

# **BUKU AJAR**

## **TEORI DAN PRAKTIK BOLA VOLI 1**

**Endang Pratiwi, S. Pd., M. Pd.**

## **BUKU AJAR TEORI DAN PRAKTIK BOLA VOLI 1**

copyright © April 2021

---

Penulis : Endang Pratiwi, S. Pd., M. Pd.  
Editor : Norma Anggara, S.Pd., M.Pd.  
Setting & Layout : Annisa Pratiwi  
Desain Cover : Nur Sharfina Aprilianti

Hak Penerbitan ada pada © Bening media Publishing 2021  
Anggota IKAPI No. 019/SMS/20

Hakcipta © 2021 pada penulis  
Isi diluar tanggung jawab percetakan

Ukuran 14,8 cm x 21 cm  
Halaman : v +129 hlm

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 2021



Jl. Padat Karya  
Palembang – Indonesia  
Telp. 0823 7200 8910  
E-mail : [bening.mediapublishing@gmail.com](mailto:bening.mediapublishing@gmail.com)  
Website: [www.bening-mediapublishing.com](http://www.bening-mediapublishing.com)

ISBN : 978-623-6991-30-5

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur alhamdulillah selalu dipanjatkan kehadiran Allah Subahnahu waa taa ala. Atas limpahan rahmat serta hidayahnya sehingga kita masih diberi kesehatan serta panjang umur dan salam sejahtera untuk kita semua, semoga senantiasa kita ada dalam lindungan Allah Subahnahu waa taa ala.

Upaya mewujudkan buku ajar yang berjudul Teori dan Praktek Bolavoli 1 yang ditulis ini merupakan salah satu pemikiran dalam bentuk rangkuman dari beberapa penelitian dan bahan ajar yang dapat dijadikan sumber belajar dalam matakuliah Teori dan Praktek Bolavoli 1 untuk keperluan mahasiswa maupun tenaga pengajar dan aktivis olahraga.

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. Aamiin.

Banjarbaru, April 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

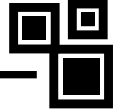
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
1. Sejarah Bolavoli di Indonesia.....	1
2. Penemuan Pertama dan Perubahan Sejarah Bolavoli .....	3
3. Sejarah Bolavoli Masuk ke Indonesia .....	4
<b>BAB II Pengaturan umum permainan bolavoli .....</b>	<b>7</b>
1. Peraturan Umum dalam Permainan Bolavoli .....	7
2. Prinsip-Prinsip Permainan Bolavoli.....	10
3. Peraturan Permainan Bolavoli di Lapangan.....	12
<b>BAB III Teknik dasar permainan bolavoli .....</b>	<b>19</b>
1. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	19
A. Servis .....	20
B. Passing .....	24
C. Smash .....	29
D. Blocking/ Membendung.....	35
<b>BAB IV Taktik dan strategi permainan bolavoli .....</b>	<b>41</b>
1. Pengertian Taktik.....	42
2. Macam – Macam Taktik dalam Permainan Bolavoli.....	43
3. Strategi.....	52
<b>BAB V Penilaian hasil belajar bolavoli .....</b>	<b>57</b>
1. Penilaian hasil belajar .....	57
A. Penilaian Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli ..	58
B. Penilaian Hasil Belajar Passing Atas Bolavoli .....	69
C. Penilaian Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli.....	78
D. Penilaian Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli.....	88
E. Hasil Belajar .....	99

<b>BAB V I Sikap dalam permainan bolavoli.....</b>	<b>107</b>
1. Kejadian dalam Permainan Bolavoli.....	107
2. Sikap Bermain Bolavoli .....	123
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>126</b>



# BAB I

## PENDAHULUAN



### **Kompetensi:**

1. Mahasiswa mengetahui sejarah permainan bolavoli dunia
2. Mahasiswa mengetahui perubahan dalam sejarah bolavoli
3. Mahasiswa mengetahui sejarah bolavoli masuk ke Indonesia

### **1. Sejarah Permainan Bolavoli**

Permainan bolavoli 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 bolavoli agar dapat memahami konsep awal sebelum bermain bolavoli. 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 bolavoli agar mempermudah

dalam mengaplikasikan di lapangan. Semoga dengan lahirnya buku ini kita semua mendapat pengetahuan serta pembelajaran yang mendalam hingga mendapatkan kesempurnaan.

