengembangkan permainan tersebut agar mencapai cabang olah raga yang dipertandingkan.

Nama permainan kemudian menjadi “volley ball yang artinya kurang lebih mem-volibola pada pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani.

Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat

leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Tahun 1922 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Negara Amerika Serikat. Pada saat perang dunia I tentara-tentara sekutu menyebarkan permainan ini ke Negara –negara Asia dan Eropa terutama negara Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Ceko-slovakia, Rumania, Yugoslavia dan Jerman.

Dalam perang dunia II permainan ini tersebar luas di seluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah perang dunia II prestasi dan popularitas bola voli di USA menurun, sedang di Negara lain terutama Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal.

Mengingat turnamen bola voli yang pertama (1947) di Polandia pesertanya cukup banyak, maka pada tahun 1948 I.V.B.F (international volley ball federation) didirikan yang beranggota 15 negara.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana sejarah dalam permainan bola voli di Indonesia?
2. Bagaimana peraturan dalam permainan bola voli ?
3. Berapa ukuran lapangan dalam permainan bola voli ?

C. Tujuan

1. Dapat mengetahui sejarah bola voli
2. Dapat mengetahui peraturan dalam permainan bola voli
3. Dapat mengetahui ukuran lapangan bola voli

BAB II

PEMBAHASAN

A. Sejarah perkembangan bola voli di Indonesia

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli 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 sendiri.

Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (persatuan bola voli seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama.

PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untuk wanitanya. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan banyaknya klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terbukti pula dengan data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan

nasional. PON dan pesta-pesta olahraga lain, di mana angka menunjukkan peningkatan jumlahnya. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis.

Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bola voli junior Indonesia ke kejuaraan Dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 september 1989. tim bola voli junior putra Indonesia ini dilatih oleh Yano Hadian dengan dibantu oleh trainer Kanwar, serta pelatih dari Jepang Hideto Nishioka, sedangkan pelatih fisik diserahkan kepada Engkos Kosasih dari bidang kepelatihan PKON (pusat kesehatan olahraga nasional) KANTOR MENPORA. Dalam kejuaraan dunia bola voli putra tersebut, sebagai juaranya adalah :

1. Uni Sovyet
2. Jepang
3. Brazil
4. Bulagaria
5. Kuba
6. Yunani
7. Polandia

Sedangkan Indonesia sendiri baru dapat menduduki urutan ke 15. Dalam periode di bawah pimpinan ketua Umum PBVSI Jendral (Pol) Drs. Mochamad Sanusi, perbolavolian makin meningkat baik dari jumlahnya perkumpulan yang ada maupun dari lancarnya system

kompetisi yang berlangsung,; sampai dengan kegiatan yang dilakukan baik di dalam maupun di luar negeri.

Pembinaan Bola Voli Di Indonesia

Perkembangan bola voli Indonesia dari tahun ke tahun, tidak lepas dari sikap konsisten pihak Sampoerna Hijau dalam mensponsori setiap event bolavoli di Indonesia baik ditingkat Nasional maupun event-event lokal. Pembinaan bolavoli di Indonesia memiliki beberapa jenjang pembinaan resmi PBVSI.

PROLIGA adalah event profesional Indonesia. Event ini dikemas dengan penggabungan sebuah kompetisi bolavoli dengan entertainment agar permainan bolavoli bisa melibatkan dan dapat dinikmati oleh banyak orang. Setiap tim yang mengikuti event ini, diwajibkan untuk mengikat pemain – pemainnya secara profesional.

LIVOLI merupakan even pertandingan antarklub tertinggi di Indonesia. Livoli diikuti 10 klub resmi PBVSI putra dan putri terbaik di Indonesia. Setiap pemain yang berlaga pada even ini merupakan atlet binaan klub atau yang berstatus anggota di klub yang bersangkutan. Melalui even Livoli akan ditentukan peringkat klub secara nasional. Untuk klub yang berada di peringkat 2 terbawah akan terdegradasi dan wajib mengikuti even Kejurnas antarklub.

KEJURNAS merupakan even yang mempertandingkan semua perwakilan klub resmi daerah yang terdaftar di PBVSI. Klub yang berhak mengikuti kejurnas adalah klub finalis pada even kejurda. Sedangkan untuk klub Finalis Kejurnas memiliki hak promosi untuk mengikuti LIVOLI.

KEJURDA Even ini dilaksanakan oleh masing-masing propinsi.Kejurda merupakan tolok ukur tingkat keberhasilan pembina.

