PERMAINAN BOLA VOLI

DISUSUN OLEH :

FANNISA ADANI SUHARTONO

X MIA 3

T.A 2019/2020

SMA NEGERI 3 MEDAN

ABSTRAK

Permainan Bola Voli termasuk salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang, termasuk masyarakat Indonesia. Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. Di Indonesia sendiri, permainan Bola Voli masuk pada masa penjajahan Belanda pada tahun 1928. Namun saat itu permainan ini hanya dapat dimainkan oleh bangsawan dan orang-orang Belanda.

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Di dalam permainan Bola Voli terdapat beberapa teknik dasar yaitu Servis yang terdiri dari Servis Atas, Servis Bawah, *Floating Service*, dan *Jumping Service*, kemudian Passing yang terdiri dari Passing Atas, Passing Bawah, Passing Bawah Satu Tangan, dan Passing Bawah Dua Tangan, ada juga Smash yang terdiri dari *Open Smash*, *Quick Smash* dan *Semi Smash*, dan yang terakhir adalah *Blocking*.

Tidak berbeda dengan olahraga lainnya, Voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, ada baiknya juga untuk kita mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, tidak terkecuali net dan bola. Dan juga terdapat peraturan yang harus ditaati oleh para pemain Bola Voli agar mengetahui cara bermain yang benar dan menghindari terjadinya pelanggaran, dan peraturan dalam menghitung skor dimana permainan Bola Voli menggunakan sistem penghitungan skor yang bersifat *rally point*.

Kata Kunci : Permainan Bola Voli, Bola Voli, Olahraga.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga makalah yang berjudul “Permainan 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 penulis buat untuk melengkapi tugas mata pelajaran PJOK. Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan makalah ini. Dan Saya juga menyadari pentingnya akan sumber bacaan dan referensi internet yang telah membantu dalam memberikan informasi yang akan menjadi bahan makalah.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada 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 semuanya.

Medan, 27 April 2020

Fannisa Adani Suhartono

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	1
1.3. Tujuan Pembahasan.....	2
BAB II PEMBAHASAN.....	3
2.1. Sejarah Permainan Bola Voli.....	3
2.2. Sejarah Permainan Bola Voli di Indonesia.....	3
2.3. Pengertian Bola Voli.....	4
2.4. Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	4
2.4.1. Servis.....	4
2.4.1.1. Servis Bawah.....	4
2.4.1.2. Servis Atas.....	4
2.4.1.3. <i>Floating Service</i>	5
2.4.1.4. <i>Jumping Service</i>	5
2.4.2. Passing.....	5
2.4.2.1. Passing Atas.....	5
2.4.2.2. Passing Bawah.....	5
2.4.2.3. Passing Bawah Satu Tangan.....	5

2.4.2.4. Passing Bawah Dua Tangan.....	6
2.4.3. Smash.....	6
2.4.3.1. <i>Open Smash</i>	6
2.4.3.2. <i>Quick Smash</i>	6
2.4.3.3. <i>Semi Smash</i>	6
2.4.4. Blocking.....	6
2.5. Sarana Permainan Bola Voli.....	7
2.4.1. Lapangan Bola Voli.....	7
2.4.2. Net Bola Voli.....	7
2.4.3. Bola Voli.....	7
2.5. Peraturan Permainan Bola Voli.....	8
2.5.1. Peraturan Bermain dan Pelanggaran.....	8
2.5.2. Peraturan dalam Penghitungan Skor.....	8
BAB III PENUTUP.....	10
3.1. Kesimpulan.....	10
3.2. Saran.....	10
DAFTAR PUSTAKA.....	11

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Permainan Bola Voli termasuk salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang, termasuk masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri sudah terbentuk organisasi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang bertanggung jawab memantau perkembangan olahraga ini di dalam negeri. Permainan yang satu ini bisa di mainkan oleh siapa saja, secara umum untuk bisa bermain bola voli memerlukan 2 regu masing-masing 6 orang, dan juga lapangan voli, bola beserta net-nya.

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net. Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain.

1.2 RUMUSAN MASALAH

- 1) Apa sejarah dari Bola Voli?
- 2) Apa sejarah dari Bola Voli di Indonesia?
- 3) Apa pengertian dari Bola Voli?
- 4) Apa saja teknik dasar Permainan Bola Voli?
- 5) Apa saja sarana dari Permainan Bola Voli?
- 6) Apa saja peraturan dari Permainan Bola Voli?

