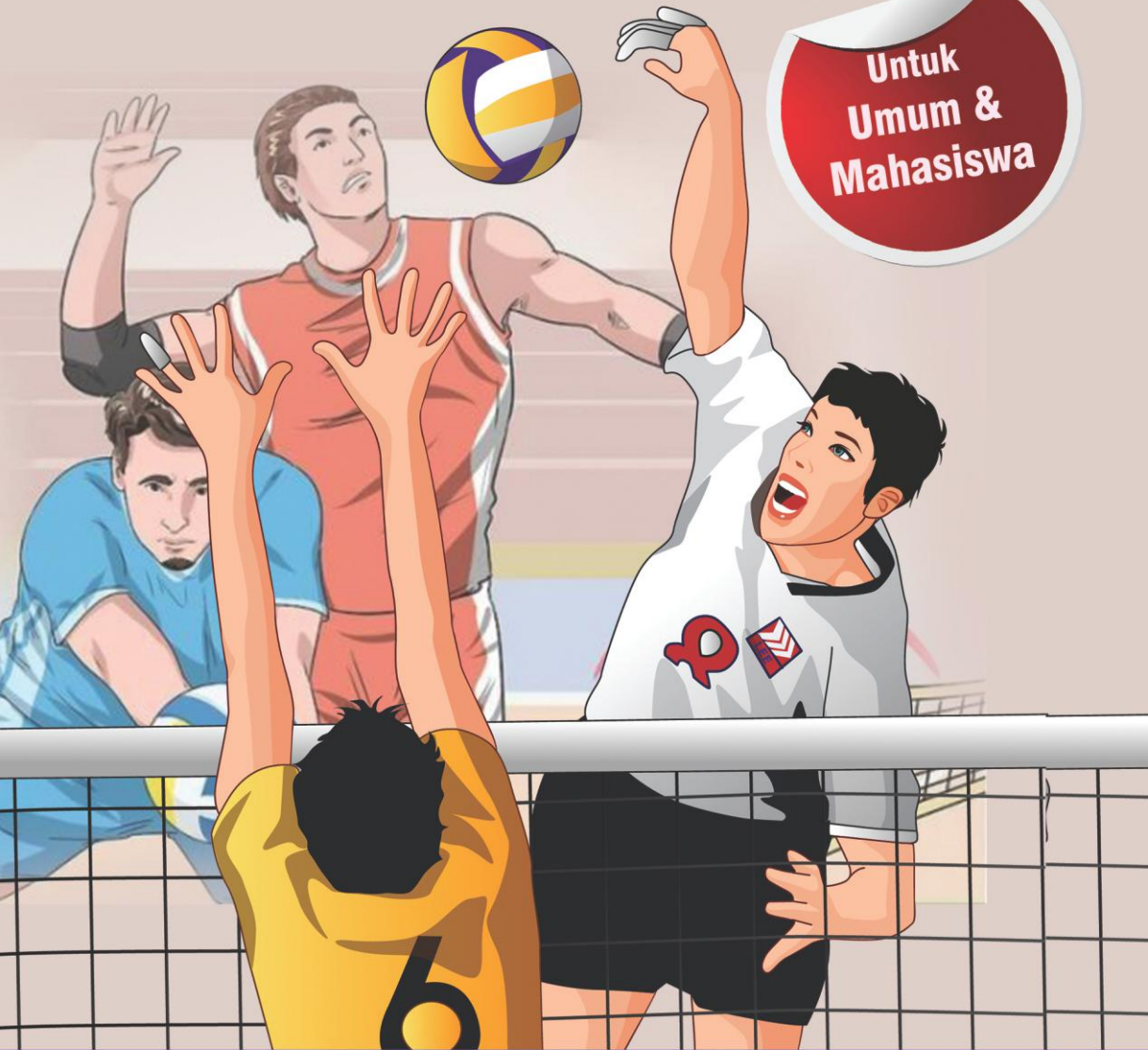


Pembelajaran

BOLA VOLI



Untuk
Umum &
Mahasiswa



Dwi Yulia Nur Mulyadi, M.Pd
Endang Pratiwi, M.Pd

PEMBELAJARAN BOLA VOLI

Dwi Yulia Nur Mulyadi, M.Pd

Endang Pratiwi, M.Pd



Pembelajaran Bola Voli

copyright © April 2020

Penulis : Dwi Yulia Nur Mulyadi, M.Pd
Endang Pratiwi, M.Pd
Editor : Norma Anggara, M.Pd.
Novri Asri, M.Pd.
Setting dan layout : Armitha Mukhromah
Desain cover : Ade Putra

Hak Penerbitan ada pada © Bening media Publishing
2020 Hakcipta © 2020 pada penulis
Isi diluar tanggung jawab percetakan

Ukuran 16,25 cm x 25 cm
Halaman : vi + 86 hal

Hak cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Bening media Publishing

Cetakan I, April 2020



Jl. Padat Karya
Palembang – Indonesia
Telp. 0823 7200 8910
E-mail : bening.mediapublishing@gmail.com
Website: www.bening-mediapublishing.com

ISBN : 978-623-93073-1-8

KATA PENGANTAR

Ikatan Alumni Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(IKACANA PASCASARJANA UNJ)

Salam sejahtera untuk kita semua, semoga senantiasa kita ada dalam limpahan rahmat dan hidayahnya. Puji syukur kita panjatkan atas kesempatan, kesehatan, dan kemampuan yang telah di anugerahkan oleh Allah Subahnahu waa taa ala.

Upaya mewujudkan buku teks yang ditulis bersama para dosen alumni IKACANA Pps UNJ. Salah satu buah karya hasil kolaboratif sinergik dan harmonis adalah terbitnya buku 'Pembelajaran Bola Voli ' ini, yang sampai saat ini sudah sampai ditangan pembaca. Buku ini tentunya sangat berguna untuk mengawali seseorang yang ingin belajar bola voli baik untuk referensi guru pendidikan jasmani, tenaga keolahragaan, atlet serta masyarakat lainnya.

Ilmu pengetahuan merupakan bagian terpenting dalam hidup kita, jika tidak digali kembali, maka pengetahuan kita masih terbatas, jika tidak kembangkan, maka hanya sampai situ saja. Dengan berbagai macam ide serta pemikiran yang dikeluarkan, hingga terbitlah buku ini dengan jauh dari kesempurnaan. Sekali lagi kami mengharapkan masukan, serta kritik dan saran demi pengembangan dan penyempurnaan karya berikutnya. Terimakasih

Banjarmasin, April 2020

Endang Pratiwi

KATA PENGANTAR PENULIS

Puji syukur Alhamdulillah selalu dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat serta hidayah-nya sehingga penulisan buku ini dengan judul 'Pembelajaran Bola voli ' ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan buku ini merupakan salah satu bentuk yang disusun untuk menyumbangkan salah satu pemikiran dalam bentuk rangkuman dari beberapa penelitian yang dapat dijadikan sumber referensi baik untuk keperluan aktivis olahraga, mahasiswa maupun tenaga pengajar.

Penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini masih banyak kekurangan, maka kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi penulis dan juga dapat menginspirasi kita semua. Amin

Tasikmalaya, April 2020

TIM Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
KATA PENGANTAR PENULIS	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Sejarah Permainan Bola voli	2
B. Peraturan Dalam Permainan Bola voli	5
C. Prinsip-Prinsip Permainan Bola voli	7
BAB II TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI.....	9
A. Servis	10
1. Servis Bawah	10
2. Servis Atas	11
3. Servis Menyamping	13
B. Passing	14
1. Passing Bawah	14
2. Passing Atas	16
C. Smash	17
1. <i>Open Spike</i>	18
2. <i>Quick Spike</i>	20
3. <i>Semi Spike</i>	21
D. Block/Bendungan	22
1. <i>Blocking Tunggal</i>	23
2. <i>Blocking Ganda</i>	24
BAB III TAKTIK DAN STRATEGI PERMAINAN BOLA VOLI ..	27
A. Pengertian Taktik	28
B. Macam-Macam Taktik Dalam Permainan Bola voli	29
BAB IV ATURAN DAN SISTEM PERTANDINGAN	37
A. Aturan Permainan	37
B. Fasilitas dan Perlengkapan	39
C. Peserta	42
BAB V PENILAIAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI	47
A. Penilaian Hasil Belajar Passing Bawah	48
B. Penilaian Hasil Belajar Passing Atas.....	55
C. Penilaian Hasil Belajar Servis Atas	62
D. Penilaian Hasil Belajar Servis Bawah	70

E. Hasil Belajar	78
DAFTAR PUSTAKA	83
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	85

BAB I

Pendahuluan

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat baik laki-laki maupun perempuan, baik muda, dewasa hingga orang tua, baik antar kampung hingga tingkat mendunia. Oleh karena itu, penulis mengungkapkan sebagian pemikiran yang sudah disusun berdasarkan keilmuan dan pengalaman yang dimiliki. Buku ini disusun untuk membantu para pembaca, mahasiswa, guru pendidikan jasmani, serta para calon pemain bola voli agar dapat memahami konsep awal sebelum bermain bola voli. Dalam dunia olahraga hal yang paling utama adalah minat dan bakat yang dimiliki seseorang itu seperti apa.

Jadi konsep utamanya adalah seorang olahragawan yang belum tahu kemana minat dan bakatnya atau dalam kata lain belum memiliki kemampuan khusus. Penulis disini menyajikan sedikit teori dan konsep dasar-dasar pembelajaran bola voli agar mempermudah dalam mengaplikasikan di lapangan. Semoga dengan lahirnya buku ini kita semua mendapat pengetahuan serta pembelajaran yang mendalam hingga mendapatkan kesempurnaan

A. SEJARAH PERMAINAN BOLA VOLI

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan. Ternyata permainan bola voli (volleyball) ini adalah kombinasi dari beberapa permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, dan bola tangan (handball). Tapi olahraga ini awalnya bukan disebut dengan nama bola voli, melainkan diberi nama olahraga Mintonette. Siapa penemunya ? Cabang olahraga ini ditemukan pertama kali oleh William G. Morgan. Permainan ini diciptakan pertama kali oleh William G.Morgan pada tahun 1870 dan menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat. Beliau adalah seorang instruktur pendidikan jasmani atau dalam Bahasa Inggris disebut dengan Director of *Phycal Education* di YMCA. Kemudian YMCA itu sendiri adalah singkatan dari *Young Men's Cristian Association*. Yaitu sebuah organisasi yang didirikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran utama umat Agama Kristen kepada para pemuda.

YMCA didirikan di London, Inggris, pada tanggal 6 Juni 1884 oleh George William, Organisasi ini menyediakann berbagai fasilitas untuk anak-anak muda. Seperti pendidikan luar sekolah, fasilitas olahraga, dan penginapan. Olahraga ini diciptakan oleh William G. Morgan setelah beliau bertemu dengan James Naismith. James Naismith sendiri merupakan orang yang menciptakan cabang olahraga bola basket. Beliau lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal dunia pada tanggal 28 November 1939. Sama halnya dengan William G Morgan, James Naismith pun juga mengabdikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G Morgan menciptakan olahraga Mintonette ini empat tahun setelah ditemukannya permainan bola basket oleh James Naismith. Awalnya, permainan yang ditemukan William G. Morgan ini diperuntukkan bagi para anggota YMCA yang sudah tidak muda lagi. Karena itulah, olahraga ini dibuat tidak seaktif permainan bola basket yang diciptakan oleh James Naismith.

1. Penemuan Pertama Bola voli

Peraturan permainan bola voli yang pertama kali tentu saja dibuat oleh penemunya, William G Morgan. Beliau membuat sebuah jaring dengan tinggi 1,98 meter yang dipasang di tengah lapangan. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter x 15,2 meter. Untuk durasi permainan, setiap pertandingan terdiri dari 9 sesi dengan 3 kali servis yang dilakukan oleh masing-masing tim di setiap sesinya.

2. Berubah Nama Menjadi Bola voli

Di tahun 1896, olahraga “Mintonette” ini berubah nama menjadi volleyball atau bola voli. Hal ini dilakukan dalam demonstrasi pertandingannya yang pertama kali diadakan di YMCA Training School. Di awal tahun 1896, William G Morgan diundang oleh Dr. Luther Halsey Gulick (seorang *Director of the Professional Physical Education Training School* yang juga merupakan *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) untuk mendemonstrasikan permainan yang baru diciptakannya dalam sebuah konferensi di stadion kampus YMCA yang baru. Dalam kesempatan yang dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani tersebut, William G Morgan membawa 2 tim. Setiap tim beranggota 5 orang. Morgan menjelaskan, bahwa permainan yang diciptakannya tersebut bisa dimainkan di dalam maupun luar ruangan dengan leluasa. Menurutnya juga, beliau menyampaikan bahwa permainan ini bisa dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada standar jumlah pemain yang membatasi dalam permainan tersebut, dan tujuan dari permainan ini adalah untuk mempertahankan agar bola tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu daerah ke daerah lain (daerah tim lawan).