B. Aturan permainan dari bola voli

1. Jika pihak musuh bisa memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan senilai
2. Serve yang kita lakukan harus bisa melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh pun akan mendapat nilai

a) Service

Servis pada jaman sekarang bukan lagi sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi sebagai suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Servis terdiri dari servis tangan bawah dan servis tangan atas.Servis tangan atas dibedakan lagi atas tennis servis,floating dan cekis.

1) servis tangan bawah

- Mula-mula pemain berdiri dipetak servis dengan kaki kiri lebih kedepan dari kaki kanan.
- Bola dipegang dengan tangan kiri
- Bola dilambungkan tidak terlalu tinggi,tangan kanan ditarik ke bawah belakang
- Setelah bola kira-kira setinggi pinggang,lengan kanan diayunkan lurus kedepan untuk memukul bola
- Telapak tangan menghadap bola dan tangan ditegangkan untuk mendapat pantulan yang sempurna,tangan dapat pula menggenggam.

2) Tennis servis

- Sikap persiapan dimulai dengan mengambil posisi kaki kiri lebih kedepan, kedua lutut agak rendah
- tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola,tangan kirimenyangga bola,tangan kanan diatas bola.
- bola dilambungkan dengan tangan kiri kira-kira 1/2 meter diatas kepala
- tangan kanan ditarik kebelakang atas kepala,menghadap depan
- lakukan gerakan seperti mensmesh bola,perhatian terpusat pada bola
- lecutan tangan diperlukan pada saat p[erkena

3) floating servis

- Posisi kaki sama seperti tennis servis
- Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan disamping setinggi pelipis
- Dengan tangan kiri bola dilambungkan sedikit kesamping kanan tidak terlalu tinggi
- Setelah bola melambung keatas setinggi kepala, tangan kanan dipukulkan pada bagian tengah bola.
- Pukulan float dapat dilakukan dengan beberapa cara:
  - Dengan tumit tangan
  - Dengan tangan, dimana ibu jari dilipat kedalam dan menempel pada telapak tangan
  - Memukul dengan tangan terenggam.

4) Cekis

- Sikap permulaan dengan mengambil sikap berdiri menyamping dengan tubuh bagian kiri lebih dekat kejarang.
- Bola dipegang tangan kiri dan kanan.
- Saat bola dilambungkan, badan diliukkan sedikit kebelakang dan lutut ditekuk
- Kedua tangan dijulurkan kearah samping bawah kanan dalam keadaan memegang bola.
- Bola dilambung keatas kepala dengan kedua belah tangan.
- Setelah bola lepas, tangan kanan ditarik kesamping kanan bawah, liukkan badan kekanan.
- Berat badan ada dikaki kanan, telapak tangan menghadap keatas
- Setelah bola ada pada jangkauan tangan, secepatnya bersama sama lengan, liukkan badan kesamping kiri
- Perkenaan bola bagian bawah belakang bola, pukulan bola dibantu liukkan badan dan lecutan tangan.

Service ada beberapa macam:

- 1) Service atas adalah service dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian Server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
- 2) Service bawah adalah service dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
- 3) Service mengapung adalah service atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan service mengapung adalah

melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi (tidak terlalu tinggi dari kepala). Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

yang perlu diperhatikan dalam service

- 1) Sikap badan.
- 2) Lambung keatas harus sesuai dengan kebutuhan.
- 3) Saat kapan harus memukul Bola.

b) Passing

Passing Bawah (Pukulan/penganmbilan tangan kebawah) Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan.

Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.

Passing Keatas (Pukulan/penganmbilan tangan keatas) Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.

Badan sedikit condong kemuka, siku ditekuk jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola. Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga.

Penyentuhan pada semua jari² dan gerakannya meluruskan kedua tangan

c) Smash (spike)

Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada diatas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

d) Membendung (Bloking)

Dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan.

e) Kedudukan Pemain (Posisi Pemain)

Pada waktu service kedua regu harus berada dalam lapangan / didaerahnya masing² dalam 2 deret kesamping. Tiga deret ada di depan dan tiga deret ada di belakang

C. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

a) *Service*

Service merupakan teknik dasar bola voli yang harus di pelajari oleh setiap pemain pemula. Teknik *service* dilakukan dengan cara pemain berdiri pada garis belakang lapangan dengan melemparkan bola ke udara kemudian bola dipukul melewati *net* ke arah lapangan area permainan lawan. Tujuan melakukan *service* yaitu memukul bola melewati *net* dengan memilih area yang kosong atau mengarah ke pemain yang terlihat lemah agar tidak bisa diterima oleh pemain lawan supaya tim mendapatkan poin.