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 4 permainan bola besar yang dijadikan satu, yaitu: bola basket, baseball, tenis, 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 ditemu kan 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.

## **2. Penemuan Pertama dan Perubahan Sejarah Bolavoli**

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. 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 bolavoli 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).

Latihan untuk mahasiswa:

1. Meringkas sejarah permainan bolavoli dunia.
2. Meringkas sejarah permainan bolavoli masuk ke Indonesia.



## **BAB II**

# **PERATURAN UMUM PERMAINAN BOLAVOLI**



### **Kompetensi:**

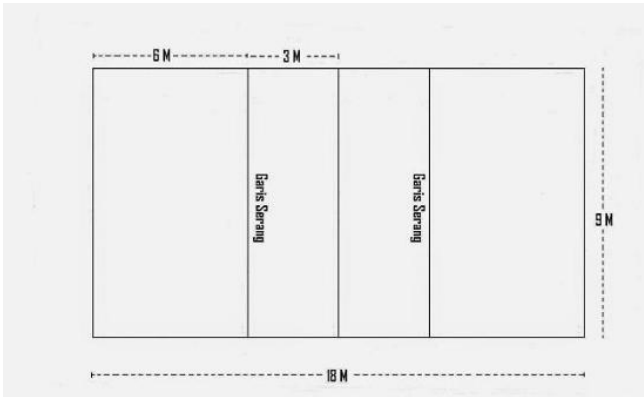
1. Mahasiswa mampu memahami Peraturan Permainan Bolavoli secara umum, mampu memahami situasi ukuran lapangan bolavoli, memahami ukuran bolavoli, mampu memahami jumlah pemain dalam tim bermain bolavoli mampu memahami seragam pemain bolavoli dan mampu memahami teknik penilaian skor pada permainan bola voli
2. Mahasiswa mampu memahami prinsip – prinsip permainan bolavoli
3. Mahasiswa mampu memahami Peraturan Permainan Bolavoli di Lapangan.

### **1. Peraturan Umum dalam Permainan BolaVoli**

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

#### **a. Ukuran Untuk Lapangan BolaVoli**

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



Sumber : Internet.com

### a. 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.



Sumber : Internet.com

### **c. Jumlah Dalam Tim**

Dalam permainan bolavoli 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.

### **d. 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.

### **e. Teknik Penilaian (Skor)**

Dalam permainan bolavoli 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) 13issal 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.

## **2. Prinsip-Prinsip Permainan Bolavoli**

Bertolak dari kutipan di atas penulis berpandangan bahwa permainan bolavoli 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 bolavoli. Oleh karena itu, setiap pemain harus memiliki sikap toleransi, saling percaya, dan rela berkorban untuk menjaga kekompakan regu.

Permainan bolavoli 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.

Permainan bolavoli 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).

### **3. Peraturan Permainan bolavoli di Lapangan**

#### **Penghentian Permainan Yang Biasa**

- a. Sebuah penghentian adalah waktu diantara satu reli sempurna sampai wasit pertama meniup peluit untuk servis berikutnya.
- b. Penghentian permainan yang biasa adalah time out dan Pergantian Pemain. Jumlah penghentian permainan yang biasa
- c. Setiap tim diperkenankan meminta maksimal dua kali time out dan enam pergantian pemain untuk setiap set.

#### **Penghentian Berturut-Turut**

- a) Permintaan untuk satu/dua time out dan satu permintaan untuk pergantian pemain dapat juga diajukan oleh tim yang lain, di dalam satu penghentian yang sama
- b) Satu tim tidak diperkenankan untuk meminta pergantian pemain secara berturut-turut pada waktu perhentian permainan yang sama.
- c) Dua pemain atau lebih dapat digantikan bersamaan selama penghentian yang sama.
- d) Harus ada satu reli sempurna diantara dua permintaan pergantian pemain yang dilakukan oleh tim yang sama permintaan untuk penghentian permainan yang biasa.
- e) Penghentian permainan yang biasa dapat diminta oleh coach dan/atau kapten bermain, dan hanya oleh mereka
- f) Permintaan pergantian pemain diperbolehkan sebelum dimulainya set dan harus tercatat sebagai sebuah pergantian yang normal di set itu.