Seiring perkembangan zaman, permainan bola voli mulai mengalami sedikit perubahan dalam aturan permainannya. Di tahun 1916, penggunaan teknik *spike* atau *smash* mulai diperkenalkan. Dan 4 tahun kemudian, di tahun 1920, diciptakanlah peraturan 3 kali sentuhan dan skor akhir berubah

dari yang awalnya 15 poin, menjadi 21 poin. Pada tahun 1900, permainan bola voli mulai merambat ke negara lain selain Amerika, yaitu Kanada. Hingga pada akhirnya, setelah meluas ke berbagai negara, pada tahun 1947 dibentuklah Federasi Internasional Bola voli, atau *Federation Internationale de Volleyball (FIVB)*. Dan untuk pertama kalinya, kejuaraan bola voli dunia diselenggarakan 2 tahun setelahnya, yaitu pada tahun 1949.

3. Sejarah Bola voli Masuk Ke Indonesia

Permainan bola voli masuk ke Indonesia pada zaman penjajahan Belanda, tahun 1928. Namun, pada waktu itu, bola voli hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda dan para bangsawan. Karena pada saat itu, untuk mengembangkan olahraga (termasuk olahraga bola voli) di Indonesia, guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda. Selain para guru pendidikan jasmani, para tentara pun punya peran dalam pengenalan dan pengembangan permainan bola voli di Indonesia. Permainan olahraga bola voli berkembang dengan begitu pesatnya di Indonesia. Sehingga, tak butuh waktu lama, mulai bermunculan klub-klub bola voli di kota-kota besar Indonesia.

Dengan adanya fenomena inilah, akhirnya pada tanggal 22 Januari 1955, didirikanlah PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia) di Jakarta. Bersamaan dengan itu, diadakan juga kejuaraan bola voli nasional yang pertama kalinya. Sejak didirikan, PBVSI mulai aktif mengembangkan berbagai kegiatan bola voli di Indonesia, baik di dalam, maupun ke luar negeri. Perkembangan permainan bola voli semakin melambung di Indonesia ketika menjelang diadakannya *Asian Games IV* di tahun 1962 dan dilanjutkan dengan *Ganefo I* di tahun berikutnya, yaitu tahun 1963. Hal ini berlaku untuk semua kategori, baik pria maupun wanita. Pada bulan Oktober tahun 1951, permainan bola voli mulai dipertandingkan dalam acara resmi Pekan Olahraga Nasional (PON) II di Jakarta pada waktu itu. Berkaitan dengan perkembangan olahraga permainan bola

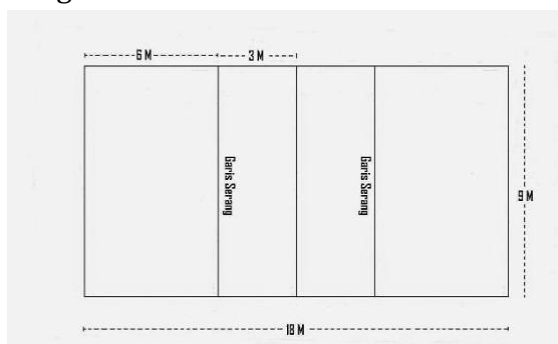
voli, jika kita amati perkembangan bola voli ini dari masa ke masa selalu meningkat. Hal ini disebabkan oleh karena: 1) olahraga bola voli dapat menjadi olahraga rekreasi bagi setiap orang dengan basis massa yang luar biasa; 2) olahraga bola voli dapat menjadi olahraga tontonan yang mempesona, menggairahkan dan menarik hati penonton; 3) olahraga bola voli cocok bagi anak-anak. Pengembangan olahraga ini di sekolah maupun di luar sekolah akan dapat memikat para remaja. Dengan demikian masa depan perkembangan bola voli akan tetap cerah, popularitasnya akan terus meningkat (Bachtiar, 2007:15).

B. PERATURAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Permainan bola voli saat ini juga telah memiliki peraturan-peraturan dasar yang telah ditetapkan secara resmi oleh PBVSI dan FIVB. Peraturan tersebut yaitu diantaranya :

1. Ukuran Untuk Lapangan

Lapangan bola voli juga ada aturan ukurannya. Menurut FIVB ukuran lapangan yang baik adalah 9 m x 18 m dengan garis batas serang pemain belakang memiliki jarak 3 m dari garis tengah. Sementara garis tepi lapangannya harus yang berukurang 5 cm.



2. Bola voli

Bola standar yang digunakan juga harus memenuhi kriteria-kriteria seperti berikut ini : a. Bolanya harus berbentuk bulat

- b. Harus terbuat dari kulit yang lunak atau bahan sintetis
- c. Diameter bolanya antara 65 – 67 cm dan dengan massa sebesar 260 – 280 gram.
- d. Bolanya juga harus berkombinasi warna.



3. Jumlah Dalam Tim

Dalam permainan bola voli terdapat dua regu atau tim. Setiap regu memiliki anggota sebanyak 6 orang pemain yang termasuk libero. Libero ini merupakan pemain yang keluar masuk saat pertandingan namun tidak mempunyai hak dalam melakukan *smash* terhadap bola sampai ke seberang net.

4. Seragam Atau Pakaian

Setiap pemain dalam permainan bola voli harus memiliki atribut yang lengkap seperti : a) baju, kaos, atau jersey dengan nomor dada atau nomor punggung, b) celana pendek dan pada bagian paha kanan terdapat nomornya, c) sepatu karet dan kaos kaki.

5. Teknik Penilaian (Skor)

Dalam permainan bola voli ada dua kriteria penilaian yaitu kesalahan reli dan kemenangan dalam setiap set. Faktor-faktor yang digunakan untuk penilaian dalam permainan bola voli adalah :

- a. Bila penyervis memenangkan reli, maka timnya akan mendapat satu poin serta harus melanjutkan servis lagi.
- b. Bila penyervis gagal maka regu lawan yang akan mendapatkan satu poin dan berhak melakukan servis.

- c. Dalam set, kecuali set V bila dimenangkan oleh suatu tim yang mendapat angka 25 poin terlebih dahulu dengan minimal selisih dua angka.
- d. Bila terdapat seri (skor sama) 9issal 24 – 24 maka permainan dilanjutkan hingga poin menyentuh angka selisih dua.
- e. Bila kedudukan skor kemenangan dalam set 2 – 2 maka pada set V dimainkan sampai poin mencapai angka 15 dengan selisih minimal 2 angka.
- f. Bila ada salah satu tim menolak untuk bermain setelah dipanggil, maka tim tersebut dinyatakan kalah 0 – 25 atau 0 – 3 tiap set.

C. PRINSIP-PRINSIP PERMAINAN BOLA VOLI

Bertolak dari kutipan di atas penulis berpandangan bahwa permainan bola voli bersifat beregu yang terdiri atas lebih dari satu orang pemain, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh sportivitas dan kerjasama pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana, yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Mem-volly atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna". Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, permainan bola voli adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara memantulkan bola menggunakan seluruh bagian kaki untuk dimainkan di lapangan permainan sendiri sebanyak tiga kali. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Tujuan dari permainan bola voli yaitu menyeberangkan bola ke daerah lapangan permainan lawan sesulit mungkin untuk dijatuhkan atau mematikan bola agar memperoleh kemenangan. Sedangkan tujuannya adalah memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di petak lawan, dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Dengan demikian jelas bahwa permainan bola voli ini cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang banyak.

Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain. Untuk berlangsungnya permainan bola voli yang baik, masing-masing pemain dari setiap regu harus memiliki keterampilan di dalam memainkan bola serta kerjasama yang baik. Keterampilan memainkan bola dan kerjasama yang baik sangat diperlukan untuk memenangkan pertandingan. Keterampilan memainkan bola secara individu tidak ada artinya jika tidak dipadukan dengan kerjasama yang baik antar anggota tim/regu. Terjadinya kerjasama antar pemain dalam suatu pertandingan memungkinkan regu tersebut memenangkan pertandingan. Ini berarti, prinsip kerjasama antarpemain sangat diperlukan dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Permainan bola voli bisa berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana diungkapkan Bachtiar, dkk. "Permainan bola voli akan berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang dipergunakan, cara memainkan bola oleh pemain, wasit dan ofisial pertandingan yang membantu, sehingga permainan dapat berjalan dengan lancar.

BAB II

Teknik Dasar Permainan Bolavoli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Menurut Bachtiar, dkk. Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada (Bachtiar , 2007:16).

Dieter Beutelstahl menjelaskan bahwa ada enam jenis persentuhan bola, sehingga muncul enam jenis teknik dasar yaitu servis, dig, attack, volley, block, dan defence (Dieter Beutelstahl ,2013:8) Menurut Mikanda Rahmani, “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, *passing*, smash, dan *blocking*” (Mikanda Rahmani ,2014:115). Kemudian Mikanda Rahmani juga menjelaskan bahwa setiap teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. Servis, berfungsi untuk mengawali permainan; *Passing*, berfungsi untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu; *Smash*, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna; dan Block atau blok, berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan Receive

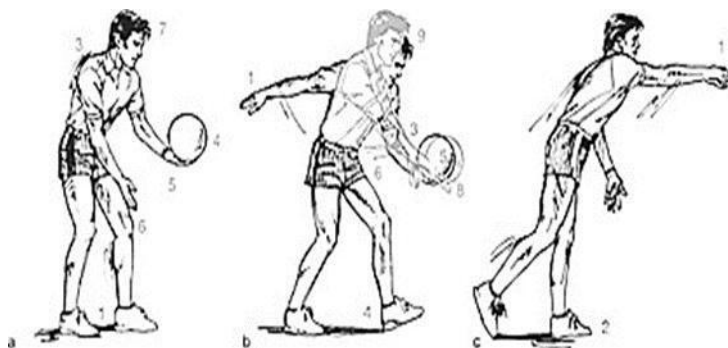
menjaga bola menyentuh lantai. Berikut ini kita uraikan teknik dasar bola voli yang menjadi dasar utama yaitu :

A. SERVIS

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan service dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan service dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (Jump Servis). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping. Berikut kita jelaskan satu persatu teknik dasar servis atas, servis bawah dan servis menyamping :

1. Servis Bawah

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusar perut, kemudian pukul kearah daerah lawan hingga menyebrang net.



Gambar 2.1. Tahapan melakukan servis bawah bola voli

a. Cara Melakukan Servis Bawah

Teknik servis bawah dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- 2) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- 4) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

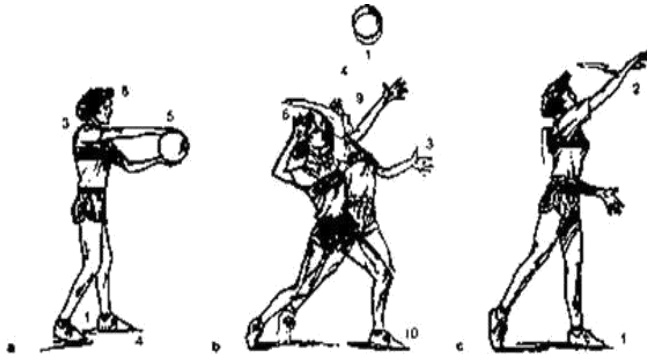
b. Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Bawah

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis bawah adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainya.
- 2) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- 4) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

2. Servis Atas

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan servis atas bola voli.



Gambar 2.2. Tahapan melakukan servis atas bola voli

a. Cara Melakukan Servis Atas

Teknik servis atas dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- 2) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan lewat atas ke arah bola.
- 4) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

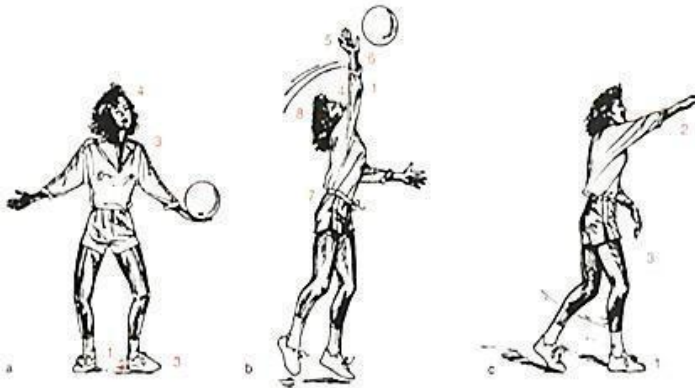
b. Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Atas

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis atas adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- 2) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- 4) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

3. Servis Menyamping

Servis menyamping adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan yang sedikit menggenggam serta dalam posisi badan yang berdiri menyamping dengan net. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan melakukan servis menyamping bola voli.



Gambar 2.3. Tahapan melakukan servis menyamping

a. Cara Melakukan Servis Menyamping

Teknik servis menyamping dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri dengan posisi badan hadap kesamping, tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- 2) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan secara horizontal ke arah bola.
- 4) Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

b. Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Menyamping

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis menyamping adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi badan hadap kedepan (arah net) dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- 2) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 3) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- 4) Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

B. *PASSING*

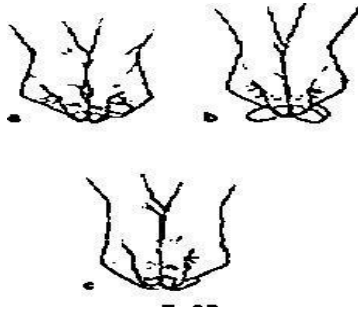
Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22). Dalam buku ini penulis membahas 2 pembagian *passing* pada bola voli yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Sebelum menjabarkan pembagian *passing* terlebih dahulu penulis mengingatkan baik posisi rangkaian jari-jari, maupun posisi kedua tangan sebelum melakukan *passing* bawah.

