BOLA VOLLEY

Nama : Muhammad Farras Arif Fadhila

Kelas : X MIA 4

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga kita semua masih bisa beraktivitas sebagaimana seperti biasanya termasuk juga dengan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas pembuatan makalah yang berjudul “Bola Voli” yang terdapat pada matakuliah BAHASA INDONESIA di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Dalam makalah ini, penulis membahas tentang sejarah perkembangan olahraga Bola Voli, pengertian olahraga Bola Voli, tehnik yang digunakan dalam olahraga Bola Voli, serta masih banyak pembahasan lainnya yang disajikan dalam bentuk makalah. Makalah ini disusun agar para pembaca bisa menambah wawasan serta memperluas ilmu pengetahuan yang ada mengenai Bola Voli.

Penulis juga tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih pada rekan-rekan satu tim yang sudah membantu serta dari berbagai pihak lain yang telah membantu penulis dalam penyusunan makalah ini sehingga makalah ini dapat terselesaikan dengan baik serta tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar pada makalah ini. Oleh karena itu penyusun mengundang pembaca untuk memberikan saran serta kritik yang dapat membangun untuk dapat memperbaiki tugas makalah selanjutnya. Dan semoga makalah ini bisa bermanfaat untuk para pembaca dan memperluas wawasan mengenai Bola Voli serta seluk beluknya. Dan tidak lupa permohonan maaf dari penulis apabila terdapat kekurangan dan kesalahan dalam bentuk apapun yang terdapat dalam makalah ini.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI.....	iii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Rumusan Masalah	1
B. Tujuan Penulisan	1
C. Manfaat Penulisan	2

BAB II PEMBAHASAN

A. Sejarah Bola Voli	3
B. Pengertian Bola Voli	4
C. Peraturan Dalam Olahraga Bola Voli	4
D. Formasi Dalam Olahraga Bola Voli	4
E. Lamanya Permainan	5
F. Pelanggaran Dalam Olahraga Bola Voli	5
G. Sistem Pertandingan	6
H. Kesalahan	7
I. Lapangan Bola Voli	8
J. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	9

BAB III PENUTUP

A. Saran	10
B. Kesimpulan	10

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Rumusan Masalah

- 1 Bagaimana perkembangan sejarah Bola Voli
- 2 Apa pengertian dari olahraga Bola Voli
- 3 Bagaimana peraturan dalam olahraga Bola Voli
- 4 Formasi apa saja yang ada dalam olahraga Bola Voli
- 5 Berapa waktu yang dibutuhkan dalam olahraga Bola Voli
- 6 Jenis pelanggaran apa yang ada dalam olahraga Bola Voli
- 7 Bagaimana sistem pertandingan dalam olahraga Bola Voli
- 8 Kesalahan apa yang berdampak buruk bagi tim dalam olahraga Bola Voli
- 9 Bagaimana bentuk dan ukuran lapangan dalam olahraga Bola Voli
- 10 Sarana dan prasana apa yang ada dalam olahraga Bola Voli
- 11 Teknik-teknik apa saja yang ada yang digunakan dalam olahraga Bola Voli

B. Tujuan Penulisan

Adapun tujuan dari penulisan makalah ini adalah sebagai berikut :

- 1 Untuk mengetahui sejarah perkembangan olahraga lempar cakram.
- 2 Untuk mengetahui pengetahuan dari olahraga lempar cakram.
- 3 Untuk mengetahui tehnik-tehnik yang digunakan dalam olahraga lempar cakram.
- 4 Untuk mengetahui bentuk dan ukuran lapangan yang digunakan dalam olahraga lempar cakram.
- 5 Untuk mengetahui sarana dan prasarana yang digunakan dalam olahraga lempar cakram.
- 6 Untuk mengetahui peraturan dalam olahraga lempar cakram.

C. Manfaat Penulisan

makalah ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan olahraga Bola Voli dan mendapat pengetahuan tentang sejarah olahraga Bola Voli, pengetahuan olahraga Bola Voli, tehnik-tehnik yang digunakan dalam olahraga Bola Voli, mengetahui ukuran dan bentuk lapangan dari olahraga Bola Voli, mengetahui peraturan dalam olahraga Bola Voli dan dapat mengetahui sarana dan prasarana yang digunakan dalam olahraga Bola Voli.