b) *Passing*

Passing juga dapat dikenal dengan sebutan *reception* adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh pemain dalam sebuah tim untuk menerima, mengendalikan dan menahan servis yang dilakukan oleh pemain lawan dalam bentuk penyerangan. Teknik *passing* terbagi menjadi 2 macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

c) *Smash* atau *Spike*

Smash atau *spike* adalah teknik dasar bola voli yang dilakukan memukul bola menggunakan kekuatan penuh dengan melompat, kemudian bola diarahkan ke area permainan lawan yang kosong. Teknik ini dalam permainan bola voli merupakan pukulan ketiga.

Urutan dalam menerima bola adalah bola pertama biasa dilakukan dengan menggunakan *passing* bawah, kemudian bola kedua dengan *passing* atas dan yang ketiga dengan melakukan teknik *smash*. seorang pemain *spiker* atau penyerang dalam tim idealnya memiliki postur badan dan lompatan yang tinggi. Hal ini karena saat melakukan teknik *smash* pemain harus melakukan lompatan dan memukul bola ketika berada di puncak ketinggian.

d) *Block*

Teknik *Block* digunakan untuk menahan atau mencegah serangan yang dilakukan oleh tim lawan. Pertahanan dapat dilakukan dengan cara menggunakan kedua tangan dan dibarengi dengan lompatan yang tinggi, kemudian menahan bola agar tidak masuk ke dalam area permainan sendiri.

Dalam bermain bola voli teknik ini sangat diperlukan oleh tim, oleh karena itu setiap pemain wajib menguasai teknik *block* dengan baik. Langkah yang harus dilakukan untuk melakukan teknik *blok* adalah berdiri dengan posisi kaki yang sejajar, disaat yang bersamaan kedua *tangan* berada di depan dada dengan posisi tangan menghadap ke arah *net*, kemudian melakukan lompatan dan mengikuti arah bola yang akan di pukul oleh pemain lawan

D. Posisi Pemain Bola Voli

Dalam permainan bola voli pelatih harus menyusun strategi dengan pintar supaya penguasaan pertandingan bisa dikendalikan. Termasuk pengaturan posisi antara pemain yang satu dengan pemain lainnya. Berikut ini posisi pemain yang berperan penting dalam setiap pertandingan bola voli.

a) Posisi Pemain Bola Voli *Tosser (setter)*

Tosser adalah pemain yang memiliki tugas untuk mengoper bola kepada teman satu timnya dan mengatur ritme jalannya permainan.

b) Posisi Pemain Bola Voli *Spikker (smash)*

Spikker adalah pemain yang memiliki tugas untuk memukul bola agar jatuh di area pertahanan permainan lawan

c) Posisi Pemain Bola Voli *Libero*

Libero adalah pemain yang memiliki tugas bertahan dengan cara menahan bola dari pukulan lawan. Pemain ini bisa bebas dalam keluar masuk pertandingan, namun tidak boleh melakukan teknik *smash*. Pemain *libero* hanya boleh menggunakan passing bawah atau passing atas jika bola ingin melewati net.

d) Posisi Pemain Bola Voli *Defender* (*pemain bertahan*)

Defender adalah pemain yang memiliki tugas bertahan untuk menerima serangan dari tim lawan.

E. **Perasarana Permainan Bola Voli**

1. Ukuran Lapangan Permainan Bola Voli

Lapangan *permainan* bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan.

Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang *luasnya* 9 x 3 meter.

2. Daerah Service

Daerah service adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai *kepanjangan* dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam

batas daerah service, perpanjangan daerah service adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.

3. Jaring (Net)

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.

4. Antene Rod

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.

5. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB.

Keliling bola 64 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 grm,

6. Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu sistem coach, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali

libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score sheet.

Hanya pemain terdaftar dalam score sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat coach dan kapten tim menandatangani scoresheet pemain yang terdaftar tidak dapat diganti.