1. *Passing* Bawah

Passing bawah bola voli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli. Beberapa fungsi utama *passing* bawah adalah untuk menerima bola pertama dari lawan, untuk mengumpan bola kepada teman satu tim, serta untuk menahan serangan/ smash dari tim lawan.

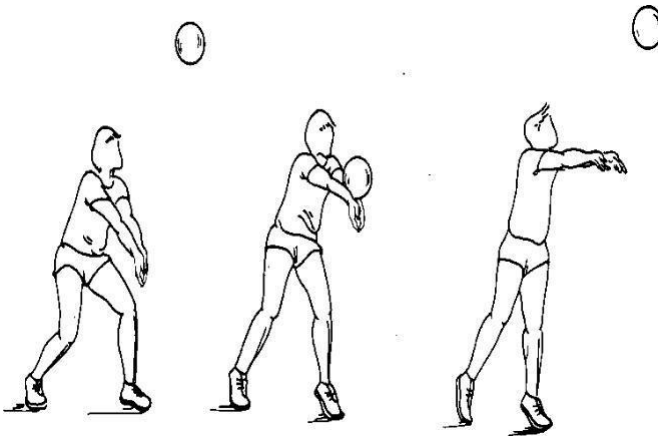
a. Posisi Jari dan lengan

Posisi jari-jari serta lengan untuk *passing* bawah pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang mencukupi, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke lengan. Tujuannya agar bola dapat terpantul satu kali dan kembali terarah.



Gambar 2.4. Posisi jari-jari tangan untuk passing bawah bola voli

b. Tahapan *passing* bawah



Gambar 2.5. Tahapan melakukan passing bawah bola voli

Cara melakukan *Passing* bawah adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan.
- 2) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.

- 3) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
- 4) Perkenaan pada kedua tangan.
- 5) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

2. *Passing* Atas

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bola voli. Menguasai *passing* atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (setter) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bola voli. *Passing* atas yang dilakukan dengan baik bisa memanjakan *spiker*/ smasher (orang yang melakukan pukulan smash) untuk melakukan pukulan smash dengan tajam, keras, dan mematikan.

a. Posisi Jari dan lengan

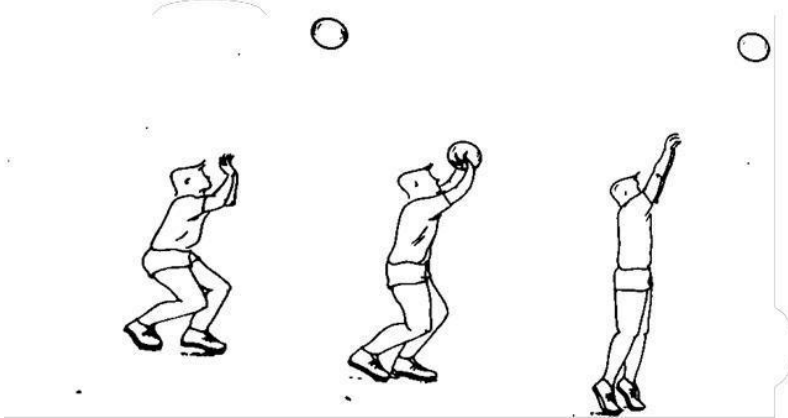


Sikap jari-jari tangan

Gambar 2.6. Posisi jari-jari serta sikap tangan

Posisi jari-jari serta lengan untuk *passing* atas pada permainan bola voli sangat berbeda dengan *passing* yang lainnya. Oleh karena itu dibutuhkan keterampilan yang bagus, serta koordinasi mata dan tangan sebelum jatuhnya atau perkenaan bola ke jari-jari tangan. Tujuannya agar bola dapat mengenai tepat diantara jari-jari tangan kita.

b. Tahapan *passing* atas



Gambar 2.7. Tahapan melakukan passing atas bola voli

Cara melakukan *Passing* atas adalah sebagai berikut :

- 1) Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
- 2) Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
- 3) Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh kedua lutut ditekuk (merendah).
- 4) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
- 5) Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.

C. **SMASH**

Pengertian *smash* adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan. Main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih poin. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau *passing* teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras.

Dalam istilah lain *smash* dapat disama artikan dengan *spike*. *smash* merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli dan

salah satu jenis teknik pukulan yang sangat efektif menghasilkan angka/poin dibanding dengan teknik-teknik yang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Beutelstahl bahwa smash merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka (Dieter Beutelstahl, 2005:25).

Smash (*spike*) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan bola voli yang gemilang dalam melakukan smash diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta power otot lengan yang baik. Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :

- a. Langkah awalan
- b. Tolakan untuk meloncat
- c. Memukul bola saat melayang diudara
- d. Saat mendarat kembali setelah memukul bola

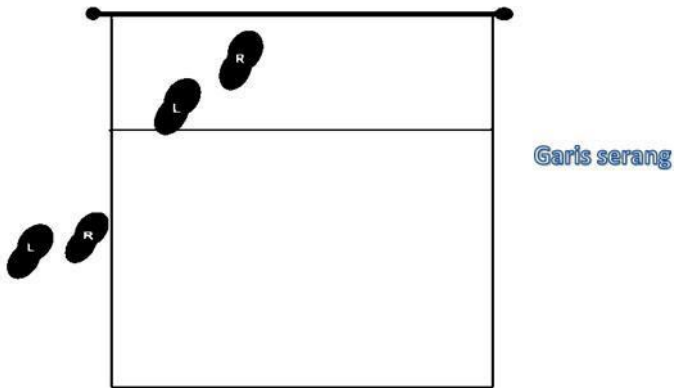
Dilihat dari pengertiannya, smash dapat di definisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal, tapi tetap perpegang pada peraturan permainan yang telah ditetapkan. Didalam buku ini dibahas hanya beberapa teknik dasar smash yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bola voli diantaranya :

1. *Open Spike*

Untuk jenis pukulan *open spike* atau smash normal disini, dapat kita terjemahkan bahwa bola melambung tinggi dari arah tosser baik ke sisi kanan maupun ke sisi kiri lapangan dengan situasi bola melambung tinggi kearah luar lapangan, dengan posisi pemain mengambil langkah dari luar sisi garis lapangan.

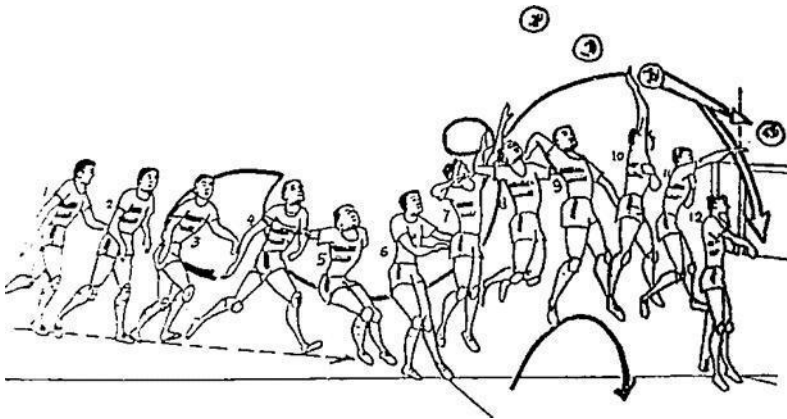
Berikut kita ilustrasikan dalam posisi telapak kaki L (Kiri) dan R (kanan), dimana awalan yang diambil melalui garis luar sisi lapangan. Kemudian diakhiri dengan salah satu kaki

tumpuan terkuat, untuk melakukan *timing up* melayang diudara sebelum dilakukannya pukulan kebola.



Gambar 2.8. Pola langkah untuk open spike

Berikut dapat dijelaskan melalui ilustrasi gambar untuk melakukan *spike* atau pukulan *smash open* pada bola voli.



Gambar 2.9. Tahapan melakukan open spike

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash* dapat diuraikan sebagai berikut; dengan anggapan bahwa pemukul menggunakan tangan kanan dan *smash* dari daerah posisi tumpu.

a. Sikap permulaan

Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3 sampai 4 meter dari net.

b. Gerak pelaksanaan

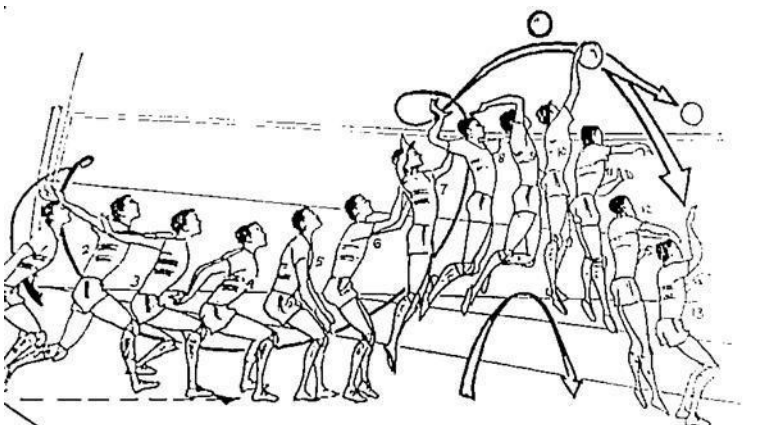
Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa. kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang. diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). sambil menekuk lutut rendah. kedua lengan berada di belakang badan. segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola ketika bola turun dari udara, tepat di atas net.

c. Gerak lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

2. *Quick Spike*

Smash Quick merupakan salah satu pukulan tercepat yang terjadi, dimana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan memukul bola hanya 20-30 cm diatas net. Untuk gerakan disini posisi pemain berada didalam garis serang, kemudian pemain hanya melakukan langkah pendek hingga mencapai timing up yang tepat mengambil bola quick. Sasaran bola yang jatuh setelah dipukul kedaerah lawan pun sudah pasti didalam garis serang lawan.



Gambar 2.10. Tahapan melakukann *quick spike*

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash quick* dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Sikap permulaan

Berdiri serong kurang lebih jarak 1 sampai dengan 2 meter dari net, serta posisi didalam garis serang.

b. Gerak pelaksanaan

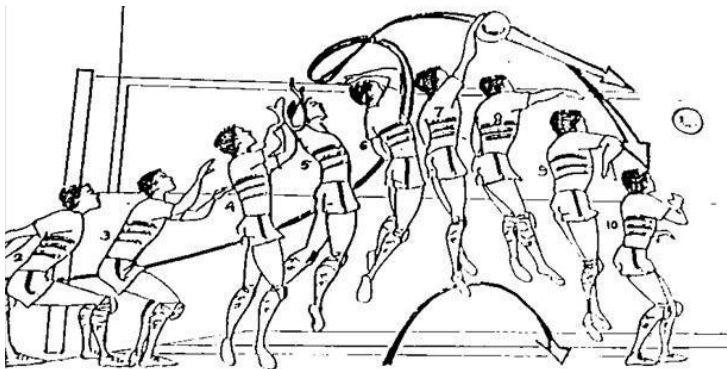
Langkah kaki kiri atau kanan ke depan dengan 1 langkah saja. kemudian diikuti tolakan kaki yang paling kuat ditambah timing up yang tepat, ketika bola melambung diatas net setinggi 20- 30 cm, maka seorang *quicker* segera memukul bola dengan tepat dengan arah menukik kedalam garis serang lawan.

c. Gerak lanjutan

Mendarat dengan menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

3. *Semi Spike*

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan *smash normal*. Perbedaannya terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan timing mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan-pelan sejak bola mulai mengarah ke pengumpan. dan begitu bola diumpan oleh pengumpan. *smasher* segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. ketinggian umpan kurang dari 1 meter di atas net.



Gambar 2.11. Tahapan melakukann semi *spike*

Proses gerakan keseluruhan dalam *smash* semi dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Sikap permulaan

Untuk mengambil awalan smasher segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati ketiang net. menghadap kearah pengumpan.

b. Gerakan pelaksanaan

Begitu bola datang ke arah pengumpan. smasher langsung bergerak menyongsong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai di atas tepi jaring. maka smasher segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya. dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 sampai 40 cm di atas jaring.

c. Gerak lanjutan

Setelah melakukan pukulan. segera mendarat dengan dua kaki dan mengeper. tempat pendaratan agak di depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net.

