MAKALAH
BOLA VOLI

DISUSUN OLEH
RAIHAN ABRAR
X MIA 3
SMA NEGERI 3 MEDAN
T.A. 2019/2020

Kata pengantar

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga makalah yang berjudul “Makalah Bola Voli” ini dapat diselesaikan dengan baik. Tidak lupa shalawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, keluarganya, sahabatnya, dan kepada kita selaku umatnya.

Makalah ini saya 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, karena kesempurnaan hanya milik Yang Maha Kuasa yaitu Allah SWT, dan kekurangan pasti milik kita sebagai manusia. Semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 3 Mei 2020

Raihan Abrar

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
ABSTRAK.....	iii
BAB I.PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penulisan.....	2
BAB II.PEMBAHASAN	
A. Peraturan Permainan.....	3
B. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	5
C. Teknik Dasar Smash.....	6
D. Teknik Dasar Mem-blok (Membendung).....	7
E. Kombinasi Teknik Dasar(Teknik Terpadu).....	8
F. Posisi Pemain.....	9
BAB III.PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	9
B. Saran.....	10
DAFTAR PUSTAKA	

Abstrak

Tujuan: Olahraga merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh kita. Salah satu Olahraga yang dapat kita lakukan adalah permainan bola voli. Permainan bola voli dapat Membuat tubuh menjadi sehat karena mengeluarkan keringat dari tubuh. Permainan Bola voli juga dapat menghilangkan atau menghindari kejenuhan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing masing 6 Orang. Masing masing regu akan berusaha secepatnya menjatuhkan bola di lapangan Lawan dengan pantulan bola sempurna. Penguasaan teknik, kemampuan fisik, taktik, Dan mental yang baik, serta kerjasama, sangat dibutuhkan untuk memenangkan permainan.

Kata kunci : Sehat, olahraga, bola voli.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pemmainan bola voli merupakan pemmainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah pemain masing – masing regu enam orang. Dimainkan dengan cara memvoli bola hilir mudik diatas net dan masing – masing regu berusaha secepat nya menjatuhkan bola di lapangan lawan dengan pantulan bola sempurna. Penguasaan teknik, kemampuan fisik, taktik , dan mental yang baik , serta kerja sama sangat di butuhkan untuk memenangkan permainan .

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Beliau adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi Young Men’s Christian Association (YMCA) di kota Massachusetts, Amerika Serikat. Pada mulanya , permainan bola voli di beri nama mintonete, di mana tujuan semula, yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani pada tubuh, selain untuk bersenam umum.

Kemudian, permainan ini di ubah menjadi volleyball yang artinya memvoli bola secara bergantian. Tahun 1892, YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Amerika Serikat. Pada tahun 1847, untuk pertama kalinya permainan bola voli dipertandingkan di Polandia. Pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola voli dunia dengan nama IVBF (International Volley Ball Federation) dengan beranggota 15 negara dan berpusat di Paris.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang dengan sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat , sehingga timbul klub – klub di kota – kota besar di seluruh Indonesia. Permainan bola voli di Indonesia sudah di kenal sejak tahun 1982 yang di bawa oleh orang – orang Belanda. Namun pada saat itu permainan ini belum populer di masyarakat. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, perkembangan bola voli nasional dan organisasi bola voli semakin cepat dan populer. Pada PON II di Jakarta tahun 1951 permainan bola voli mulai dipertandingkan, namun pada saat itu belum ada / belum terbentuk organisasi bola voli. Baru pada tanggal 22 Januari 1955 dibentuk organisasi bola voli nasional dengan nama Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVI), dengan ketua W.J.Latumenten.