#### ***Time Out Dan Technical Time Out***

- a) Permintaan time-out dilakukan dengan menunjukkan isyarat tangan, ketika bola sudah keluar dari permainan dan sebelum wasit meniup peluit untuk dilakukannya servis. Time out hanya berlangsung selama 30 detik

- b) Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, bel (*buzzer*) harus digunakan dan kemudian diikuti isyarat tangan untuk meminta time out. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, untuk set 1-4 diberikan waktu tambahan otomatis selama 60 detik untuk “technical time-out” ketika tim yang memimpin pertandingan mencapai angka 8 dan 16.
- c) Di set penentuan (5), tidak ada “Technical Time Out”, masing-masing tim, hanya bisa meminta dua kali time out selama 30 detik.
- d) Selama seluruh time out, pemain yang bermain harus menuju daerah bebas di dekat bangku cadangan tim mereka.

### **Pergantian Pemain**

- a) Pergantian pemain adalah tindakan seorang pemain, selain Libero atau penggantinya setelah dicatat oleh pencatat memasuki lapangan untuk menempati posisi dari pemain lain yang harus meninggalkan lapangan pada saat tersebut
- b) Jika pergantian dilakukan karena terjadi cedera pada pemain yang ada di lapangan, maka pelatih atau kapten tim bisa meminta pergantian pemain dengan menunjukkan isyarat tangan.

### **Batas Pergantian**

- a) Pemain yang tercantum dalam daftar posisi bisa meninggalkan permainan, tetapi hanya sekali dalam satu set, dan masuk kembali dan harus menempati posisi semula sesuai daftar posisi.
- b) Pemain pengganti bisa masuk ke lapangan untuk mengganti posisi pemain dari daftar posisi, tetapi hanya bisa sekali dalam satu set dan dia hanya bisa diganti oleh pemain yang sama.

### **Pergantian Istimewa**

- a) Seorang pemain (kecuali Libero) yang tidak dapat melanjutkan pertandingan dikarenakan cedera atau sakit, harus digantikan secara resmi. Jika hal ini tidak mungkin, tim tersebut berhak atas pergantian ISTIMEWA, diluar batasan dari peraturan 15.6
- b) Pergantian istimewa berarti bahwa ada pemain-pemain yang tidak berada di lapangan pada saat terjadi cedera, (kecuali Libero, Libero kedua atau pemain yang digantikan libero), bisa menggantikan pemain yang cedera atau sakit. Pemain yang sakit/cedera dan diganti tidak boleh masuk kembali ke lapangan. Dalam keadaan apapun, sebuah pergantian istimewa tidak bisa dianggap sebagai pergantian biasa, tetapi harus dicatat di dalam score sheet sebagai bagian dari seluruh pergantian dalam set dan pertandingan tersebut.

### **Pergantian Untuk Sanksi Dikeluarkan Atau Diskualifikasi**

- a) Pemain yang dikenakan sanksi dikeluarkan atau diskualifikasi harus diganti melalui pergantian resmi. Jika ini tidak memungkinkan, tim tersebut dinyatakan tidak lengkap.

### **Pergantian Tidak Sah (Resmi)**

- a) Suatu pergantian adalah tidak sah, jika dilakukan diluar batas ketentuan dalam peraturan 15.6 (kecuali pada kasus peraturan 15.7) , atau adanya pemain yang tidak terdaftar. Apabila ada tim yang membuat pergantian tidak sah dan permainan telah dilanjutkan maka digunakan prosedur dibawah ini:  
Regu tersebut dihukum dengan, satu angka dan servis untuk lawan.

- b) Pergantian harus dibatalkan  
Angka yang telah didapat oleh tim tersebut pada waktu melakukan kesalahan dan sejak kesalahan itu diketahui dibatalkan. Angka tim lawan tidak berubah.

### **Prosedur Pergantian**

Permintaan pergantian dimulai pada saat masuknya satu (atau lebih) pemain pengganti ke daerah pergantian pemain, siap untuk bermain. Pelatih tidak perlu memberikan isyarat tangan kecuali pergantian tersebut untuk pemain yang mengalami cedera atau sebelum dimulainya sebuah set. Permintaan Yang Tidak Sesuai (*Improper Request*)

- a) Selama satu reli, pada saat atau sesudah peluit untuk servis berbunyi.
- b) Oleh anggota tim yang tidak berhak
- c) Pergantian pemain sebelum permainan dimulai kembali, setelah pergantian oleh tim yang sama,
- d) Setelah jumlah hak untuk *time out* dan pergantian pemain habis.
- e) *Improper Request* yang pertama dan tidak mengganggu atau memperlambat permainan harus ditolak, tanpa ada sanksi.
- f) Setiap *Improper Request* selanjutnya yang dilakukan oleh tim yang sama di dalam satu pertandingan dikenakan sanksi memperlambat.