D. BLOCKING/MEMBENDUNG

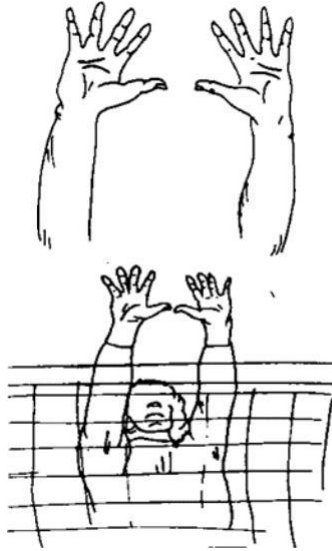
Ada dua macam *blocking* atau membendung bola yaitu *blocking* tunggal dan *blocking* ganda. Teknik dengan membendung bola yang dilakukan hanya oleh seorang pemain saja dinamakan teknik bendungan tunggal. Sedangkan membendung bola dilakukan oleh dua orang pemain bahkan lebih dinamakan bendungan ganda.



Gambar 2.12. Ilustrasi ketika terjadi bendungan (*blocking*)

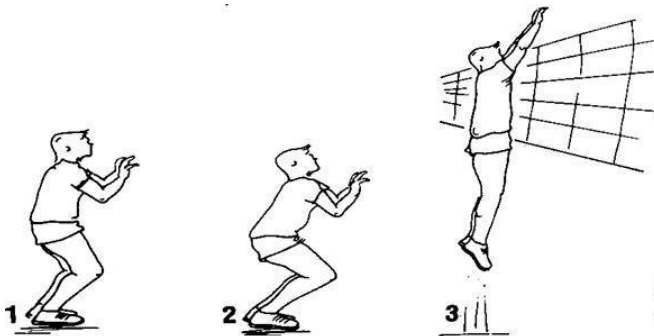
1. *Blocking* Tunggal (Perorangan)

Blocking tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola masih berada diwilayah lawan. Berikut diilustrasikan dalam bentuk gambar dasar dari jari-jari serta sikap tangan untuk melakukan *blocking* atau bendungan.



Gambar 2.13. Sikap jari-jari tangan saat melakukan *blocking*

Berikut akan diilustrasikan dalam bentuk gambar dimana seseorang pemain melakukan *blocking* dengan sendiri (*Blocking* tunggal)



Gambar 2.14. Tahapan saat melakukan *blocking* tunggal

Berikut cara-cara melakukan bendungan perorangan :

a. Tahap persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi pemain khusus yang berada didalam garis serang, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.

b. Tahap Pelaksanaan

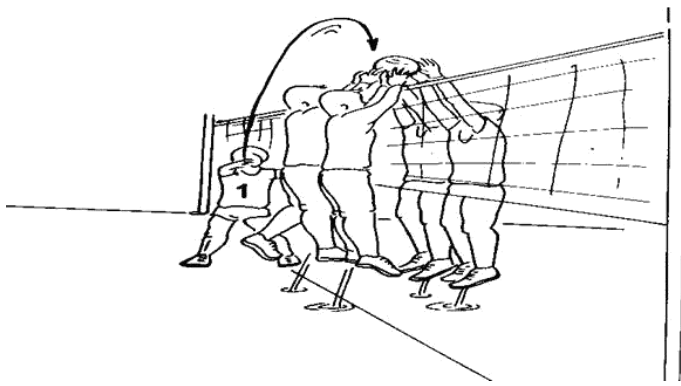
Pandangan lurus kearah lawan mengikuti jalannya bola, seorang pemain yang profesional sudah dapat memprediksi/ membaca situasi dimana bola akan diumpan oleh tosser lawan. Kemudian ketika bola akan datang yang berasal dari smash lawan tepat diatas net lakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

c. Tahap Lanjutan

Setelah melakukan *blocking* atau bendungan perorangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran.

2. **Blocking Ganda (Berpasangan)**

Blocking ganda atau bendungan berpasangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dimana dilakukan secara bersamaan baik dua pemain atau lebih. Dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan meluruskan kedua lengan ketika bola melambung diatas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya *attack* (serangan) dari lawan.



Gambar 2.15. Tahapan saat melakukan *blocking* ganda (berpasangan)

Berikut cara-cara melakukan bendungan berpasangan :

a. Tahap persiapan

Untuk mengawali bendungan terlebih dahulu posisi beberapa pemain khusus yang berada didalam garis serang berdiri sejajar, sudah pasti dekat dengan net (menempel net) dengan posisi kedua lengan lurus keatas dan jari-jari dibuka secukupnya.

b. Tahap Pelaksanaan

Pandangan lurus kearah lawan mengikuti jalannya bola, ketika bola melambung diatas net yang masih berada diwilayah lawan, sebelum terjadinya *attack* (serangan) dari lawan pemain sudah bergerak sejajar memprediksi tepat turunnya bola yang akan dipukul lawan. Tepat diatas net lakukan pembendungan dengan melompat setinggi-tingginya secara bersamaan baik berdua hingga ber tiga sekaligus dengan menyesuaikan kemana arah bola akan turun.

c. Tahap Lanjutan

Setelah melakukan *blocking* atau bendungan berpasangan yang dilakukan pemain kembali mendarat dengan kedua kaki ngeper serta hindari anggota badan mengenai net agar tidak terjadi pelanggaran. Kemudian perhatikan hasil bendungan yang dilakukan, jika bendungan berhasil dilakukan bola masih berada didalam wilayah maupun diluar wilayah harus segera diselamatkan dengan kembali melakukan *passing*.

BAB III

TAKTIK DAN STRATEGI PERMAINAN BOLA VOLI



Taktik adalah keseluruhan tindakan atau usaha, baik yang dilakukan oleh individu maupun oleh tim, untuk mencapai hasil yang optimal di dalam suatu pertandingan. Dalam permainan bola voli, ada banyak yang bisa diterapkan untuk meraih kemenangan. Taktik-taktik tersebut mencakup taktik menyerang, bertahan, dan lain-lain. Selain taktik ada juga strategi, yang dengannya suatu tim mengatur formasi dan sebagainya.

A. PENGERTIAN TAKTIK

Taktik dengan berbagai macam aspeknya merupakan bagian penting di dalam semua olahraga, termasuk permainan bola voli. Taktik meruakan keseluruhan tindakan atau usaha, baik yang dilakukan oleh individu maupun oleh tim, untuk mencapai hasil yang optimal di dalam suatu pertandingan. Taktik dapat juga disebut suatu siasat yang dipergunakan dalam pertandingan untuk mencarikemenangan secara sportif. Usaha yang dilakukan oleh masingmasing individu dengan menggunakan taktik-taktik yang dikuasai individual yang dirangkai secara harmonis dalam usaha mencapai kemenangan dapat dikatakan sebagai taktik tim.

Taktik seharusnya disesuaikan dengan aturan-aturan permainan, kondisi, pertndingan, kualitas fisik, teknik, dan mental para pemain juga kemampuan kerjasama tim. Selain itu juga harus diperhitungkan taktik lawan. Peningkatan taktik permainan akan selalu berjalan selaras dengan peningkatan kemampuan taktik fisikdan mental masing –masing individu. Penggunaan taktik permainan yang rumit bagi tim yang kemampuannya masih kurang sehingga akan sangat merugikan. Adalah lebih baik memainkan sistem permainan yang sederhana dengan kemampuan individu yang baik daripada memainkan sistem permainan yang rumit dengan keterampilan individu yang kurang baik.

Rangkaian taktik tim harus didukung oleh aksi-aksi individual para pemain. Artinya, kemampuan teknik, fisik, mental dan kemampuan taktik individual merupakan syarat mutlak untuk tersususnya rangkaian taktik tim. Peraturan bola voli sangatlah spesifik yang menjadikan adanya keistimewaan di dalam taktik permainan. Misalnya, tidak ada taktik penyerangan aatu taktik pertahanan yang murni. Hal ini berembang dari peraturan yang mengatakan bahwa tim hanyadibenarkan memainkan bola 3 kali berturut –turut. Dengan demikian, 3 kali kesempatan ini harus digunakan untuk bertahan sekaligus

menyusun serangan. Oleh karena itu, akan selalu terangkai taktik *passing*, *receiving*, *set up* dan *smash*.

Bentuk taktik penyerangan dan pertahanan yang mencakup pengertian taktik individual, taktik kelompok, serta taktik tim harus dimatangkan dalam penetapan pertandingan. Sesuai dengan pengertian taktik yang dikemukakan di depan, maka pada dasarnya tindakan taktis akan meliputi: sistem permainan, strategi umum, dan *coaching* pada saat pertandingan.

B. MACAM - MACAM TAKTIK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

1. Taktik Penyerangan

Taktik penyerangan diartikan sebagai usaha untuk mengharuskan regu lawan bertindak menurut regu yang menjalankan penyerangan. Penyerangan harus dapat memimpin pertandingan secara aktif dan progresif untuk mematahkan perlawanan. Suatu prinsip taktik penyerangan dalam permainan bola voli adalah usaha untuk mematahkan bola di lapangan lawan dengan jalan apa pun yang diperkenankan peraturan permainan.

2. Taktik Pertahanan

Taktik pertahanan mengandung maksud bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan dengan harapan adanya kesalahan regu lawan yang melakukan penyerangan. Taktik bertahan harus berprinsip agar dengan pertahanan itu regunya akan dapat mengadakan serangan balik kepada lawan. Mana yang besar andilnya untuk mencari kemenangan dalam pertandingan antara taktik dalam penyerangan dan pertahanan? Sampai saat sekarang belum ada penyelidikan yang pasti karena pendapat satu orang dengan yang lain berbeda-beda serta masing-masing mempunyai alasan-alasan tentang untung rugi dua masalah tersebut. Yang jelas bahwa penyerangan dan pertahanan harus dikembangkan secara harmonis dalam latihan - latihan taktik. Puncak prestasi

taktik yang stabil dalam bermain bola voli mutlak menjadi tuntutan suatu regu untuk pencapaian juara.

3. Taktik Individual

Taktik individual adalah siasat perorangan dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik dan mental dengan proses yang cepat untuk menghadapi problematika dalam mencari kemenangan pertandingan secara *sportif*.

Taktik individual pertahanan dan penyerangan dalam bermain bola voli mempunyai sumbangan besar untuk kemenangan regunya. Taktik perseorangan sebagai dasar melakukan taktik kelompok dan taktik tim dalam pertandingan bola voli, perlu mendapat perhatian serius dalam latihan – latihan.

Taktik individual pemain dapat berkembang dengan baik bila kemampuan faktor-faktor penentu telah tinggi tingkatannya. Faktor – faktor penentu tersebut dimaksudkan :

- a. Kemampuan fisik yang optimum
- b. Penguasaan teknik-teknik tinggi secara otomatis
- c. Kemampuan berpikir, kestabilan emosi, dan kemampuan yang tinggi dari pemain (aspek kejiwaan)
- d. Kematangan juara yang tinggi

Selanjutnya akan dibicarakan taktik perorangan/individual dalam bentuk penyerangan dan pertahanan.

Penyerangan	Pertahanan
<i>Smash</i>	<i>Block</i>
Servis	Pertahanan belakang (<i>court defen</i>)
<i>Set-up</i>	Menerima
Lob, penempatan bola	Penyelamatan bola net (<i>cover of the net</i>)

4. Taktik Individual Untuk Servis

- a. Arahkan servis ke penerima yang lemah penguasaan teknik *passingnya*.
- b. Arahkan ke tempat yang kosong dilapangan lawan.
- c. Pergunakan teknik servis float, kemudian ganti-ganti teknik servis
- d. Arahkan servis ke pemain yang sedang bergerak
- e. Arahkan servis ke pemain yang baru saja masuk menggantikan teman seregunya atau ke pemain yang baru saja membuat kesalahan untuk regunya.
- f. Arahkan ke sasaran sudut datang bola yang sukar agar penerima su;it untuk memberikan bola ke pengumpan.
- g. Perhitungkan arah angin, sinar matahari/ lampu dan waktu permukaan setelah ada tanda pluit dari wasit.

5. Taktik Individual Untuk Smash

- a. Arahkan smash bola ke tempat pemain yang lemah dalam bertahan.
- b. Arahkan smash ke tempat yang kosong sesuai dengan sistem pola dipergunakan oleh regu lawan.
- c. Arahkan bola antara dua pemian bertahan.
- d. Sasaran smash ke tempat pemain bertahan yang sedang bergerak maju, ke samping, atau mundur.
- e. buatlah sasaran yang tepat di mana defender yang akan mengambil diharuskan bergerak terlebih dahulu.
- f. Pukullah bola di atas pengeblock yang lemah.
- g. Serempet kanlah bola ke tangan pengeblock yang lemah dan pasif serta timing pukulan thought out harus tepat.
- h. Jalankan smash tipuan sesuai dengan kmmpuan.
- i. Usahakan gonta—ganti arah pukulan smash.
- j. Variasikan kekuatan pukulan dalam smash (penuh, sednag dan lemah)
- k. Berganti-gantilah pukulan serangan sesuai dengan teknik yang telah dikuasai (*dribe, plessing, dink* dan lain – lain)

6. Taktik Individual Untuk Memberi Umpan Untuk Memberi Umpan

- a. Selalu berganti macam teknik-teknik *set up*, tinggi rendahnya bola dari tepi atas net, dan jauh dekatnya bola dari net.
- b. Perhatikan keistimewaan *smasher* beregu yang dilayani agar produktif dalam penyerangan.
- c. lihat kelemahan-kelemahan *blocker* lawan: loncatan pendek dan timing lambat dari *blocker* harus menjadi sasaran empuk bagi pengumpan agar bola diusahakan di atasnya.
- d. Pandangan tajam dan berorientasi terhadap situasi bola sehingga dapat mengerjakan umpan tipuan, daya kreatif tinggi untuk memperdaay musuh dalam penyerangan.
- e. Kerjakan *smash-smash* curian yang mendadak baik dengan tangan kanan maupun tangan kiri bila situasi memungkinkan dan menuntungkan ruginya.