F. Cara Permainan

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu tosser (atau setter), spiker (smash), libero, dan defender (pemain bertahan). Tosser atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net. Defender adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Permainan voli menuntut kemampuan otak yang prima, terutama tosser. Tosser harus dapat mengatur jalannya permainan. Tosser harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat, dan semuanya itu dilakukan dalam sepersekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan mengusahakan untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk memenangkan suatu babak.

a) Urutan Serve

1) Penghitungan angka

Aturan permainan dari bola voli adalah:

- Jika pihak musuh bisa memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan nilai
- Serve yang kita lakukan harus bisa melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh pun akan mendapat nilai

2) Sistem Pertandingan

- a) Sistem pertandingan menggunakan sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan disitribusikan ke dalam 2 (dua) group, masing-masing group terdiri dari 4 (empat) tim.
- b) Setiap tim terdiri dari 10 pemain meliputi 6 pemain inti yang bermain di lapangan dan 4 pemain cadangan.
- c) Pergantian pemain inti dan cadangan pada saat pertandingan berlangsung tidak dibatasi.
- d) Pertandingan tidak akan ditunda apabila salah satu atau lebih dari satu anggota tim sedang bermain untuk cabang olahraga yang lain.
- e) Jumlah pemain minimum yang boleh bermain di lapangan adalah 4 orang.
- f) Apabila di lapangan terdapat kurang dari 4 orang, maka tim yang bersangkutan akan dianggap kalah.
- g) Setiap pertandingan berlangsung 3 babak (best of three), kecuali pada 2 babak sudah di pastikan pemenangnya maka babak ke tiga tidak perlu dilaksanakan.
- h) Sistem hitungan yang digunakan adalah 25 rally point. Bila poin peserta seri (24-24) maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Peserta yg pertama kali unggul dengan selisih 2 poin akan memenangi pertandingan.
- i) Kemenangan dalam pertandingan penyisihan mendapat nilai 1. Apabila ada dua tim atau lebih mendapat nilai sama, maka penentuan juara group dan runner-up akan dilihat dari kualitas angka pada tiap-tiap set yang dimainkan.
- j) Kesalahan meliputi:
  - Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan. o Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan. o Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out sebelum menyentuh permukaan lapangan. o Pada saat servis bola yang melewati lapangan dihitung sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya penerima servis lawan yang membuat bola keluar dihitung sebagai poin bagi lawan. o Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat serve dilakukan. o Pemain melakukan spike di atas lapangan lawan. o Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang. o Para pemain dan lawan mengenai net 2 kali pada saat memainkan bola dihitung sebagai double faults.
  - Setiap team diwajibkan bertukar sisi lapangan pada saat setiap babak berakhir. Dan apabila dilakukan babak penentuan (set ke 3) maka tim

yang memiliki nilai terendah boleh meminta bertukar lapangan sesaat setelah tim lawan mencapai angka 13.

- Time out dilakukan hanya 1 kali dalam setiap babak dan berlangsung hanya 1 menit.
- Diluar dari aturan yang tertera disini, peraturan permainan mengikuti peraturan internasional.

BAB III

PENUTUP

Kesimpulan Dan Saran

Dalam permainan dan olahraga bola voli dapat membuat tubuh menjadi sehat karena mengeluarkan keringat dari tubuh. Bola voli juga dapat menghilangkan atau menghindari kejenuhan siswa / siswi dalam mempelajari teknik dasar pemain bola voli. Karena, permainan dan olahraga bola voli mempunyai peraturan yang dimodifikasi yang membuat siswa / siswi dapat menghilangkan atau menghindari kejenuhan ketika belajar atau memainkan permainan atau olahraga bola voli ini.

Dalam rangka memainkan permainan bola voli ini, permainan ini dapat dilakukan dengan cara membuat lapangan kecil dengan teknik passing bawah dan cara servis tangan bawah dan hendaklah dalam permainan atau olahraga bola voli ini ditekankan penggunaan teknik yang benar dan terarah sehingga bisa lebih meningkatkan penguasaan teknik nya dalam permainan bola voli itu sendiri. Dan bagi orang yang kelebihan lemak, mungkin dengan memainkan permainan bola voli ini bisa membakar lemak karena hasil pembakaran yaitu dengan

mengeluarkan keringat bias sedikit demi sedikit membuat kita mempunyai tubuh yang ideal.

DAFTAR PUSTAKA

<http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/02/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>

<https://anfazept.wordpress.com/2012/08/05/sarana-dalam-permainan-bola-voli/>

http://www.kompasiana.com/islamrasional79.blogspot.com/persembahan-tradisi-emas-bola-voli-putra_5509090c813311c61cb1e2b0

<http://sport.detik.com/read/2014/08/27/013912/2673574/82/tim-putra-dan-putri-indonesia-jadi-runner-up-kejuaraan-voli-sekolah-se-asia>