PERMAINAN BOLA VOLI

Amatul Syafira Damanik

SMAN 3 MEDAN

ABSTRAK

Permainan bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). 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. Dalam makalah ini akan dibahas tentang sejarah, peraturan, posisi pemain, teknik, dll dalam permainan bola voli. Tujuan dibuatnya makalah ini adalah untuk memenuhi tugas dan memberikan ilmu tentang bola voli.

ABSTRACT

Volleyball game is a sports game played by two opposing groups. Each group has six players. There are also variations of beach volleyball games, where each group only has two players. At the beginning of its discovery, this volleyball game was named Mintonette. Mintonette Sports was first discovered by a physical education instructor (Director of Physical Education) named William G. Morgan at the YMCA on February 9, 1895, in Holyoke, Massachusetts (United States). YMCA (Young Men's Christian Association) is an organization dedicated to teaching the basic teachings of Christians to young people, as taught by Jesus. In this paper we will discuss history, rules, player positions, techniques, etc. in volleyball games. The purpose of this paper is to fulfill the task and provide knowledge about volleyball.

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 "Mintonette" 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 olahraga yang dipertandingkan.

Nama permainan kemudian menjadi "volley ball" yang artinya kurang lebih memvolibola 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 bola voli di Indonesia ?
2. Apa peraturan dalam permainan bola voli ?
3. Apa teknik dasar dalam permainan bola voli ?
4. Bagaimana posisi pemain bola voli ?
5. Apa teknik dalam permainan bola voli ?
6. Bagaimana formasi dalam permainan bola voli ?
7. Bagaimana masalah pemain bola voli Indonesia di Filipina ?

C. Tujuan

Tujuan penyusunan makalah ini adalah :

1. Memenuhi salah satu tugas mata pelajaran
2. Mengetahui hal mengenai bola voli

PEMBAHASAN

A. Sejarah perkembangan bola voli di Indonesia

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1902 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 perbolavolan 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, perbolavolan 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. Peraturan dan Perlengkapan permainan Bola Voli

Untuk dapat memainkan permainan bola voli tidak dapat dilaksanakan dengan asal-asalan begitu saja, namun harus mentaati beberapa peraturan yang telah ditetapkan seperti posisi, cara bermain, lapangan, dan masih banyak lagi.

1. Lapangan

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. Antena 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.

4. 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, tekanan didalam bola harus 0,39 – 0,325 kg/cm² (4,26 – 4,61 Psi) (294,3 – 318,82 mbar/hpa).

5. 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.

6. Jumlah 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.

7. 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)

8. 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 jus (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.

9. 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

10. 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

11. 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

12. Kesalahan – Kesalahan Pada Saat Bermain

- a. Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan.
- b. Tidak boleh melempar ataupun menangkap bola. Bola volley harus di pantulkan tanpa mengenai dasar lapangan.
- c. Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out sebelum menyentuh permukaan lapangan.
- d. 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.
- e. Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat serve dilakukan.
- f. Pemain melakukan spike di atas lapangan lawan.
- g. Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola kecuali dengan cara menendang.
- h. 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 international.

13. Kesalahan – kesalahan pada saat servis

- a. Bola servis menyentuh antenna
- 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

C. Teknik dasar permainan bola voli

Teknik dasar permainan bola voli terbagi atas servis, passing, smash, dan blok. Berikut penjelasannya masing-masing.

1. Servis

Servis merupakan pukulan untuk memulai permainan. Selain itu, servis juga adalah awalan pukulan sebagai kesempatan untuk memasukkan bola ke daerah lawan. Beberapa cara melakukan servis sebagai berikut.

- Servis Bawah

- Servis Atas
- Jump Serve

2. **Passing**

Passing ialah teknik mengoper bola. Passing bola voli dibagi ke dalam dua bagian.

- Passing bawah
- Passing bawah adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan secara bersamaan di depan badan Passing atas
- Passing atas (set up) adalah cara mengoper atau menerima bola dengan dua tangan di atas depan kepala secara bersamaan.

3. **Smash**

Smash adalah gerakan memukul bola dengan keras dan menukik tajam. Smash juga merupakan bentuk serangan yang sangat efektif untuk mendapatkan kemenangan dalam bola voli. Ada hal yang perlu mendapat perhatian dalam melakukan sebuah smash, yaitu : awalan, tolakan, saat bola di atas net, dan pendaratan.

4. **Blok**

Blok adalah upaya untuk menghalangi atau membendung serangan lawan dengan merentangkan kedua tangan pada tempat yang diperkirakan menjadi sebuah arah jalannya bola. Blok juga tidak hanya dapat dilakukan satu orang pemain namun juga dapat 2-3 pemain. Tujuan dari melakukan teknik blok ialah agar smash dari pihak lawan

menjadi gagal, dan bola dari hasil sebuah olahan umpan tim lawan dapat digagalkan masuk ke daerah pertahanan sendiri.

D. **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.

E. **Teknik /**

Strategi Dalam Permainan Bola Voli

Strategi merupakan rancangan langkah-langkah yang sudah diprogram atau direncanakan, yang akan dilakukan ketika mengikuti sebuah pertandingan. Pada setiap tim bola voli, ada 5 posisi yang wajib diisi oleh pemain.