BAB II PEMBAHASAN

A. Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada organisasi "Young Man Christian Association" (YMCA) di kota Massachussets, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bola voli diberi nama "mintonette", dimana permainannya hampir serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain tidak terbatas, sesuai dengan tujuan semula, yaitu untuk mengembangkan kesegaran dan kebugaran jasmani pada buruh di samping bersenang umum.

Kemudian permainan ini diubah menjadi Volleyball yang artinya kurang lebih memvoli bola berganti-ganti. Pada tahun 1892 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di negara Amerika Serikat. Pertandingan bola voli yang pertama tahun 1947 di Polandia. Pada tahun 1948 IVBF (International Volley Ball Federation) didirikan dengan anggota 15 negara dan berpusat di Paris. Dalam Perang Dunia II permainan ini tersebar di seluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di AS menurun, sedangkan di negara lain terutama di Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

B. Pengertian Bola Voli

Pengertian Bola Voli adalah sebuah olahraga beregu atau tim dan setiap tim terdiri atas 6 pemain aktif dan 6 pemain dibangku cadangan. Masing-masing tim berlomba mengumpulkan angka sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan tersebut dengan cara menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan, juga bisa mendapatkan angka dengan syarat lawan melakukan kesalahan yang diselaraskan dibawah peraturan.

C. Peraturan Dalam Olahraga Bola Voli

Setiap tim terdiri dari 6 pemain aktif atau berada didalam lapangan dan 4 pemain cadangan berada dibangku cadangan. Untuk memulai jalanya pertandingan dengan cara service terlebih dahulu oleh salah satu tim dan bola harus melewati net, jika gagal maka lawan mendapatkan poin. Apabila satu tim berhasil menjatuhkan bola ke daerah lawan maka tim tersebut mendapatkan poin.

D. Formasi Dalam Olahraga Bola Voli

Dalam olahraga Bola Voli terdiri dari 6 pemain dan 6 pemain tersebut mempunyai peran masing-masing sebagai berikut:

- 1 Pemain yang bertugas sebagai Tosser
- 2 Pemain yang bertugas sebagai Spiker
- 3 Pemain yang bertugas sebagai Libero
- 4 Pemain yang bertugas sebagai Blocker

Berikut penjelasannya

- 1 Tosser adalah pemain yang bertugas mengatur jalannya pertandingan atau mengumpangkan Bola ke teman-temannya untuk disماش ke lawan. Dalam olahraga Bola Voli Tosser menerima Bola ke-2 lalu diumpangkan ke temannya. Untuk Bola yang pertama diterima oleh teman lainnya lalu diumpangkan ke Tosser.
- 2 Spiker adalah pemain yang bertugas memukul Bola dengan keras supaya Bola masuk ke daerah lawan atau juga bisa Bola mengenai lawan lalu out.
- 3 Libero adalah pemain yang bertugas menerima Bola dari serangan lawan, atau juga bisa disebut pemain bertahan. Libero adalah salah satu pemain yang mempunyai passing bagus untuk mengamankan Bola, pemain Libero tidak boleh maju untuk melakukan smash.
- 4 Blocker/defender adalah pemain yang bertugas untuk membendung serangan lawan dengan cara memblock Bola agar Bola tidak masuk ke daerah kita.

E. Lamanya Permainan

Seriap tim harus mengumpulkan 25 angka untuk memenangkan pertandingan dalam 1 set. Dalam permainan Bola Voli setiap pertandingan terdiri dari 3 set atau juga 5 set.

- Two winning set, yaitu salah satu tim memenangkan pertandingan dua set kemenangan.
- Three winning set, yaitu salah satu tim memenangkan pertandingan tiga set kemenangan
- Best of five berlangsung lima set.

F. Pelanggaran Dalam Olahraga Bola Voli

Jenis pelanggaran dalam olahraga Bola Voli

- 1 Mempengaruhi wasit atau mempengaruhi wasit.
- 2 Berbicara tidak sopan kepada tim lawan dan wasit.

- 3 Bermain tidak sportif.
- 4 Sering menegur wasit.
- 5 Meninggalkan lapangan begitu saja saat pertandingan tanpa seizin wasit.