1.3 TUJUAN PEMBAHASAN

Tujuan disusunnya Makalah ini yaitu untuk menyelesaikan salah satu tugas mata pelajaran yang khususnya mata pelajaran PJOK.

Selain itu penulis juga berharap di buatnya Makalah ini bukan hanya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan semata, akan tetapi bisa membantu kita semua dalam hal mempelajari ilmu mengenai Aktivitas Kebugaran Jasmani. Harapan penulis yaitu semoga Makalah ini tidak hanya bermanfaat bagi penulis namun juga sangat bermanfaat kepada pembaca.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1. SEJARAH PERMAINAN BOLA VOLI

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men's Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari.

Dari sinilah William akhirnya menciptakan permainan yang diberi nama *mintonette*. *Mintonette* yang dikenal sebagai voli di zaman sekarang ini merupakan olahraga yang menggabungkan unsur basket, bulu tangkis, hingga *baseball*. Seiring dengan berjalannya waktu, *mintonette* disukai oleh banyak orang dan permainan ini pun semakin berkembang. Namanya pun resmi berubah menjadi *volleyball* (bola voli) pada tahun 1896.

2.2. SEJARAH PERMAINAN BOLA VOLI DI INDONESIA

Di Indonesia sendiri, permainan Bola Voli masuk pada masa penjajahan Belanda pada tahun 1928. Namun saat itu permainan ini hanya dapat dimainkan oleh bangsawan dan orang-orang Belanda. Untuk mengembangkan olahraga di Indonesia pada masa itu guru-guru Pendidikan jasmani berasal dari Belanda.

Selain dari Pendidikan jasmani, Bola Voli juga berkembang berkat para anggota tantara yang sering bermain Bola Voli di asrama dan di lapangan terbuka, mereka pun sering mengadakan pertandingan antar regu.

Perkembangan olahraga Bola Voli di Indonesia sangat pesat. Banyaknya klub – klub yang bermunculan di kota – kota besar di Indonesia melahirkan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) pada tanggal 22 Januari tahun 1955. Pada saat itu pula dilaksanakan pertandingan Bola Voli pertama kalinya di Indonesia.

2.3. PENGERTIAN BOLA VOLI

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net.

Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sesuka hati, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain. Permainannya sendiri dibagi menjadi 2–3 babak. Tim yang mendapatkan skor 25 terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Pemenang pertandingan adalah tim yang berhasil memenangkan dua babak.

2.4. TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI

2.4.1. Servis

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.

Berikut adalah macam-macam dari servis,

2.4.1.1. Servis Bawah.

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

2.4.1.2. Servis Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya *floating* dan *jumping service*.

2.4.1.3. *Floating Service*

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

2.4.1.4. *Jumping Service*

Sesuai namanya, servis ini dilakukan dengan cara melompat. Pemain melambungkan bola ke atas lalu melompat sambil melakukan pukulan dengan kuat.

2.4.2. Passing

Teknik *passing* dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan *passing* untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. *Passing* juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.

Berikut adalah berbagai macam jenis Passing,

2.4.2.1. Passing Atas

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan *smash*. *Passing* atas dilakukan dengan kedua tangan. Bola diterima dengan kedua telapak tangan lalu melambungkannya lagi ke atas atau ke arah yang diinginkan.

2.4.2.2. Passing Bawah

Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik ini pun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.

2.4.2.3. Passing Bawah Satu Tangan

Passing ini dilakukan saat posisi pemain terlalu jauh dari bola. Pemain harus membungkuk dan mengulurkan satu tangan untuk memukul/mengembalikan bola. Tak jarang pemain harus sambil melompat dan terjatuh demi menyelamatkan bola.

2.4.2.4. Passing Bawah Dua Tangan

Cara melakukannya dengan menjatuhkan kedua tangan untuk menerima bola yang jatuh tepat di depan pemain. Ada dua teknik yang bisa dilakukan, yaitu *the dig* dan *thumb over Palm*.

2.4.3. Smash

Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. *Smash* bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin.

2.4.3.1. Open Smash

Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (*spiker*) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak loncatan, *spiker* langsung memukul bola dengan sangat keras.

2.4.3.2. Quick Smash

Spiker melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan *smash*. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada *spiker*. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan *timing* yang tepat.