7. Taktik Individual Dalam Lob Dan Pleasing

- a. Arhkan lob pleasing ke tepat kosong.
- b. Variasi/bergantian arah bola dalam penempatan serangan.
- c. Kerjakan lob dan pleasing berselang-seling dnegan pukulan *smash* keras.
- d. Lakukan pukulan bola dengan cepat dan setinggi mungkin di atas net dengan mempergunakan satu tangan.
- e. Arahkan bola lob dan *plesing* ke pemain yang sedang bergerak serta salah posisi persiapan (*out position*).

8. Teknik Individual Untuk Membendung

- a. Perhatikan tipe-tipe *smasher* lawan dan kebiasaannya dalam melakukan *smash*.
- b. *Blocker* harus memperhatikan *passing* lawan untuk mengetahui bilakah bola dapat langsung di *smash* musuh

- atau tidak. Kemungkinan arah umpan haru telah diketahui secepat- cepatnya sebelum melakukan blok.
- c. Berorientasi terhadap gerakan-gerakan *smasher* yang dihadapi dalam hal gerak-gerik mata, putaran bahu dan badan.
 - d. Waktu *block* harus tepat pada saat *smasher* memukul bola.
 - e. Penggunaan ketepatan bola aktif dan pasif sesuai dengan situasi bola dan *smasher* lawan.
 - f. Berkemauan keras dalam melakukan *block* tetapi jangan emosional untuk menjaga keberhasilan dalam *block*.

9. Taktik Individual Untuk *Court Defend*

- a. Harus baik kerjasama dengan barisan *blocker* seregunya.
- b. Penempatan posisi dan kesiapan sikap yang sempurna sebelum terjadinya serangan lawan.
- c. Berat badan harus bergantian/ silih – berganti terletak pada suatu kaki.
- d. Perhatikan kebiasaan-kebiasaan *smasher* lawan dalam mengarahkan bola dan eras tidaknya serangan.
- e. Ambillah posisi badan langsung berhadapan dengan *smasher* agar mudah bereaksi secara tepat untuk menahan bola dari serangan.
- f. Bila perlu, ambil bola dnegan menjatuhkan badan baik ke depan, ke samping ata ke belakang.
- g. Anggaphlah bola selalu datang ke diri sendiri, sehingga keadaan siap terjamin untuk memainkan bola.
- h. Arahkan bola ke lapangan ke pengumpan dengan baik untuk dapat diserangkan kembali ke musuh.

10. Taktik Individual Dalam ,Menerima Servis

- a. Mengamati wasit dalam interpretasi peraturan pass atas dan pass bawah. Cepat-cepatlah beradaptasi dengan wasit dalam teknik yang dikehendaki.
- b. Penafsiran servis yang dihadapi harus cepat, cermat, dan teat agar mudah melakukan peneimaan bola.

- c. Arahkan bola kepengumpaan dengan tepat dan dengan secepat mungkin.
- d. Kerjasama dengan teman penerima harus baik.
- e. Ubahlah tinggi rendah bola, jauh dekat bola dari net, dan cepat lambatnya jalan bola ke set-uper.
- f. Kesiapan posisi yang cepat dan tepat, konsentrasi dan perhatian penuh merupakan tuntutan bagi penerima.
- g. Sesuaikan dengan cepat pola, tipe dan sistem menerima servis yang dikehendaki oleh regu.

11. Taktik Individual Untuk Cover Of The Net

- a. Ambil posisi dengan cepat dan tepat sesuai dengan keadaan bola yang dihadapi.
- b. Sebaiknya badan merendah ke lantai saat akan pengambilan bola.
- c. Sikap jongkok dengan tumit diangkat sedikit, agar mudah bergerak ke segala arah.
- d. Pergunakan teknik pass bawah tangan satu atau tangan dua dalam pengambilan bola.
- e. Usahakan pengambilan bola sebagai persiapan untuk diserang lawan.
- f. Tenang dan cermat dalam bertindak menghadapi bola-bola yang menyentuh net terlebih dahulu.

12. Taktik Kelompok / Taktik Group

Taktik kelompok / taktik grup adalah suatu siasat yang dijalankan oleh dua sampai lima orang pemain dalam bentuk bertahan dan menyerang untuk mencari kemenangan secara sportif pada suatu pertandingan, seperti taktik kelompok dalam smash, bendungan, bertahan dilapangan belakang dan lain-lainya.

13. Taktik Tim / Taktik Kolektif

Taktik tim/taktik kolektif adalah suatu siasat yang dijalankan oleh satu tim (enam orang pemain) dalam kerjasama untuk mencari kemenangan suatu pertandingan secara sportif.

Taktik tim ini merupakan tujuan akhir suatu regu/tim dalam usahanya mencapai prestasi maksimal. Umpannya: taktik tim dalam penerimaan servis, taktik tim dalam bertahan terhadap smash, dan taktik tim dalam penyerangan terhadap lawan.

Urutan tindakan menurut langkah-langkahnya adalah sebagai berikut :

- a. Lihat dan analisis situasi pertandingan lewat panca indera sesuai dengan kondisi lawan dan alam sekitar yang sedang dihadapi (keadaan lawan, kawan, cuaca dan lain-lain)
- b. Proses pemecahan mental dalam suatu tugas taktik yang akan dikerjakan. Dalam hal ini, biasanya akal dan piker bekerja lebih menonjol daripada unsur-unsur kejiwaan lainnya.
- c. Tindakan gerakan secara otomatis hasil keputusan yang diambil pada proses kejiwaan di atas.

BAB IV

Aturan dan Sistem Pertandingan

A. ATURAN PERMAINAN

1. Perhitungan Angka

- a. Jika pihak musuh memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan nilai
- b. Serve yang dilakukan harus melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh akan mendapatkan nilai

2. Sistem Pertandingan

- a. Sistem pertandingan memakai sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan disistribusikan ke dalam 2 (dua) group, masing-masing group terdiri atas 4 (empat) tim.
- b. Setiap tim terdiri dari 10 pemain dan 6 pemain inti yang bermain di lapangan sedangkan 4 pemain cadangan.
- c. Pergantian pemain inti dan cadangan saat pertandingan berlangsung bebas tak dibatasi.
- d. Pertandingan tak akan ditunda jika salah satu atau lebih dari satu anggota tim sedang bermain untuk cabang olahraga yang lain.
- e. Jumlah pemain minimum yang boleh bermain di lapangan yaitu 4 orang.
- f. Jika di lapangan terdapat kurang dari 4 orang, maka tim yang bersangkutan dianggap kalah.
- g. Setiap pertandingan berlangsung 3 babak, kecuali pada 2 babak sudah di pastikan pemenangnya maka babak ke tiga tak perlu dilaksanakan.
- h. Sistem hitungan yang dipakai adalah 25 *rally point*. Bila poin sama (24-24) maka pertandingan akan ditambah dengan 2 poin. Peserta yg pertama kali unggul dengan selisih 2 poinlah yang akan memenangi pertandingan.

- i. Kemenangan pertandingan penyisihan mendapat nilai 1. Jika ada dua tim atau lebih mendapat nilai sama, maka penentuan juara group dan *runner-up* akan dilihat dari kualitas angka pada tiap set yang dimainkan.

3. Pelanggaran

- a. Pemain menyentuh net atau melewati garis tengah lapangan lawan.
- b. Dilarang melempar ataupun menangkap bola. Bola voli wajib di pantulkan tanpa terkena lantai atau dasar lapangan.
- c. Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out sebelum akhirnya 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 akan dihitung sebagai poin bagi lawan.
- e. Seluruh pemain harus ada dalam lapangan pada saat serve dilakukan.
- f. Pemain melakukan *spike* di atas lapangan lawan.
- g. Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola terkecuali dengan cara menendang atau menggunakan kaki.
- h. Para pemain dan lawan mengenai net 2 kali saat memainkan bola dihitung sebagai *double faults*.
- i. Setiap tim diwajibkan bertukar sisi lapangan setiap babak berakhir. Dan jika dilakukan babak penentuan (set ke 3) maka tim yang mempunyai nilai terendah boleh meminta bertukar lapangan sesaat setelah tim lawan mencapai angka 13.
- j. Time out dilakukan hanya satu kali pada tiap babak dan berlangsung hanya 1 menit.
- k. Di luar dari aturan yang ada disini, peraturan permainan mengikuti peraturan internasional.

B. FASILITAS DAN PERLENGKAPAN

1. Daerah Permainan

Daerah permainan meliputi lapangan permainan dan daerah bebas. Daerah permainan tersebut harus berbentuk segi empat dan simetris.

2. Ukuran Luas

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal di semua sisi 3m. Daerah bebas permainan adalah ruang di atas daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 m dari permukaan lapangan. Untuk kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, daerah bebas harus berukuran minimal 5 m dari garis samping dan 8 m dari garis akhir. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 12,5 m dari permukaan lapangan.

3. Permukaan Lapangan Permainan

Permukaan harus datar, horizontal, dan seragam. Tidak boleh sampai menimbulkan bahaya cedera bagi pemain. Tidak diperkenankan bermain di permukaan lapangan yang tidak rata atau licin. Untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, hanya diperkenankan permukaan lapangan yang terbuat dari kayu atau sintetis. Jenis permukaan lapangan yang lain harus mendapat pengesahan dari FIVB. Untuk lapangan indoor permukaan lapangan berwarna terang. Untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, untuk garis digunakan warna putih. Warna-warna lain, yang berbeda digunakan untuk lapangan permainan dan daerah bebas. Untuk lapangan outdoor diperkenankan kemiringan 5 mm per meter untuk keperluan drainase. Tidak diperkenankan membuat garis lapangan dari bahan padat yang keras.

4. Garis-Garis Lapangan

Semua garis lebarnya 5 cm. Garis-garis tersebut harus berwarna terang dan berwarna lain dari lantai dan garis-garis lainnya.

5. Garis-Garis Batas

Lapangan permainan ditandai dengan dua garis samping dan dua garis akhir. Garis-garis tersebut termasuk dalam lapangan permainan.

6. Garis Tengah

Poros dari garis tengah membagi lapangan permainan menjadi dua bagian lapangan yang sama, dengan ukuran masing-masing 9 x 9 m. Garis ini terdapat di bawah net, menghubungkan garis samping ke garis samping lainnya.

7. Garis Serang

Pada setiap lapangan, daerah serang (depan) ditandai oleh garis serang, yang dibuat dengan jarak 3 m ke arah belakang dari poros garis tengah. Untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, garis serang ditambah dengan garis putus-putus dari garis samping dengan total panjang 1,75 m, yang terdiri dari garis-garis pendek 15 cm, lebar garis 5 cm dan dibuat dengan jarak 20 cm setiap garis.

8. Daerah depan (serang)

Dalam setiap lapangan, daerah depan (serang) dibatasi poros garis tengah dan ke belakang sampai garis serang. Daerah depan (serang) mempunyai perpanjangan garis samping yang tidak terbatas hingga akhir daerah bebas.

- a. Daerah servis adalah daerah selebar 9 m 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

servis. Perpanjangan daerah servis adalah ke belakang sampai batas akhir daerah bebas.

- b. Daerah pergantian dibatas oleh perpanjangan dari ke dua garis serang hingga ke meja pencatat (skorer).
- c. Daerah pemanasan untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, daerah pemanasan berukuran 3 x 3 m, tempatnya adalah di kedua pojok bangku cadangan, di luar daerah bebas.
- d. Daerah penalti berukuran 1 x 1 m dan dilengkapi dengan dua bangku yang terletak di daerah kontrol, yaitu daerah di luar perpanjangan garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh garis merah selebar 5 cm.

9. Penerangan Lampu

Untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, penerangan lampu pada lapangan pertandingan harus 1000 sampai 1500 lux, pada jarak 1 m di atas lapangan permainan.

10. Net, Tinggi Net Dan Tiang-Tiang

Dipasang tegak lurus di atas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Ketinggian net diukur dari tengah lapangan permainan. Tinggi net (di atas kedua garis samping) harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm.

a. Struktur Net,

Lebar net 1 m dan panjang 9,50 – 10 m (dengan pita samping 25-50 cm di setiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat pita horizontal selebar 7 cm, terbuat dari 2 lapis kain kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Setiap akhir pita terdapat sebuah lubang, melalui lubang itu dimasukkan tali untuk menaris pita ke tiang-tiang agar net tersebut tegang. Di dalam kanvas terdapat kabel yang lentur untuk mengencangkan net ke tiang-tiang dan menjaga ketegangannya. Pada bagian bawah net terdapat pita horizontal selebar 5 cm, mirip dengan pita bagian atas yang

juga dilalui tali. Tali itu untuk mengencangkan net ke tiang-tiang dan menjaga bagian bawah net tetap tegang.

b. Pita Samping

Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net.

c. Antena

Sebuah antenna adalah tongkat yang lentur, sepanjang 1,80 m dan bergaris tengah 10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Sebuah antenna dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antena diletakkan berlawanan pada sisi-sisi net. Tinggi antenna di atas net adalah 80 cm dan diberi garis-garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm, lebih baik berwarna merah dan putih. Antena adalah bagian dari net dan sebagai batas samping dari daerah (ruang) penyeberangan bola

d. Tiang-Tiang

Sebagai penunjang net, tiang-tiang diletakkan dengan 0,50 – 1,00 m di luar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya. Untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 m di luar garis samping. Tiang harus bulat dan licin, ditegakkan pada lantai tanpa bantuan kawat-kawat. Tiang harus tidak membahayakan atau ada perlengkapan yang merintang.