G. Sistem Pertandingan

Sistem pertandingan dalam olahraga Bola Voli

- 1 menggunakan sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan dibagi ke dalam 2 grup, masing-masing grup terdiri 4 tim.
- 2 Setiap tim terdiri dari 12 pemain meliputi 6 pemain inti dan 6 pemain cadangan.
- 3 Pergantian pemain dalam olahraga Bola Voli tidak dibatasi saat berlangsungnya permainan
- 4 Jumlah pemain minimum yang boleh bermain di lapangan adalah sebanyak 6 orang. Apabila di lapangan terdapat kurang dari 6 orang, maka tim yang bersangkutan dianggap kalah.
- 5 Setiap pertandingan berlangsung tiga babak (best of three)
- 6 Setiap pertandingan berlangsung lima babak/final (best of five).
- 7 Sistem hitungan yang digunakan adalah 25 rally point. Bila angka kedua tim seri (24-24) maka pertandingan ditambah 2 poin. Tim yang pertama kali unggul dengan selisih 2 poin akan memenangkan pertandingan.
- 8 Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola voli harus dipantulkan. Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang.
- 9 Setiap satu pemain tidak boleh melakukan double (dua kali mengenai bola) dan jumlah maksimal pukulan 3 kali di daerah sendiri kemudian diseberangkan ke daerah lawan.
- 10 Bola yang keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out sebelum menyentuh permukaan tanah.
- 11 Time out dilakukan hanya sekali dalam setiap babak dan berlangsung hanya dalam semenit

H. Kesalahan Yang Merugikan Tim

Meliputi:

- 1 Dengan sengaja salah satu pemain menyentuh net atau juga salah satu pemain melewati batas garis tengah lapangan lawan.

- 2 Pemain tidak boleh menangkap Bola ataupun melempar, pemain harus memantulkan Bola tanpa mengenai dasar lapangan.
- 3 Bola yang keluar dari lapangan belum dinyatakan out apabila belum menyentuh permukaan lapangan.
- 4 Pada saat melakukan service Bola melewati lapangan atau keluar dari lapangan maka poin bago lawan, bagitu juga sebaliknya penerima service lawan yang membuat Bola keluar dari lapangan maka lawan mendapatkan poin
- 5 Pada saat melakukan service seluruh pemain harus berda didalam lapangan
- 6 Pemain melakukan spike diatas lapangan lawan
- 7 Semua bagian tubuh boleh untuk memantulkan Bola namun tidak boleh cara ditendang
- 8 Pemain lawan menyentuh net 2 kali saat berlangsungnya permainan maka Bola dihitung sebagai double fouldts.

I. Lapangan Bola Voli

ukuran lapangan bola voli berbentuk persegi panjang. Dibelah oleh garis tengah menjadi dua bagian yang berukuran sama. Panjang lapangan 18 meter, sedengkan lebarnya 9 meter.

Dalam setiap bagian lapangan terdapat garis serang, tempat spiker melakukan smash dan juga blocker malakukan blok. Garis serang memiliki ukuran 3 meter. Dibelakang lapangan terdapat area servis untuk memulai permainan voli. Sejajar dengan garis tengah yang membelah lapangan, direntangkan net yang membatasi area permainan. Untuk net lapangan bola voli terdapat dua macam ketinggian, yakni untuk putra 2.43 meter dan untuk putri 2.24 meter. Lebar jaring net sebesar 1 meter.

J. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

1 Service

Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas kurang lebih 2 meter di atas kepala. Tangan kanan segera ditarik ke belakang 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 melangkahkan kaki ke depan.

2 Smash

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.

3 Memblok (membendung)

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

4 Latihan Kombinasi Passing Atas Dan Passing Bawah

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

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari beberapa uraian penjelasan yang telah dikemukakan maka penulis dapat menyimpulkan bahwa dengan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini khususnya dalam olahraga Bola Voli, maka dapat mengetahui tentang sejarah Bola Voli, pengertian Bola Voli, teknik teknik dasar Bola Voli dll

B. Saran

bahwasanya untuk dapat melakukukan gerakan yang baik dan benar dalam olahraga Bola Voli, kita harus mengenal teknik-teknik dasar dalam melakukan Bola Voli itu sendiri dan tidak lupa melakukan latihan untuk mempermantap gerakan kita.