Sejak saat itu mulai di dakan kejuaraan bola voli nasional dan organisasi bola voli nasional juga ikut dalam kegiatan yang bertaraf internasional, seperti Sea Games, Asian Games, bahkan Olympiade. Pada tahun 1996 untuk pertama kalinya tim bola voli indonesia mengikuti pertandingan Olympiade di Atlanta, Amerika Serikat. Bahkan untuk bola voli pantai Indonesia merupakan negara yang menjadi unggulan dalam kejuaraan dunia

B. RUMUSAN MASALAH

Adanya permainan bola voli yang sering dimainkan maka menimbulkan pertanyaan diantaranya :

1. Apa peraturan dalam permainan bola voli
2. Apa teknik dasar dalam permainan bola voli
3. Apa yang dimaksud smash dan bagaimana cara melakukan smash dalam permainan bola voli
4. Apa yang dimaksud blok(bendungan) dan bagaimana cara melakukan block / bendungan
5. Bagaimana cara melakukan kombinasi teknik dasar (teknik terpadu) dalam permainan bola voli
6. Bagaimana cara melakukan teknik terpadu posisi dalam bermain

C. TUJUAN PENULISAN MAKALAH

Adapun tujuan yang ingin dicapai melalui penulisan dan penyusunan makalah ini adalah :

1. Untuk memenuhi tugas mata pelajaran biologi di kelas X IPS 1 di SMA Negeri 1 Godong tahun ajaran 2015 /2016.
2. Mengetahui hal mengenai bola voli

BAB II

PEMBAHASAN

A. PERATURAN PERMAINAN

Adapun peraturan permainan bola voli diantaranya sebagai berikut :

1. Lapangan Bola Voli

2. Net/ Jaring

- a. Panjang : 9,5 m
- b. Lebar : 1 m
- c. Tinggi jaring putra : 2, 43 m
- d. Tinggi jaring putri : 2, 24 m

Di bagian tepi jaring di pasang antena dengan ukuran panjang antena 1,80 m.

3. Jumlah Pemain

- a. Setiap regu terdiri dari 6 orang pemain
- b. Permainan cadangan maksimal 6 orang

4. Pergeseran Pemain

Jika regu penerima servis berhasil mematikan bola di lapangan lawan, maka pemain bergeser satu posisi searah jarum jam (misalnya : posisi satu ke posisi enam, posisi enam ke posisi lima, posisi lima ke posisi empat, dan seterusnya)

5. Game/ Set.

Permainan ditentukan dengan game/set. Regu yang memperoleh / mengumpulkan angka 25 terlebih dahulu adalah pemenang dalam game tersebut. Jika kedudukan angka 24 – 24, maka dinyatakan *deuce* dan regu yang memperoleh selisih dua angka terlebih dahulu adalah pemenangnya.

Kemenangan regu bola voli ditentukan dengan dua sistem:

- a. Sistem Two Winning Set yaitu setiap regu dikatakan menang bila telah memenangkan dua set.
- b. Sistem Three Winning Set yaitu regu dikatakan menang bila memenangkan tiga set

6. Memainkan Bola

- a. Suatu regu berhak memukul / memainkan bola maksimal 3 kali (*disamping blok*)
- b. Seorang pemain boleh memukul / memainkan bola dua kali berturut – turut (*kecuali memblok / membendung*)
- c. Pemain diperbolehkan memainkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh (misalnya : kaki, kepala) dengan catatan pantulan bola sempurna / tidak berhenti.
- d. 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*)
- e. Jika dua atau tiga pemain menjangkau bola tetapi hanya satu pemain yang memukulnya maka dihitung satu pukulan

7. Permainan Dekat Net

- a. Seorang pembendung (bloker) boleh menyentuh bola di daerah lawan, asal tidak mengganggu pemain lawan (menyentuh bola sebelum dipukul lawan)
- b. Setelah melakukan serangan (smash) tangan boleh melewati net / masuk ke daerah lawan
- c. Boleh melewati ruang pemain lawan di bawah net, asalkan tidak mengganggu pemain lawan
- d. Tidak boleh menyentuh / menginjak garis tengah
- e. Bagian dari badan tidak boleh menyentuh lapangan lawan

8. Bola Keluar

Bola dinyatakan keluar apabila :

- a. Jatuh seluruhnya di sisi luar garis – garis batas lapangan
- b. Menyentuh bola diluar lapangan
- c. Menyentuh antena , tali, tiang atau net di luar batas antena