C. PESERTA

1. Komposisi (Susunan) Tim

Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu asisten coach, satu trainer dan satu dokter medis. Untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, dokter Medis harus mendapatkan akreditasi dari FIVB. Kecuali Libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score-sheet. Hanya pemain yang terdaftar dalam score-sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat coach (dan kapten tim)

menandatangani score-sheet pemain yang terdaftar tidak dapat diganti.

2. Lokasi Tim

Para pemain yang tidak bermain harus duduk pada bangku cadangan atau berada di daerah pemanasan. Pelatih dan anggota regu yang lain duduk di bangku cadangan, tetapi sewaktu-waktu dapat meninggalkannya. Bangku cadangan untuk setiap tim terletak di samping meja pencatat, di luar daerah bebas. Selama pertandingan hanya anggota tim yang diperkenankan duduk pada bangku cadangan dan ikut serta pada waktu pemanasan. Pemain yang tidak bermain dapat melakukan pemanasan tanpa bola pada:

- a. Selama permainan: di dalam daerah pemanasan;
- b. Selama waktu time out dan technical time out: pada daerah bebas di belakang lapangan permainannya.
- c. Selama pergantian set para pemain dapat melakukan pemanasan dengan bola di daerah bebas.

3. Perlengkapan

Perlengkapan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, kaos kaki (seragam), dan sepatu olahraga. Warna dan desain baju kaos, celana pendek, dan kaos kaki harus seragam (kecuali untuk Libero) dan bersih untuk seluruh tim. Sepatu harus ringan dan elastis dengan bersol karet atau kulit tanpa tumit (hak). Untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Senior Resmi FIVB, warna sepatu harus seragam untuk setiap regu, tetapi boleh berbeda merk dalam warna dan desain. Baju kaos dan celana pendek harus mengikuti standar FIVB. Baju kaos pemain harus diberi nomor dari 1 sampai dengan 18. Nomor harus ditempatkan pada baju kaos di tengah depan dan tengah belakang. Warna dan terangnya angka harus kontras dengan warna dan terangnya baju kaos. Tinggi nomor dada minimal 15 cm dan nomor punggung 20 cm. Garis yang membentuk angka harus minimal selebar 2 cm. Pada baju kaos kapten tim di bagian dada harus terdapat garis berukuran 8 x 2 cm di bawah

nomor dada. Dilarang menggunakan seragam dengan warna yang berbeda dengan anggota pemain yang lain (kecuali Libero) dan/atau tanpa nomor yang sesuai.

4. Pergantian Perlengkapan

Wasit pertama dapat mengizinkan seorang pemain atau lebih untuk :

- a. Bermain tanpa sepatu
- b. Mengganti seragam yang basah di antara sel atau setelah pergantian, asal warna, desain, dan nomor seragam yang baru sama
- c. Bermain dengan memakai training suit di cuaca dingin, asal saja warna dan desain untuk seluruh tim (kecuali Libero) seragam dan bernomor sesuai peraturan.

5. Benda-Benda Terlarang

Dilarang memakai benda-benda yang dapat menyebabkan cedera atau memberikan keuntungan semu bagi pemain. Pemain dapat memakai kacamata atau lensa kontak atas risiko mereka sendiri.

6. Pemimpin Tim

Kapten tim dan coach, mereka berdua bertanggung jawab atas kelakuan dan disiplin anggota timnya. Libero tidak boleh sebagai kapten tim.

7. Kapten

- a. Sebelum pertandingan, kapten tim menandatangani score-sheet dan mewakili timnya dalam undian.
- b. Selama pertandingan berlangsung dan pada saat berada di dalam lapangan, kapten tim adalah kapten dalam permainan. Pada saat kapten tim tidak berada di lapangan, coach atau kapten tim, harus menunjuk pemain lain di dalam lapangan, tetapi bukan Libero, untuk berfungsi sebagai kapten dalam permainan. Kapten dalam permainan tetap memiliki

tanggung jawabnya sampai dia diganti atau kapten tim kembali bermain atau berakhirnya set.

- c. Pada saat bola keluar lapangan, hanya kapten dalam permainan mempunyai hak berbicara kepada wasit untuk menanyakan keterangan mengenai penerapan atau interpretasi dari peraturan dan juga mewakili temannya untuk mengajukan pertanyaan. Jika kapten dalam permainan tidak setuju dengan penjelasan dari wasit pertama, dia dapat mengajukan protes dan segera memberitahu wasit pertama, bahwa dia akan menggunakan hak untuk mencatat protes resmi dalam *score-sheet* pada akhir pertandingan.
- d. Pada akhir pertandingan kapten tim, berterima kasih kepada para wasit dan menandatangani *score-sheet* untuk mengesahkan hasil pertandingan, jika sebelumnya sudah memberitahukan wasit pertama dia dapat menyatakan dan mencatat protes resmi pada *score-sheet* berkenaan dengan penerapan atau interpretasi peraturan oleh wasit.

8. Coach

Selama pertandingan, pelatih mengatur timnya dari luar lapangan permainan. Dia memilih pemain yang main pertama pergantian, dan meminta *time out*. Dalam menjalankan tugasnya ini dia berhubungan dengan wasit kedua. Sebelum pertandingan, pelatih mendaftarkan atau memeriksa nama-nama dan nomor dari pemainnya dalam *score-sheet*, kemudian menandatangani.

Selama pertandingan, coach sebelum dimulainya setiap set, memberikan daftar posisi yang telah diisi dan ditandatangani, kepada pencatat atau wasit ke dua duduk dibangku cadangan dekat dengan pencatat, tetapi dapat meninggalkan tempat itu mengajukan *time out* dan pergantian pemain. sama seperti anggota tim lainnya, coach dapat memberikan instruksi kepada pemain di dalam lapangan. Pelatih dapat memberikan instruksi dengan berdiri atau berjalan pada daerah bebas di depan bangku cadangan timnya, mulai dari perpanjangan garis serang

sampai dengan daerah pemanasan, tanpa mengganggu atau memperlambat pertandingan.

9. Asisten coach

Asisten coach duduk di bangku cadangan, tetapi tidak berhak ikut campur di dalam pertandingan. Bila coach berhalangan, atas permintaan kapten dan dengan persetujuan wasit pertama, asisten coach dapat mengambil alih/menggantikan fungsi dari pelatih.

BAB V

PENILAIAN HASIL BELAJAR BOLAVOLI

PENILAIAN HASIL BELAJAR

Penilaian hasil belajar merupakan salah satu alternatif dimana seorang guru maupun tenaga pendidik lainnya melakukan pengukuran pengetahuan, terhadap hasil yang sudah direkam oleh peserta didik selama proses pembelajaran. Definisi dari belajar itu sendiri adalah dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang belum terbiasa akan menjadi terbiasa. Disini akan dibahas secara terinci berdasarkan penilaian kebutuhan gerak dasar dalam teknik permainan bola voli, dimana peserta didik atau mahasiswa dalam hal ini diberlakukan untuk pengukuran pembelajaran bukan sebagai pengukuran prestasi dalam bagian teknik dari permainan bola voli.

Kemampuan penulis serta hasil penelitian sebenarnya masih belum mampu untuk menyempurnakan dalam pembuatan instrumen ini, akan tetapi dengan adanya berbagai rujukan, kerangka, konsep baik indikator, sub indikator hingga kriteria penilaian yang sudah dibuat akan membantu dalam pelaksanaan penilaian.

A. PENILAIAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

Tabel 3.1. Kisi-kisi Instrumen Penilaian *Passing* Bawah Bola voli

Dimensi	Sub Dimensi	Uraian gerakan	Keterangan Gambar
Sikap Awal	Sikap Badan	Badan condong ke arah bola	
	Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak dan ditekuk, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan	
	Sikap Tangan	Kedua lengan ditekuk sedikit di depan badan	
	Sikap Lutut	Lutut sedikit ditekuk	
Sikap Pelaksanaan	Gerakan Lengan	Lengan diluruskan dan diayunkan ke atas	
	Gerakan Kaki	Kedua kaki diluruskan bersamaan dengan meluruskan lengan	
	Gerakan Badan	Badan berada di belakang bola, dalam posisi siap menghadap ke arahnya datangnya	

		bola	
Sikap Akhir	Sikap badan	Setelah ayunan mengenai bola, diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan	
	Sikap kaki	Kaki belakang dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali	
	Pandangan	Pandangan lurus ke depan	

Tabel 3.2. Pedoman Pemberian Skor/Penilaian

No.	Indikator	Gerakan	Skor
1.	Sikap Awal	Badan condong kedepan, kedua kaki ditekuk , berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, kedua lengan sedikit ditekuk didepan badan, serta lutut sedikit ditekuk	4
		Badan condongkedepan, kedua kaki ditekuk , berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, kedua lengan sedikit ditekuk didepan badan, serta lutut tidak ditekuk	3
		Badan condongkedepan, kedua	

		kaki ditekuk , berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, kedua lengan tidak ditekuk didepan badan, serta lutut tidak ditekuk	2
		Badan condong kedepan, kedua kaki tidak ditekuk , berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, kedua lengan tidak ditekuk didepan badan, serta lutut tidak ditekuk	1
2.	Sikap pelaksanaan atau perkenaan	Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. Bahu dan siku dalam keadaan lurus, lengan diangkat sampai lurus sejajar dengan lantai, kaki diluruskan.	4
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. Bahu dan siku dalam keadaan lurus, lengan diangkat sampai lurus sejajar dengan lantai, kaki diluruskan.	3
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. Bahu dan siku dalam keadaan lurus, lengan ditekuk (tidak lurus sejajar dengan lantai), kaki diluruskan.	2
		Badan tidak dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. Bahu dan siku tidak dalam keadaan lurus, lengan ditekuk (tidak lurus sejajar dengan lantai), kaki diluruskan.	1

3.	Sikap Akhir	Memindahkan berat badan ke depan, kaki belakang dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali, pandangan lurus ke Depan	4
		Memindahkan berat badan ke depan, Kaki belakang tidak dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali, Pandangan lurus ke depan	3
		Tidak memindahkan berat badan ke depan, Kaki belakang tidak dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali, Pandangan lurus ke depan	2
		Tidak memindahkan berat badan ke depan, Kaki belakang tidak dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali, Pandangan tidak lurus kedepan	1

Tabel 3.3. Format penilaian Hasil Belajar *Passing* Bawah Permainan Bola voli

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
Sikap Awal	Sikap badan	Condong ke arah depan				
	Sikap kaki	Kaki dibuka selebar bahu				
	Sikap Lutut	Lutut sedikit ditekuk				
	Sikap tangan	Tangan sedikit ditekuk di depan badan				
Sikap Pelaksanaan	Gerakan tangan	Tangan mengayun ke arah datangnya bola				
	Sikap perkenaan	Lengan diluruskan pada saat perkenaan bola				
	Sikap lengan dan bahu	Lengan dan bahu lurus diangkat keatas				
	Sikap kaki	Kaki diluruskan				
	Gerakan tangan	Tangan kembali pada				

Sikap Akhir		posisi siap				
	Sikap badan	Badan kembali condong pada posisi siap menerima bola				
	Gerakan kaki	Kaki kembali pada posisi sedikit ditekuk				
	Pandangan	Pandangan Lurus Kearah Datangnya Bola				
Jumlah Skor						
Nilai						
Kategori						

Keterangan cara pemberian skor dan kriteria penilaian hasil belajar *passing* bawah permainan bola voli:

- a. Gerakan pada sikap awal:
 - 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- b. Gerakan pada sikap pelaksanaan/perkenaan bola:
 - 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.