### **Bentuk-Bentuk Memperlambat**

Sebuah tindakan tidak sesuai yang dilakukan oleh satu tim pada pertandingan memperlambat dan termasuk didalamnya:

- a) Memperlambat pergantian,
- b) Memperpanjang waktu penghentian, setelah mendapat perintah untuk melanjutkan permainan,
- c) Mengajukan permintaan untuk pergantian tidak sah,

- d) Mengulangi Improper Request,
- e) Memperlambat permainan oleh seorang anggota regu.

### **Sanksi Memperlambat**

- a) Peringatan "memperlambat" dan "*penalty* untuk memperlambat" adalah sanksi untuk tim.
- b) Sanksi memperlambat berlaku selama pertandingan itu
- c) Seluruh sanksi memperlambat dicatat dalam score-sheet,
- d) Memperlambat permainan oleh seorang anggota regu untuk pertamakali dikenakan sanksi "peringatan"
- e) Setiap bentuk memperlambat yang kedua kali dan seterusnya oleh siapapun anggota tim yang sama dalam pertandingan yang sama, mengakibatkan suatu kesalahan dan dikenakan sanksi "*penalty* memperlambat" : satu angka dan servis untuk lawan.
- f) Sanksi memperlambat yang diberikan sebelum atau diantara set berlaku untuk set berikutnya.

### **Cidera**

Pada saat bola dalam permainan terjadi suatu kejadian serius wasit harus segera menghentikan permainan dan mengizinkan petugas kesehatan untuk memasuki lapangan. Kemudian reli diulangi kembali. Jika pemain yang cidera tidak dapat diganti secara legal atau istimewa, maka diberikan waktu 3 menit untuk pemulihan, tetapi tidak lebih dari sekali untuk pemain yang sama dalam pertandingan. Jika pemain tersebut itu tidak pulih timnya dinyatakan tidak lengkap.

### **Gangguan Dari Luar**

- a) Jika terjadi gangguan dari luar selama pertandingan, permainan harus dihentikan dan reli diulangi kembali.
- b) Jika terjadi suatu yang tidak terduga sehingga mengganggu pertandingan, wasit pertama, panitia dan dewan pengawas (juri dan SRC), ataupun hanya ada satu dari mereka, harus

memutuskan tindakan yang diambil untuk mengembalikan kondisi seperti semula. Bila terjadi satu atau beberapa penghentian, secara keseluruhan tidak melebihi 4 jam.

- c) Jika pertandingan dilanjutkan pada lapangan yang sama, set yang terhenti harus dilanjutkan seperti biasa dengan angka pemain dan posisi yang sama. Set yang telah dimainkan tetap dengan skor yang telah diperoleh.
- d) Jika pertandingan dilanjutkan pada lapangan yang lain, set yang terhenti dibatalkan dan permainan diulangi dengan anggota regu dan posisi pertama yang sama. Set yang telah dimainkan tetap dengan skor yang telah diperoleh. Jika terjadi satu/beberapa penghentian secara keseluruhan melebihi 4 jam, seluruh pertandingan harus diulangi.

### **Waktu Selang**

Sebuah waktu selang adalah waktu antar set. Seluruh waktu selang adalah selama 3 menit. Selama periode ini dilakukan pergantian lapangan dan pendaftaran posisi tim pada scoresheet. Waktu selang antar set kedua dan ketiga dapat ditambah hingga 10 menit oleh organisasi yang berhak dengan permintaan dari panitia.

### **Pertukaran Lapangan**

- a) Pada akhir setiap set, regu-regu bertukar lapangan, kecuali pada set penentuan.
- b) Pada set penentuan, jika satu tim mencapai angka delapan, kedua tim berpindah lapangan tanpa memperlambat dan posisi pemain tetap seperti sebelum berpindah. Jika perpindahan tidak dilakukan pada saat salah satu regu mencapai angka delapan, perpindahan dilakukan segera setelah kesalahan diketahui, angka yang diperoleh pada saat perpindahan tidak berubah.