2.4.3.3. Semi Smash

Spiker berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, *spiker* langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

2.4.4. Blocking

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan *blocking* adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat.

2.5. SARANA PERMAINAN BOLA VOLI

Tidak berbeda dengan olahraga lainnya, voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, ada baiknya juga untuk kita mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, tidak terkecuali net dan bola.

2.5.1. Lapangan Bola Voli

Berikut ini adalah ukuran yang detail dari Lapangan Bola Voli,

1. Panjang : 18 meter.
2. Lebar : 9 meter.
3. Lebar garis lapangan : 5 cm.
4. Area serang : 3 meter dari garis tengah.
5. Panjang area servis : 3 meter di belakang garis lapangan.

2.5.2. Net Bola Voli

Berikut ini adalah ukuran yang detail dari Net Bola Voli,

1. Tinggi net untuk voli putra : 2,43 meter.
2. Tinggi net untuk voli putri : 2,24 meter.
3. Panjang net : 9 meter.
4. Lebar net : 1 meter.
5. Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan : 0,5–1 meter.
6. Lebar pita tepian net : 5 cm.
7. Ukuran jaring : 10 cm (berbentuk persegi).
8. Tinggi antena : 80 cm di atas net.

2.5.3. Bola Voli

Berikut ini adalah ukuran yang detail dari Bola Voli,

1. Bahan : Kulit atau yang sintetis.
2. Bentuk : Bulat sempurna.
3. Diameter : 18–20 cm.
4. Keliling lingkaran : 65–67 cm.
5. Berat : 260–280 gram.
6. Tekanan : 4,26 – 4,61 hPa/psi.

2.6. PERATURAN PERMAINAN BOLA VOLI

2.6.1. Peraturan Bermain dan Pelanggaran

1. Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu *spiker*, *tosser*, *defender*, dan *libero*.
2. Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.
3. Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.
4. Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.
5. Bola dinyatakan *out* apabila keluar dari garis lapangan.
6. Pemain harus melakukan *passing*, *smash*, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan.
7. Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.
8. Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.
9. Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.
10. Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.
11. Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.
12. Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

2.6.2. Peraturan dalam Penghitungan Score

Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan.

Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya.

Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem *rally point* dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut. Akan tetapi, apabila terjadi skor seri, poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

BAB III

PENUTUP

3.1 KESIMPULAN

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. Di Indonesia sendiri, permainan Bola Voli masuk pada masa penjajahan Belanda pada tahun 1928. Namun saat itu permainan ini hanya dapat dimainkan oleh bangsawan dan orang-orang Belanda.

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Di dalam permainan Bola Voli terdapat beberapa teknik dasar yaitu Servis yang terdiri dari Servis Atas, Servis Bawah, *Floating Service*, dan *Jumping Service*, kemudian Passing yang terdiri dari Passing Atas, Passing Bawah, Passing Bawah Satu Tangan, dan Passing Bawah Dua Tangan, ada juga Smash yang terdiri dari *Open Smash*, *Quick Smash* dan *Semi Smash*, dan yang terakhir adalah *Blocking*.

Tidak berbeda dengan olahraga lainnya, Voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, ada baiknya juga untuk kita mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, tidak terkecuali net dan bola. Dan juga terdapat peraturan yang harus ditaati oleh para pemain Bola Voli agar mengetahui cara bermain yang benar dan menghindari terjadinya pelanggaran, dan peraturan dalam menghitung skor dimana permainan Bola Voli menggunakan sistem penghitungan skor yang bersifat *rally point*.

3.2. SARAN

Demikian Makalah yang saya buat, semoga Makalah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Karena keterbatasan pengetahuan dan referensi, Saya menyadari bahwa penulisan ini jauh dari sempurna. Apabila ada saran dan kritik yang ingin disampaikan, silahkan disampaikan kepada Saya sebab saran dan kritik yang disampaikan dapat membantu agar Makalah ini dapat disusun menjadi Makalah yang lebih baik lagi di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- “PERMAINAN BOLA VOLI : Pengertian, Sejarah, Peraturan & Teknik Dasar Bola Voli”.
Salamadian.com. 27 April 2020. Dapat diakses melalui :
<https://salamadian.com/permainan-bola-voli/>.
- “Sejarah Bola Voli”. Romadecade.org. 27 April 2020. Dapat diakses melalui :
<https://www.romadecade.org/sejarah-bola-voli/>.