- 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- c. Gerakan pada sikap akhir:
- 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Tabel 3.4: Kriteria Normal Penilaian Tes Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola voli

Jumlah skor	Nilai	Kategori
42-48	90	Baik Sekali
35-41	80	Baik
28-34	70	Cukup
21-27	60	Kurang
12-20	50	Kurang Sekali

B. PENILAIAN HASIL BELAJAR *PASSING* ATAS BOLA VOLI

Tabel 3.5. Kisi-kisi Instrumen Penilaian *Passing* Atas Bola voli

Dimensi	Sub Dimensi	Uraian gerakan	Keterangan Gambar
Sikap Awal	Sikap Badan	Badan condong ke arah bola	
	Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak dan ditekuk, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan	
	Sikap Tangan	Kedua lengan ditekuk mengarah keatas serta jari-jari tangan dibuka	
	Sikap Lutut	Lutut sedikit ditekuk	
Sikap Pelaksanaan	Gerakan Lengan	Lengan diluruskan dan diayunkan ke atas dengan menggunakan jari-jari	
	Gerakan Kaki	Kedua kaki diluruskan bersamaan dengan meluruskan lengan	
	Gerakan Badan	Badan berada, dalam	

		posisi siap menghadap ke arah datangnya bola	
Sikap Akhir	Sikap badan	Badan agak condong sedikit fokus ke arah bola	
	Sikap kaki	kedua kaki salah satu kedepan mengambil posisi siap untuk memainkan bola kembali	
	Pandangan	Pandangan lurus ke arah datangnya bola	

Tabel 3.6. Pedoman Pemberian Skor/Penilaian

No.	Indikator	Gerakan	Skor
1.	Sikap Awal	Badan agak condong kedepan, kedua kaki sedikit ditekuk, berat badan seimbang pada kedua kaki, kedua lengan sedikit ditekuk didepan badan, jari-jari terbuka	4
		Badan agak condong kedepan, kedua kaki sedikit ditekuk, berat badan seimbang pada kedua kaki, kedua lengan sedikit ditekuk didepan badan, jari-jari tidak terbuka	3
		Badan agak condong kedepan, kedua kaki sedikit ditekuk, berat	

		badan seimbang pada kedua kaki, kedua lengan tidak ditekuk didepan badan, jari-jari tidak terbuka	2
		Badan agak condong kedepan, kedua kaki sedikit ditekuk , berat badan tidak seimbang pada kedua kaki, kedua lengan tidak ditekuk didepan badan, jari-jari tidak terbuka	1
2.	Sikap pelaksanaan atau perkenaan	Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku dalam keadaan ditekuk, lengan diluruskan sampai lurus sejajar, kaki juga diluruskan.	4
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku dalam keadaan ditekuk, lengan diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak diluruskan.	3
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku dalam keadaan ditekuk, lengan tidak diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak diluruskan.	2
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku tidak dalam keadaan ditekuk, lengan tidak diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak diluruskan.	1
3.		posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap	4

		siap, kedua lutut ditekuk, pandangan lurus kedepan	
	Sikap Akhir	posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap siap, kedua lutut tidak ditekuk, pandangan lurus kedepan	3
		posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap siap, kedua lutut tidak ditekuk, pandangan tidak lurus kedepan	2
		posisi badan tidak condong kedepan, tidak kembali posisi sikap siap, kedua lutut tidak ditekuk, pandangan tidak lurus kedepan	1

Tabel 3.7. Format penilaian Hasil Belajar *Passing* Atas Permainan Bola voli

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
Sikap Awal	Sikap badan	Condong ke arah depan				
	Sikap kaki	Kaki dibuka selebar bahu				
	Sikap Lutut	Lutut sedikit ditekuk				
	Sikap tangan	Tangan sedikit ditekuk mengarah keatas didepan badan				
Sikap Pelaksanaan	Gerakan tangan	Tangan mengayun kearah datangnya bola Lengan ditekuk pada saat perkenaan bola				
	Sikap perkenaan jari-jari	jari-jari tangan diregangkan				
	Sikap lengan dan bahu	Lengan dan bahu lurus dorong keatas				
	Sikap kaki	Kaki				

		diluruskan				
Sikap Akhir	Gerakan tangan	Tangan kembali pada posisi siap				
	Sikap badan	Badan kembali condong pada posisi siap menerima bola				
	Gerakan kaki	Kaki kembali pada posisi sedikit ditekuk				
	Pandangan	Pandangan Lurus Kearah Datangnya Bola				
Jumlah Skor						
Nilai						
Kategori						

Keterangan cara pemberian skor dan kriteria penilaian hasil belajar *passing* atas permainan bola voli:

- a. Gerakan pada sikap awal:
 - 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- b. Gerakan pada sikap pelaksanaan/perkenaan bola:
 - 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.

- 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- c. Gerakan pada sikap akhir:
- 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.


Tabel 3.8: Kriteria Normal Penilaian Tes Hasil Belajar *Passing* Atas Bola voli

Jumlah skor	Nilai	Kategori
42-48	90	Baik Sekali
35-41	80	Baik
28-34	70	Cukup
21-27	60	Kurang
12-20	50	Kurang Sekali

C. PENILAIAN HASIL BELAJAR SERVIS ATAS BOLA VOLI

Tabel 3.9. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Servis Atas Bola voli

Dimensi	Sub Dimensi	Uraian gerakan	Keterangan Gambar
Sikap Awal	Sikap Badan	Badan berdiri tegak di belakang garis servis	
	Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak salah satu kaki tumpu di depan	
	Sikap Tangan	salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul	
	Sikap Lutut	Lutut yang berada dibelakang sedikit ditekuk	
Sikap Pelaksanaan	Gerakan Tangan	-Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke depaan wajah sekitar 75 derajat, -bagian tangan pemukul	

		membentuk siku, ketika bola dilambungkan kemudian dipukul	
	Gerakan Kaki	Salah satu kaki yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang dengan bola	
	Gerakan Badan	Badan melenting ke arah belakang sekitar 98-110 derajat.	
Sikap Akhir	Sikap badan	Badan agak condong ke depan	
	Sikap kaki	Kaki yang berada di belakang agak di luruskan	
	Pandangan	Pandangan lurus ke depan	

Tabel 3.10. Pedoman Pemberian Skor/Penilaian

No.	Indikator	Gerakan	Skor
1.	Sikap Awal	Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Kedua kaki di beri jarak salah satu kaki tumpu di depan Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada di belakang sedikit ditekuk	4
Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Kedua kaki di beri jarak salah satu kaki tumpu di depan Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada di belakang tidak sama sekali ditekuk		3	
Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Kedua kaki sejajar, Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada di belakang tidak sama sekali ditekuk		2	
Badan berdiri tegak condong terlalu kedepan. Kedua kaki sejajar, Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada di belakang tidak sama sekali ditekuk		1	

2.	Sikap pelaksanaan atau perkenaan	Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke depaan wajah sekitar 75 derajat, bagian tangan pemukul membentuk siku, ketika bola dilambungkan kemudian dipukul, Salah satu kaki yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang dengan bola, Badan melenting kearah belakang sekitar 98-110 derajat.	4
Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke depaan wajah sekitar 75 derajat, bagian tangan pemukul membentuk siku, ketika bola dilambungkan kemudian dipukul, Salah satu kaki yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang dengan bola, Badan tidak melenting kearah belakang		3	
Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke depaan wajah sekitar 75 derajat, bagian tangan pemukul membentuk siku, ketika bola dilambungkan kemudian dipukul, Kedua kaki rapat, Badan tidak melenting kearah belakang		2	
Salah satu tangan memegang bola dilambungkan mengarah ke belakang kepala, bagian tangan pemukul membentuk siku, ketika bola dilambungkan kemudian		1	

		dipukul, Kedua kaki merapat, Badan tidak melenting kearah belakang	
3.	Sikap Akhir	Badan melenting kearah belakang sekitar 98-110 derajat. Kaki yang berada di belakang agak di luruskan, Pandangan lurus ke depan.	4
		Badan melenting kearah belakang sekitar 98-110 derajat. Kaki yang berada di belakang agak di luruskan, Pandangan tidak lurus ke depan.	3
		Badan melenting kearah belakang sekitar 98-110 derajat. Kaki yang berada di belakang masih ditekuk, Pandangan tidak lurus ke depan.	2
		Badan tidak melentin. Kaki yang berada di belakang masih ditekuk, Pandangan tidak lurus ke depan.	1

Tabel 3.11. Format penilaian Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bola voli

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
Sikap Awal	Sikap badan	Badan berdiri tegak				
	Sikap kaki	Salah satu kaki didepan				
	Sikap Lutut	Lutut sedikit ditekuk pada kaki yang berada di belakang				
	Sikap tangan	Tangan membuat siku selebar 80 derajat				
Sikap Pelaksanaan	Gerakan tangan	Tangan mengayun kearah datangnya bola Lengan ditekuk pada saat perkenaan bola				
	Sikap perkenaan jari-jari	jari-jari tangan diregangkan				
	Sikap lengan dan bahu	Lengan dan bahu lurus				

		dorong keatas				
	Sikap kaki	Kaki diluruskan				
Sikap Akhir	Gerakan tangan	Tangan kembali pada posisi siap				
	Sikap badan	Badan kembali condong pada posisi siap menerima bola				
	Gerakan kaki	Kaki kembali pada posisi sedikit ditekuk				
	Pandangan	Pandangan lurus kearah datangnya Bola				
Jumlah Skor						
Nilai						
Kategori						

Keterangan cara pemberian skor dan kriteria penilaian hasil belajar *servis* atas permainan bola voli:

a. Gerakan pada sikap awal:

- 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
- 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
- 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

- b. Gerakan pada sikap pelaksanaan/perkenaan bola:
- 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- c. Gerakan pada sikap akhir:
- 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.


Tabel 3.12: Kriteria Normal Penilaian Tes Hasil Belajar Servis Atas Bola voli

Jumlah skor	Nilai	Kategori
42-48	90	Baik Sekali
35-41	80	Baik
28-34	70	Cukup
21-27	60	Kurang
12-20	50	Kurang Sekali

D. PENILAIAN HASIL BELAJAR SERVIS BAWAH BOLA VOLI

Tabel 3.13. Kisi-kisi Instrumen Penilaian Servis Bawah Bola voli

Dimensi	Sub Dimensi	Uraian gerakan	Keterangan Gambar
Sikap Awal	Sikap Badan	Badan berdiri tegak di belakang garis servis	
	Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak salah satu kaki tumpu di depan	
	Sikap Tangan	salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul	
	Sikap Lutut	Lutut yang berada dibelakang sedikit ditekuk	
Sikap Pelaksanaan	Gerakan Tangan	-Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut didepan -bagian tangan pemukul lurus ketika bola dilambungkan kemudian	

		dipukul dengan telapak tangan terbuka, tangan tarik kebelakang hingga diayunkan kedepan melalui samping badan	
	Gerakan Kaki	Salah satu kaki yang berada dibelakang seiring memukul bola dilangkahkan kedepan	
	Gerakan Badan	Badan condong sedikit kedepan sekitar 85 derajat	
Sikap Akhir	Sikap badan	Badan agak condong kedepan	
	Sikap kaki	Kaki yang berada dibelakang agak di luruskan	
	Pandangan	Pandangan lurus kedepan	

Tabel 3.14. Pedoman Pemberian Skor/Penilaian

No.	Indikator	Gerakan	Skor
1.	Sikap Awal	Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Kedua kaki di beri jarak 30 sd 40 cm salah satu kaki tumpu di depan Salah satu tangan memegang boladan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada dibelakang sedikit ditekuk	4
		Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Kedua kaki di beri jarak salah satu kaki tumpu di depan Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada di belakang tidak sama sekali ditekuk.	3
		Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Kedua kaki sejajar, Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada di belakang tidak sama sekali ditekuk.	2
		Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Kedua kaki sejajar, Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang berada di belakang tidak sama sekali ditekuk.	1
2.		Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola	

		tersebut menghadap ke depaan wajah, bagian tangan pemukul lurus mengayun dari arah belakang melalui samping badan hingga kedepan ketika bola dilambungkan kemudian dipukul, Salah satu kaki yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang denganbola, Badan agak condong kedepan.	4
	Sikap pelaksanaan atau perkenaan	Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke depaan wajah, bagian tangan pemukul lurus mengayun dari arah belakang melalui samping badan hingga kedepan, ketika bola dilambungkan kemudian dipukul, Salah satu kaki yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang dengan bola, Badan tidak condong kedepan.	3
		Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke depaan wajah, bagian tangan tidak lurus mengayun dari arahbelakang melalui samping badan hingga kedepan, ketika bola dilambungkan kemudian dipukul, Salah satu kaki yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang dengan bola, Badan tidak condong kedepan	2
		Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola	

		tersebut menghadap ke depan wajah, bagian tangan tidak lurus mengayun dari arah belakang melalui samping badan hingga kedepan, bola tidak dilambungkan kemudian dipukul, Salah satu kaki yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang dengan bola, Badan tidak condong kedepan.	1
3.	Sikap Akhir	Badan kembali lurus.Kaki yang berada di belakang agak di luruskan, Pandangan lurus ke depan	4
		Badan kembali lurus. Kaki yang berada di belakang agak di luruskan, Pandangan tidak lurus ke depan	3
		Badan kembali lurus.Kaki yang berada di belakang tidak di luruskan, Pandangan tidak lurus ke depan	2
		Badan tidak kembali lurus.Kaki yang berada di belakang tidak di luruskan, Pandangan tidak lurus ke depan	1