Latihan untuk mahasiswa :

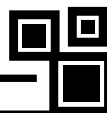
1. Mahasiswa melaksanakan secara tim pembelajaran kooperatif untuk mempraktekkan kegiatan peraturan dalam permainan bola voli secara umum dengan membuat video.



## BAB III

### TEKNIK DASAR PERMAINAN

### BOLAVOLI



#### Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan dengan benar Teknik Dasar Permainan Bolavoli
2. Mahasiswa mampu memahami kesalahan dalam Teknik Dasar Permainan Bolavoli seperti servis atas, servis menyamping dan servis bawah, passing atas dan passing bawah, smash, dan blocking/membendung dalam permainan bolavoli
3. Mahasiswa mampu mempraktekkan Teknik Dasar Permainan Bolavoli seperti servis atas, servis menyamping dan servis bawah, passing atas dan passing bawah, smash, dan blocking/membendung dalam permainan bolavoli.

#### 1. Teknik Dasar Permainan Bolavoli

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 bolavoli 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.

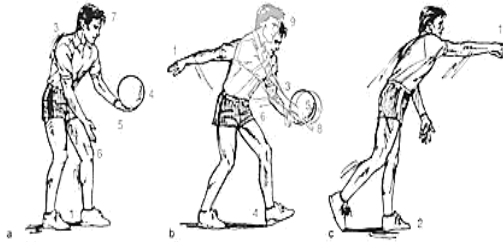
Servis, berfungsi untuk mengawali permainan; *Passing*, berfungsi untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu; *Smash*, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan 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 bolavoli 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 bolavoli. 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 pusat perut, kemudian pukul kearah daerah lawan hingga menyebrang net.



Gambar 2.1. Tahapan melakukan servis bawah bolavoli

**a. Cara melakukan servis bawah**

Teknik servis bawah dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut :

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

**b. Kesalahan yang dilakukan ketika servis bawah**

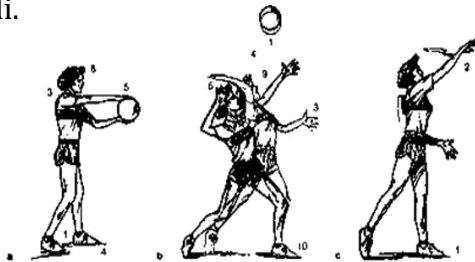
Kesalahan yang sering terjadi ketika servis bawah adalah sebagai berikut :

- a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

- d) 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 bolavoli.



Gambar 2.2. Tahapan melakukan servis atas bolavoli

### a. Cara melakukan servis atas

Teknik servis atas dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut :

- a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.

- c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan lewat atas ke arah bola.
- d) 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 :

- a) Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.
- b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- d) 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 bolavoli.



Gambar 2.3. Tahapan melakukan servis menyamping

**a. Cara melakukan servis menyamping**

Teknik servis menyamping dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut :

- a) Berdiri dengan posisi badan hadap kesamping, tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- b) Kemudian tempatkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- c) Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan secara horizontal ke arah bola.
- d) 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 :

- a) Posisi badan hadap kedepan (arah net) dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainya.
- b) Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.
- c) Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.
- d) 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

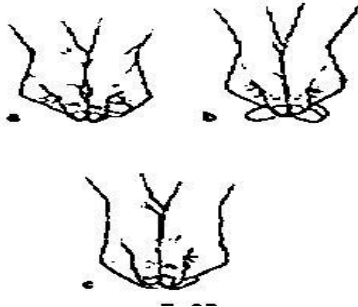
tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bolavoli membutuhkan passing yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22). Dalam buku ini penulis membahas 2 pembagian passing pada bolavoli 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 bolavoli merupakan suatu gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman atau tim. Teknik passing bawah dalam permainan bolavoli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bolavoli. 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.