9. Kesalahan – Kesalahan Pada Saat Bermain

- a. Bola dipukul menyentuh antena /rods
- b. Bola dipukul keluar lapangan
- c. Bola dipukul menyentuh suatu benda di luar lapangan
- d. Pemain menyentuh net
- e. Pemain baris belakang melakukan smash dari depan garis serang
- f. Seorang pemain memukul bola dua kali berturut – turut (kecuali memblok)
- g. Pemain pengganti masuk lapangan dengan melapor

10. Kesalahan – Kesalahan Pada Saat Servis

- a. Bola servis menyentuh antena
- b. Pada saat memukul bola , kaki menginjak garis lapangan
- c. Bola tidak dilambungkan terlebih dahulu
- d. Bola dipukul keluar lapangan
- e. Mengulur – ulurkan waktu / memperlambat permainan
- f. Servis dari luar garis perpanjangan lapangan.

B. TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI

1. Servis Tennis (Tennis Servis)

a. Sikap pemulaan

Berdiri dengan kaki kiri ke depan, bola di pegang dengan dua tangan (tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas).

b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas kurang lebih meter di atas kepala. Tangan kanan segera ditarik kebelakang atas kepala , telapak tangan menghadap ke depan. Kemudian bola dipukul dengan tangan pada bagian belakang atas, dibantu dengan lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya bola top spin (berputar ke depan). Gerakan diakhiri dengan melangkahakan kaki ke depan

2. Servis Mengapung(Floating Servis)

a. Sikap permulaan

Berdiri dengan kaki kiri ke depan , bola dipengan dengan tangan kiri, tangan kanan berada di samping atas kepala setinggi pelipis.

b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan dengan tangan kiri tidak terlalu tinggi ke atas kanan. Begitu bola melambung ke atas setinggi kepala, bola segera di pukul dengan tangan kanan di bagian tengah belakang. Pada saat memukul bola tidak ada gerakan/lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya mengapung /mengambang. Gerakan diakhiri dengan melangkah kaki ke depan.

Pada servis mengapung sikap tangan dalam keadaan menggenggam atau ibu jari dilipat ke dalam menempel pada telapak tangan.

C. TEKNIK DASAR SMASH

Smash adalah memukul bola yang dilakukan di atas net dengan kuat dan keras hingga bola jatuh menukik di lapangan lawan, dan sulit untuk dikembalikan /diterima. Smash sendiri merupakan rangkaian gerakan yang kompleks terdiri dari empat tahap sehingga diperlukan koordinasi gerakan yang baik untuk melakukannya. Keempat tahapan smash tersebut adalah:

1. Langkah awalan

Diawali dengan sikap berdiri agak serong, dengan jarak 2 – 4 m dari net. Langkahkan kaki ke depan kaki kiri diikuti dengan kaki kanan dan langkah panjang kaki kiri dengan posisi terakhir kaki hampir sejajar untuk ditekuk/ posisi badan merendah.

2. Tolakan/ tumpuan

Sambil merendahkan badan kedua lengan di belakang badan, segera lakukan tolakan ke atas dengan kuat sambil mengayun lengan ke depan atas, tangan kanan berada di samping atas kepala.

3. Perkenalan bola

Perkenalan/pukulan bola dilakukan saat mencapai titik tertinggi dari lompatan, jarak bola satu jangkauan tangan, posisi bola tepat di depan atas kepala. Lakukan pukulan di bagian atas

belakang bola dengan telapak tangan terbuka disertai dengan lecutan tangan hingga menghasilkan bola top spin.

4. Pendaratan.

Pendaratan dengan kedua kaki sejajar disertai gerakan ngeper pada kedua lutut, dan tetap menjaga keseimbangan untuk segera kembali pada sikap siap normal.

D. TEKNIK DASAR MEM-BLOK (MEMBENDUNG)

Merupakan salah satu teknik bertahan yang dilakukan di atas net, dengan cara melompat sambil menjulurkan kedua tangan untuk menahan smash lawan.