Tabel 3.15. Format penilaian Hasil Belajar Servis Bawah Permainan Bola voli

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
Sikap Awal	Sikap badan	Badan berdiri agak condong				
	Sikap kaki	Salah satu kaki didepan				
	Sikap Lutut	Lutut sedikit ditekuk pada kaki yang berada di belakang				
	Sikap tangan	Tangan yang untuk memukul bola lurus ke arah bawah				
Sikap Pelaksanaan	Gerakan tangan	Tangan mengayun dari arah belakang kedepan melalui samping badan				
	Sikap perkenaan jari-jari	jari-jari tangan diregangkan perkenaan bola pada telapak tangan				
	Sikap lengan	Lengan lurus				

	dan bahu	diayunkan dari belakang ke depan melalui samping badan				
	Sikap kaki	Salah satu kaki tumpul didepan, lutut yang berada di belakang sedikit ditekuk				
Sikap Akhir	Gerakan tangan	Tangan kembali pada posisi siap				
	Sikap badan	Badan kembali condong pada posisi siap menerima bola				
	Gerakan kaki	Kaki yang berada dibelakang diluruskan				
	Pandangan	Pandangan lurus kearah bola yang dipukul				
Jumlah Skor						
Nilai						
Kategori						

Keterangan cara pemberian skor dan kriteria penilaian hasil belajar *servis* bawah permainan bola voli:

- a. Gerakan pada sikap awal:
 - 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- b. Gerakan pada sikap pelaksanaan/perkenaan bola:
 - 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.
- c. Gerakan pada sikap akhir:
 - 1) Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.
 - 2) Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.
 - 3) Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.
 - 4) Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Tabel 3.12: Kriteria Normal Penilaian Tes Hasil Belajar *Servis Bawah Bola voli*

Jumlah skor	Nilai	Kategori
42-48	90	Baik Sekali
35-41	80	Baik
28-34	70	Cukup
21-27	60	Kurang
12-20	50	Kurang Sekali

E. HASIL BELAJAR

Belajar mengandung pengertian terjadinya perubahan dari persepsi dan prilaku, termasuk perbaikan prilaku (Oemar Hamalik, 2010:45). Selanjutnya belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sesuatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2010:2). Agus Suprijono mendefinisikan hasil belajar adalah pola-pola perbuatan-perbuatan, atau perubahan perilaku yang terjadi pada manusia sebagai hasil dari berbagai aspek. Djamara juga mengungkapkan bahwa belajar merupakan proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan (Syaiful Bahri Djamara,2006:10). Dengan kata lain tujuan dari aktifitas kegiatan belajar adalah untuk merubah tingkah laku, baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Tetapi perubahan tingkah laku tidak akan terjadi jika tanpa adanya usaha dari orang yang bersangkutan yang ingin mengembangkan kemam puan dan kreativitas, serta sikap dan perilakunya sendiri. Pengertian belajar juga diungkapkan oleh Baharuddin dan Wahyuni bahwa belajar adalah aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya melalui pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman (Baharuddin, 2009:11). Para ahli menekankan pengalaman dan latihan sebagai kegiatan

mediasi bagi kegiatan belajar, Woolfolk dalam Baharuddin dan Wahyuni juga menyatakan bahwa belajar menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang bersifat permanen pada pengetahuan dan perilaku individu.

Berdasarkan teori yang dipaparkan di atas menjelaskan bahwa seseorang yang telah belajar akan memperoleh pengetahuan baru dan perubahan perilaku dalam diri mereka dan biasanya akan bertahan lama. Perubahan perilaku bersifat relatif permanen, yang berarti bahwa perubahan tingkah laku yang terjadi karena belajar untuk waktu tertentu akan tetap atau tidak berubah-ubah. Belajar ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku yang dilakukan secara sadar dimana orang tersebut menyadari adanya perubahan dalam dirinya. Ini berarti bahwa hasil dari belajar hanya dapat diamati dari tingkah laku, yaitu adanya perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak terampil menjadi terampil. Tanpa mengamati tingkah laku sebagai hasil belajar, kita tidak akan dapat mengetahui ada tidaknya hasil belajar. Dimana perubahan tingkah laku tersebut merupakan hasil dari latihan atau pengalaman. Bukan hanya individu itu belajar untuk memperoleh kepuasan dirinya, tetapi juga sambil meningkatkan kemampuan untuk mengelola urusannya sendiri. Dengan demikian semakin konsisten pola tingkah laku yang berkenaan bagi kesejahteraannya sendiri maupun terhadap orang lain (Djaali,, 2011:50). Perubahan yang terjadi pada diri seseorang tidak semua merupakan hasil belajar. Perubahan yang disebabkan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan bukan merupakan akibat belajar (Mudjiono,2006:6). Seperti pertumbuhan jasmani (tinggi badan) bukan merupakan hasil dari belajar. Pertumbuhan jasmani adalah proses berlangsungnya perubahan jasmani yang sejalan dengan meningkatnya usia seseorang bukan karena hasil belajar. Berdasarkan beberapa teori di atas maka bisa ditarik kesimpulan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang bersifat relatif permanen sebagai hasil dari proses belajar dan pengalaman yang mereka

alami secara langsung serta interaksinya dengan lingkungannya. Perubahan yang didapat dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk perubahan, pemahaman, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kemampuan dan lain-lain yang merupakan aspek yang ada pada individu itu sendiri. Kemampuan yang diperoleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar dinamakan hasil belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat Sudjana, bahwa hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki seseorang setelah ia menerima pengalaman belajarnya (Nana Sudjana, 2008:22).

Pendapat Ken Green mengatakan :

“Thus the view of educational knowledge as principally concerned with the development of intelligence exercising good judgement in adapting means to ends led to conclusion that education refers to the initiation of the unlearned into those intrinsically forms of knowledge that were constitutive and of rational mind” (Ken Green, 2008:8).

Sehingga pandangan pengetahuan pendidikan sebagai prinsipnya berhubungan dengan perkembangan kecerdasan berolahraga, penilaian yang baik dalam beradaptasi dengan sarana untuk mencapai tujuan. Menyebabkan bahwa, pendidikan mengacu pada inisiasi terpelajar menjadi orang-orang secara intrinsik bentuk pengetahuan yang konstitutif dan pikiran rasional.

Hasil belajar dari seseorang bisa dilihat melalui seperangkat tes yang diberikan dan dengan hasilnya akan memberikan informasi tentang sejauh mana hasil yang sudah dicapai oleh seseorang itu dalam menyerap ilmu yang diberikan. Ranah kognitif merupakan penguasaan seseorang terhadap pengetahuan yang telah diperoleh melalui suatu proses pembelajaran yang berhubungan dengan kegiatan berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah yang menunjuk kepada informasi yang tersimpan dalam pikiran. Ranah afektif mencakup hasil belajar yang berkaitan dengan sikap terhadap nilai-nilai, moral, dan norma tertentu. Sedangkan, ranah

psikomotor berhubungan dengan keterampilan yang dimiliki untuk mengembangkan atau menciptakan sesuatu. Oleh karena itu, apabila guru ingin menilai tentang kemampuan atau hasil belajar siswa, maka tidak akan lari dari menilai tiga aspek di atas.

Berdasarkan penjelasan dari teori-teori yang dipaparkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perubahan tingkah laku siswa merupakan salah satu hasil dari kegiatan belajar yang meliputi beberapa aspek seperti aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Dan untuk mengetahui hasil belajar dari siswa tersebut maka guru bisa membuat seperangkat alat tes untuk mengukur perubahan yang dialami oleh siswa baik secara kognitif, afektif dan psikomotor. Berbicara tentang kualitas pendidikan tidak dapat lepas dari proses dan hasil belajar. Proses pendidikan menentukan hasil belajar, oleh karena itu proses pendidikan harus dirancang untuk mampu mengembangkan hasil belajar yang diperlukan siswa. Hasil belajar yang demikian adalah hasil belajar yang memiliki dimensi jangka panjang yang dapat membekali siswa dalam kehidupan dan belajar sepanjang hayat, yaitu kemampuan berpikir, kecakapan hidup, psikomotor, dan sudah barang tentu hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, (2010) Teori Belajar dan Pembelajaran. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Beutelstahl Dieter, (2008.). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pioneer.
- Djaali, (2011). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dietter Beutelstahl, (2007). Belajar Bermain Bola Volley, Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Frank S. Pyke, (1980). Toward Better Coaching. Canberra: Australian Government Publishing Service.
- HP, Suharno, (1979) Dasar-dasar Permainan Bola voli . Yogyakarta: IKIP.
- . , (1984). Dasar-dasar Permainan Bola voli. Yogyakarta: IKIP.
- Ken Green, (2008). Understanding Physical Education. London: SAGE Publication. Ltd.
- Mudjiono, (2006). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- M. Yunus, (1992.). Olahraga Pilihan Bola voli, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Kependidikan.
- Nana Sudjana, (2008). Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Rosdakarya.
- Nossek Josef, (1982) General Theory of Training. Lagos: Pan African Press Ltd.
- Oemar Hamalik, (2010). Psikologi Belajar dan Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Peraturan dan Perwasitan. tahun 2010. Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia. Jakarta: PBVSI
- Shumway-Cook, Anne & Marjorie H.Woollacott., (2001). Motor Control Theory and Practical Applications: Lippincott William & Wilkins, New York.
- Slameto, (2010). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya, Jakarta: Reneka Cipta.

Suharno, Dasar-Dasar Permainan Bola Volley. Yogyakarta: Nuha Medika.

Syaiful Bahri Djamarah, (2006). Strategi Belajar Mengajar, Jakarta: Rineka Cipta,

Tesis, Norma Anggara, (2016). Peningkatan hasil Belajar *Passing* Bawah melalui Cooperative Learning. Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Tesis, Dwi Yulia Nur Mulyadi, (2016). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola voli dengan Pendekatan Bola Modifikasi. Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Theo Kleinmann, Dieter Kruber, (1982). Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi. Jakarta: PT Gramedia.

Viera, Barbara L, & Bonnie Jill Ferguson, (1996). Bola voli terjamahan Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Viera, Barbara L., MS dan Fergusson, Bonnie Jill, MS. Bola voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2004.

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Dwi Yulia Nur Mulyadi, Lahir di Tasikmalaya pada tanggal 7 Juli 1992. Penulis mengawali pendidikan di SDN Karsanegara 1998. Saat kelas 5 pindah dan melanjutkan di SDN Palasari hingga lulus pada tahun 2003. Kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP Al-muttaqin Kota Tasikmalaya dan lulus pada tahun 2006, kemudian lulus dari SMA Al- muttaqin Kota Tasikmalaya pada tahun 2010.

Penulis melanjutkan pendidikan ke Universitas Siliwangi dengan mengambil program jenjang S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan studi jenjang S2 di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2016. Hingga saat ini menjadi tenaga pendidik (dosen) di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Siliwangi (UNSIL) Tasikmalaya Jawa Barat. Sekarang penulis melanjutkan studi (S3) program doktor program Studi Pendidikan Olahraga di Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

Penulis

Dwi Yulia N M

RIWAYAT HIDUP PENULIS

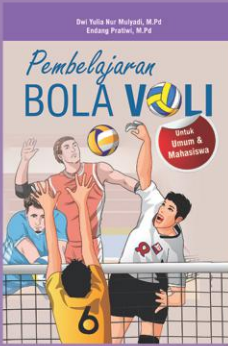


Endang Pratiwi, Lahir di Sei Dadap, pada tanggal 11 September 1991. merupakan putri pertama dari bapak Bambang Sugianto dan ibu Hidayati Penulis mengawali pendidikan di SD Diponegoro Kisaran tahun 1997. Kemudian melanjutkan pendidikan ke SMPN 1 Kisaran, dan lulus tahun 2006

Melanjutkan pendidikan SMAN 2 Kisaran dan lulus tahun 2009, penulis melanjutkan pendidikan ke Universitas Negeri Medan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Rekreasi pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan lulus pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan pendidikan di Program Pascasarjana Strata II (S2), Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta dari tahun 2014 - 2016. Hingga saat ini menjadi tenaga pengajar (dosen) pada program studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al Banjary Banjarmasin.

Penulis

Endang Pratiwi



Bola voli merupakan cabang olahraga beregu/tim yang digemari berbagai kalangan, dimana dimanapun selalu ada baik di masyarakat, kantor-kantor, sekolah, hingga di tingkat universitas. Buku ini dilahirkan untuk memberikan sedikit modal pembelajaran khususnya teknik dasar bermain bola voli kepada

pembaca, peserta didik atau mahasiswa. penulis mengungkapkan sebagian pemikiran yang sudah disusun berdasarkan keilmuan dan pengalaman yang dimiliki. Buku ini disusun untuk membantu para pembaca, mahasiswa, guru pendidikan jasmani, serta para calon pemain bolavoli agar dapat memahami konsep awal sebelum bermain bola voli. Penulis disini menyajikan sedikit teori dan konsep dasar-dasar pembelajaran bolavoli agar mempermudah dalam mengaplikasikan di lapangan. Semoga dengan adanya buku ini kita semua mendapat pengetahuan serta pembelajaran yang mendalam hingga mendapatkan kesempurnaan.

Bening
media PUBLISHING

Palembang – Indonesia
Telp. 0853 7200 8910

Website: www.bening-mediapublishing.com

ISBN 978-623-93073-2-5



9 786239 307325