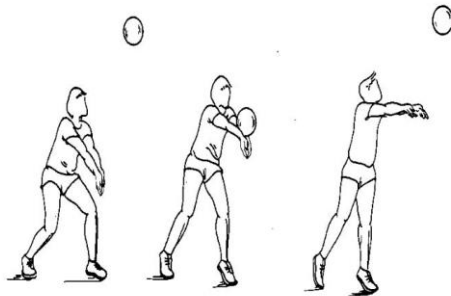
### **a. Posisi Jari dan lengan**

Posisi jari-jari serta lengan untuk passing bawah pada permainan bolavoli 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 bolavoli

### **b. Tahapan passing bawah**



Gambar 2.5. Tahapan melakukan passing bawah bolavoli

Cara melakukan Passing bawah adalah sebagai berikut :

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

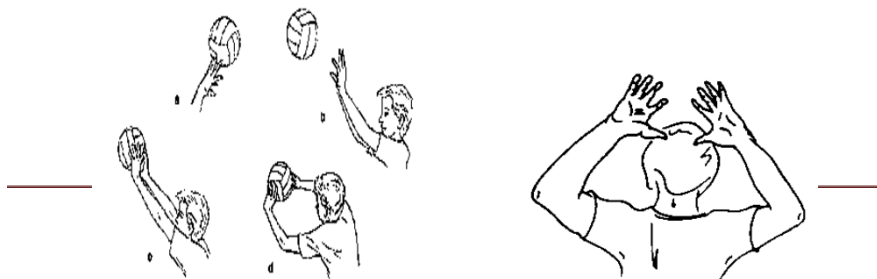


- c) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
- d) Perkenaan pada kedua tangan.
- e) Sikap akhir adanya gerak alnjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

## 2. Passing Atas

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai para pemain bolavoli. Menguasai passing atas yang baik, khususnya bagi seorang tosser (*setter*) sangat menentukan keberhasilan regu untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan bolavoli. 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



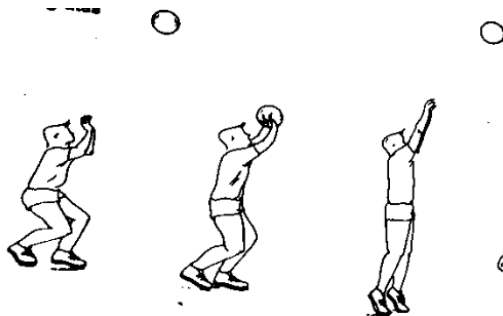
Sikap jari-jari tangan

Gambar 2.6. Posisi jari-jari serta sikap tangan

Posisi jari-jari serta lengan untuk passing atas pada permainan bolavoli 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 bolavoli

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 ditebuk (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 bolavoli 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 bolavoli yang

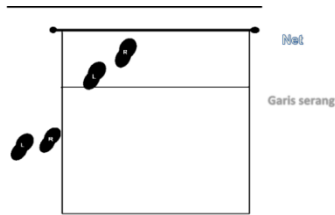
gemilang dalam melakukan smash in diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta power otot lengan yang baik. Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang komplek yang terdiri dari :

- 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 samah yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bolavoli diantaranya :

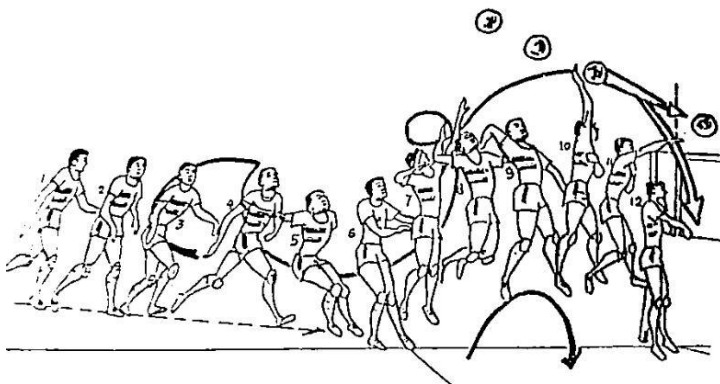
### **1. *Open Spike***

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 terlkuat, untuk melakukan *timing up* melayang diudara sebelum dilakukannya pukulan ke bola.