Ke-5 posisi yang terdapat pada permainan bola voli tersebut adalah

Setter

Setter adalah pemain yang dispesialisasikan untuk mengatur bentuk penyerangan. Bola kedua setelah pass akan di set oleh setter, kemudian ia akan menempatkan bola di udara agar dapat di spike oleh attacker. Dengan demikian, setter dan attacker harus mampu menciptakan kerjasama dengan baik. Setter harus memiliki kualitas yang bagus dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan di spike. Selain itu, setter haruslah seorang pemain yang lincah dan mampu bergerak dengan cepat di area permainan.

Libero

Jika kita memperhatikan sebuah pertandingan bola voli, maka pada setiap tim kita akan melihat seorang pemain yang menggunakan seragam yang berbeda dengan semua pemain di timnya. Pemain dengan seragam yang berbeda itulah yang disebut dengan libero. Dalam bahasa Italia, libero mempunyai arti “bebas”. Sesuai dengan nama tersebut, maka libero adalah pemain yang dapat secara bebas mengambil alih peran pemain yang lain. Namun, dalam sebuah pertandingan, libero tidak boleh memiliki dua posisi atau berganti posisi.

Pada dasarnya, libero bertugas untuk menerima serangan-serangan (spikes) yang dilakukan oleh attacker tim lawan.

Berdasarkan fungsi utama tersebut, maka seorang libero tidak harus memiliki postur tubuh yang tinggi seperti pemain yang lain. Hal ini karena seorang libero tidak bermain di area yang dekat dengan net. Yang paling ditekankan bagi seorang libero adalah kualitas pass yang baik, memiliki kecepatan gerak yang tinggi, dan tentu saja harus memiliki stamina yang baik.

Blocker tengah (Middle Blocker) atau spiker tengah (Middle Hitter)

Middle blocker adalah pemain yang pada dasarnya bertugas menahan serangan attacker dari tim lawan. Namun, Middle blocker ini juga dapat bertugas sebagai seorang spiker. Biasanya, Middle blocker ini melakukan spike berupa quick hit.

Spiker luar (Outside hitter)

Outside hitter adalah seorang attacker yang melakukan spike dari sisi kiri lapangan. Disebut “Outside hitter”, karena ketika hendak melakukan spike, pemain ini biasanya selalu mengambil awalan dari luar garis samping lapangan.

Spiker Kanan (Right Side Hitter)

Right spike hitter adalah lawan dari Outside hitter. Pemain ini menempati posisi yang berlawanan dengan Outside hitter, yaitu di

sebelah kanan. Spike-pun dilakukan dari sebelah kanan. Biasanya, Right side hitter adalah salah seorang pemain yang paling banyak melakukan spike dalam sebuah pertandingan bola voli dibandingkan dengan pemain-pemain yang lain.

F. Formasi

4-2, 6-2, dan 5-1 adalah tiga macam formasi standar yang dikenal dalam permainan bola voli. Untuk pertandingan pada kelas pemula, biasanya menggunakan formasi yang pertama, yaitu formasi 4-2. Sedangkan pada permainan kelas tinggi, biasanya menggunakan formasi 5-1. Angka-angka tersebut mengarah pada jumlah pemain yang akan berperan sebagai spiker dan setter.

Formasi 4-2

Yang dimaksud dengan formasi 4-2 adalah, pada tim tersebut terdapat empat orang pemain yang akan berperan sebagai spiker, dan 2 orang lainnya akan berperan sebagai setter. Pada formasi ini, setter biasanya akan melakukan set dari posisi tengah depan lapangan. Meskipun demikian, kadang setter juga melakukan set dari posisi depan sebelah kanan lapangan. Dengan menggunakan formasi ini, maka sebuah tim akan selalu memiliki dua orang spiker pada bagian depan.

Formasi 6-2

Pada formasi 6-2 ini, ke-6 pemain dapat berperan sebagai spiker. Dan pada saat yang sama, dua dari enam pemain tersebut juga dapat berperan sebagai setter. Intinya, formasi 6-2 ini sama dengan formasi 4-2, yaitu akan sama-sama memiliki 4 orang pemain yang berperan sebagai spiker dan 2 orang pemain sebagai setter. Perbedaananya, yang berperan sebagai setter pada formasi 6-2 ini adalah pemain yang berada pada barisan belakang. Pemain belakang akan masuk ke depan untuk menjadi setter.

Formasi 5-1

Pada formasi 5-1, hanya ada satu orang pemain yang akan bertindak sebagai setter. Ketika setter berada di posisi depan (baris depan), maka tim tersebut akan memiliki 2 orang pemain yang akan berperan sebagai spiker. Sedangkan ketika setter berada di barisan belakang, maka tim tersebut akan memiliki 3 orang pemain yang akan berperan sebagai spiker.

G. Pencapaian dan Prestasi Timnas Bola Voli Indonesia

Sebagian besar medali diraih oleh Timnas Bola Voli Putra.

Medali Perak Sea Games 1979 Jakarta

Medali Emas Sea Games 1981 Manila

Medali Emas Sea Games 1987 Jakarta

Medali Perak Sea Games 1983 Singapura

Medali Perak Sea Games 1985 Bangkok
Peringkat 5 Asian Games 1982 New Delhi
India
Peringkat 8 Asian Games 1988 Seoul Korea
Selatan
Medali Perak Sea Games 2005 Filipina
Medali Emas Sea Games 2007 Thailand
Medali Emas Sea Games 2009 Laos
Peringkat 6 Asian Games 2009
Medali Perak Sea Games 2013 Myanmar
Medali Perunggu Sea Games 2015 Singapura

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

<https://sport.detik.com/sport-lain/d-2673574/tim-putra-dan-putri-indonesia-jadi-runner-up-kejuaraan-voli-sekolah-se-asia>