MAKALAH

PERMAINAN BOLA VOLI

DISUSUN OLEH:

NAMA : NURUL ANNISA
KELAS : X MIA 1

GURU MATA PELAJARAN:

SUYONO, S.Or,

SMA NEGERI 3 MEDAN

TAHUN AJARAN

2020/2021

BAB I

ABSTRAK

1.1. Pendahuluan

Pemainan bola voli merupakan permainan 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

1.2. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana sejarah permainan bola voli ?
2. Apa peraturan dalam permainan bola voli ?
3. Apa teknik dasar dalam permainan bola voli ?
4. Bagaimana posisi pemain bola voli ?
5. Bagaimana formasi dalam permainan bola voli ?

1.3. Tujuan Masalah

Adapun tujuan dibuatnya makalah ini adalah, sebagai berikut ;

1. Mengetahui sejarah dalam permainan bola voli
2. Mengetahui peraturam dala, permainan bola voli
3. Mengetahui tenik dasar permainan bola voli
4. Mengetahui posisi pemain bola voli
5. Mengetahui formasi dalam permainan bola voli

BAB II

PEMBAHASAN

2.1. Kajian Teori

A. Sejarah Permainan Bola Voli

1. Sejarah Permainan Bola Voli di Indonesia

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. 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](#).

Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi 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).

2. Sejarah Permainan 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 wanita. 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 tolak ukur tingkat keberhasilan pembinaan.

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 *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 dihitung 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 antenna , tali, tiang atau net di luar batas antenna

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 sat 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.

Servis terdiri dari servis tangan bawah dan servis tangan atas. Servis tangan atas dibedakan lagi atas *tennis servis*, *floating* dan *cekis*.

1) Macam-macam Servis:

- *Servis atas* adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.
- *Servis bawah* adalah servis 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.
- *Servis mengapung* adalah servis atas dengan awalan dan cara memukul yang hampir sama. Awalan servis mengapung adalah melemparkan bola ke atas namun tidak terlalu tinggi dari kepala. Tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

2) Yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar service antara lain:

- Sikap badan dan pandangan.
- Lambung ke atas harus sesuai dengan kebutuhan.
- Saat kapan harus memukul bola.

3) Cara melakukan servis tangan bawah:

- Mula-mula pemain berdiri di petak servis dengan kaki kiri lebih ke depan 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 ke depan untuk memukul bola.
- Telapak tangan menghadap bola dan tangan ditegangkan untuk mendapat pantulan yang sempurna, tangan dapat pula menggenggam.

2. Passing

Passing merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memberikan bola voli kepada teman satu timnya dengan menggunakan teknik tertentu untuk merancang strategi penyerangan.

1) Teknik dasar passing atas

Teknik Passing Atas adalah teknik yang biasa digunakan untuk memberikan umpan atau set up dari toser ke pemain yang akan melakukan smash, karena itu teknik passing atas ini sangat berguna dalam permainan bola voli.

Passing atas atau overhand pass dibagi menjadi 2 yaitu teknik passing atas setinggi wajah dan passing atas normal. Passing atas normal dan passing atas setinggi wajah sejatinya adalah sama, hanya perbedaannya terletak pada posisi bola saat melakukan passing. Passing Atas normal adalah dimana posisi bola berada di atas depan wajah pemain, sedangkan passing atas depan wajah adalah kedudukan bola berada tepat di depan wajah pemain. Berikut adalah cara yang benar untuk melakukan passing atas:

- Bukalah kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan berada di depan dahi, kedua ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga. Pandangan harus fokus pada arah datangnya bola.
- Saat bola datang, terima bola dengan jari-jari tangan, tekuk pergelangan tangan ke dalam. Saat menerima usahakan tangan rileks.
- Dorong bola dengan cara menggerakkan pergelangan tangan ke arah luar dan diikuti gerakan meluruskan siku-siku.
- Gerakkan kaki agak menjinjit.

2) Teknik dasar passing bawah

Teknik passing bawah juga menjadi teknik yang penting bagi pemain amatir untuk menjadi profesional. Karena teknik ini biasanya dilakukan untuk menerima bola service dan smash dari lawan. Passing Bawah dibagi menjadi 2 macam yaitu teknik dasar passing bawah satu tangan dan teknik dasar passing bawah dua tangan, berikut penjelasan masing-masing:

3) Teknik dasar passing bawah satu tangan

Teknik dasar passing bawah satu tangan adalah keadaan dimana jangkauan pemain terlalu jauh dan rendah untuk melakukan passing atas. Hal ini biasanya terjadi saat pemain yang pertama menerima bola tidak sempurna dalam melakukan pengembalian bola. Teknik ini dilakukan dengan cara badan sedikit dibungkukkan, namun apabila dirasa tetap tidak bisa mencapai jangkauan pemain maka biasanya pemain akan nekad melompat terbang untuk menyelamatkan bola.

4) Teknik dasar passing bawah dua tangan

Teknik dasar passing bawah biasa dilakukan ketika bola dirasa akan jatuh tepat di depan pemain. Teknik ini biasa dilakukan saat menerima service dan smash dari musuh yang masih berada dalam jangkauan namun posisi bola terlalu rendah. Teknik dasar passing bawah dua tangan memiliki 2 macam metode yaitu The Dig dan Thumb Over Palm methode.

Teknik The Dig adalah di mana posisi tangan berada dalam posisi seperti menyendok dengan mengepalkan kedua tangan. Teknik The Dig adalah teknik yang sering digunakan untuk menerima service lawan karena dengan teknik ini kita dapat mengarahkan bola sesuai keinginan kita, namun teknik ini lebih sulit ketimbang teknik thumb over palm.

Teknik The Dig adalah posisi tangan kanan menggenggam 4 jari tangan kiri dan ibu jari tangan kiri menindih ibu jari tangan kanan atau sebaliknya. The Dig adalah teknik yang sangat umum dipakai oleh para pemain voli, teknik The Dig juga sangat sering diajarkan pada murid oleh guru olahraga mereka, ini dikarenakan teknik The Dig lebih mudah di praktekan dan The Dig dianggap memiliki tingkat akurasi yang lebih tinggi saat melakukan Passing daripada teknik Thumb Over Palm.

Sedangkan thumb overpalm tangan kiri mengepal dan tangan kanan menggenggam tangan kiri. Perlu anda ingat bahwa teknik ini adalah teknik penentu dalam permainan. Bila dalam melakukan Passing kalian tergolong cukup mahir kemungkinan kecil musuh dapat mencetak skor, begitu pula sebaliknya bila penerimaan kalian sangatlah kurang, maka setiap musuh melakukan serangan kemungkinan besar bola tidak bisa diterima dengan baik sangatlah tinggi dan dapat menambah skor musuh.

3. 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.

4. Blok

Blok 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

a. Block aktif

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

b. Block pasif

Dimana saat melakukan tangan dijulurkan kdekate 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 perkenaan 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.

D. Posisi pemain

Gambar 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. Perbedaannya, 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

BAB III

KESIMPULAN

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 rangkai 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.

BAB IV

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