Ada dua teknik blok yaitu

1. Block aktif

Di mana saat melakukan block kedua tangan dengan kuat menahan bola dan saat perkenaan tangan tangan aktif menekan bola ke bawah.

2. Block pasif

Dimana saat melakukan tangan dijulurkan dekat net tanpa disertai gerakan apapun. Cara ini dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan.

Block yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan smash lawan karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus.

Teknik melakukan block / bendungan.

1. Sikap awal

Berdiri menghadap net kaki sejajar kedua tangan di depan dada, lutut ditekuk badan agak condong ke depan. Pandangan fokus ke arah bola dan pergerakan smasher lawan.

2. Pelaksanaan

Lakukan tolakan dengan kuat kedua tangan dijulurkan ke atas net selebar bahu telapak jari–jari terbuka. Arahkan tangan ke daerah perkiraan lintasan bola/smash lawan. Saat terkena jari – jari ditegangkan agar kuat menahan smash lawan.

3. Gerakan akhir

Lakukan pendaratan dengan kedua kaki disertai gerakan ngeper pada lutut, seimbangan tetap terjaga dan segera mengambil posisi siap kembali pada permainan.

E. KOMBINASI TEKNIK DASAR(TEKNIK TERPADU)

Teknik terpadu atau latihan kombinasi merupakan bentuk latihan dengan mengkombinasikan beberapa unsur teknik dasar permainan voli yang ada.

Contohnya:

1. Latihan Kombinasi Passing Atas Dan Passing Bawah

Cara melakukannya :

- a. Lakukan passing atas tegak lurus setelah bola turun lakukan pula passing bawah dan setelah bola naik/ melambung ke atas dan seterusnya.
- b. Untuk tahap pertama dilakukan di tempat dan tahap kedua lakukan sambil berjalan.

2. Latihan Kombinasi Servis, Smash, Dan Passing Bawah

Cara melakukannya:

- a. Pemain 1 melakukan servis atas/ smash
- b. Pemain 2 melakukan passing bawah ke arah pemain 3
- c. Pemain 3 menangkap bola dan meneruskannya pada pemain 4 dengan digulirkan
- d. Setiap pemain setelah menyentuh bola langsung bergerak lari berpindah tempat

F. POSISI PEMAIN

Posisi pemain bola voli dibagi menjadi dua kelompok yaitu :

1. Pemain posisi depan 3 orang yaitu posisi 2, 3, dan 4
2. Pemain posisi belakang 3 orang yaitu posisi 1, 6, dan 5

Posisi 2, 3, dan 4 bertugas sebagai penyerang sekaligus pertahanan di daerah atas net (blok). Posisi 5, 6, dan 1 bertugas sebagai pertahanan di daerah belakang dan tidak boleh melakukan blok maupun serangan dari daerah depan. Posisi 1 melakukan servis pada awal permainan.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. 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.
2. 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.

B. SARAN

Demikianlah makalah yang kami buat ini, mudah – mudahan apa yang kami paparkan bisa menjadi tambahan pengetahuan bagi kita semua untuk lebih mengenal mengenai olahraga bola volly . Penulis menyadari apa yang dipaparkan dalam makalah ini tentu masih belum sesuai apa yang di harapkan dengan ini saya berharap masukan yang lebih banyak lagi dari guru pembimbing dan teman – teman semua.

DAFTAR PUSTAKA

Irwansyah.2004.*Sehat dan Tangkas berolahraga pendidikan jasmani*.Bandung: Grafindo Media Pratama

Brown, Richard L. dan Joe Henderson.2001.*Bugar dengan Lari*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Direktorat Pendidikan Dasar.1996. *Metode Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah dasar*. Jakarta : Mawar Gempita.

Husni, Agusta.tt. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Mawar Gempita

Kantor Menteri Negara Pemuda Olahraga. 1999. *Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000*.

Kokasih, Engkos. 1985. *Olahraga; Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo

http://makalahanghia.blogspot.co.id/2012/07/makalah-bola-voli_8571.html