Gambar 2.8. Pola langkah untuk open spike

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



Gambar 2.9. Tahapan melakukan open spike

Proses gerakan keseluruhan dalam smash dapat diuraikan sebagai berikut; dengan anggapan bahwa pemukul menggunakan lengan 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 basa.

kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang

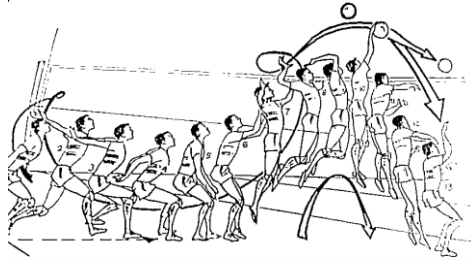
panjang. diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). sambil menekuk lutut rendah. kedua lengan berada di belakang badan. segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat loncatan tertinggi, segera 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 ke daerah lawan pun sudah pasti didalam garis serang lawan.



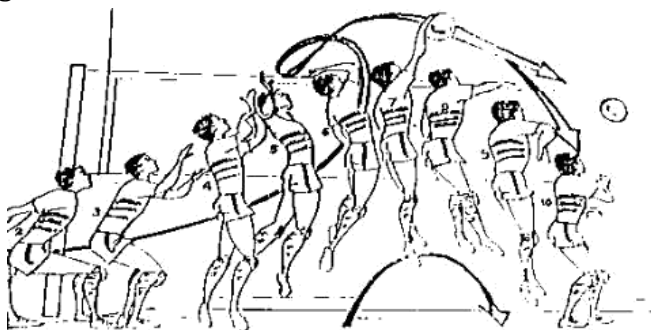
Gambar 2.10. Tahapan melakukann quick spike

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 gairs 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 2.10. 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

*Blocking* terdapat 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.

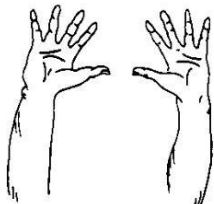


Gambar 2.11. Ilustrasi ketika terjadi bendungan (blocking)

#### 1. Blocking Tunggal (Perorangan)

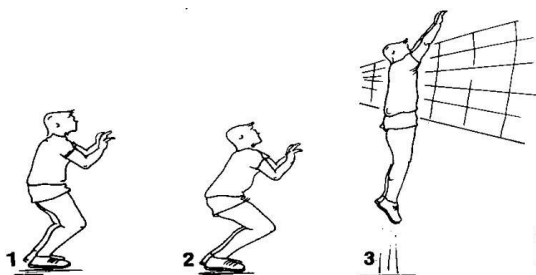
Blocking tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara meloncat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola masih berada diwilayah lawan. Berikut diilustrasika dalam bentuk gambar

dasar dari jari-jari serta sikap tangan untuk melakukan blocking atau bendungan.



Gambar 2.12. Sikap jari-jari tangan saat melakukan blocking

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



Gambar 2.13. 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.

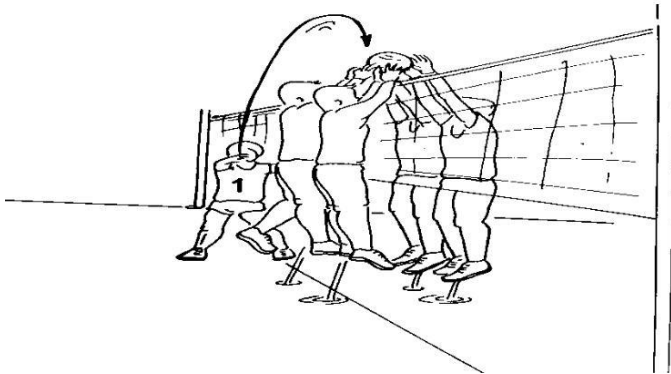
## c. Tahap Lanjutan

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 2.14. 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.

Latihan untuk mahasiswa :

1. Mahasiswa mempraktekkan gerakan teknik dasar dalam pembelajaran permainan bolavoli.



# BAB IV

## TAKTIK DAN STRATEGI PERMAINAN BOLAVOLI



### Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan dengan benar Taktik permainan bolavoli.
2. Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan dengan benar Strategi permainan bolavoli.



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 bolavoli, 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.

## **1. Pengertian Taktik**

Taktik dengan berbagai macam aspeknya merupakan bagian penting di dalam semua olahraga, termasuk permainan bolavoli. Taktik merupakan 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 mencari kemenangan secara sportif. Usaha yang dilakukan oleh masing-masing 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, pertandingan, 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 fisik dan mental masing – masing individu. Penggunaan taktik permainan yang rumit bagi tim yang kemampuannya masih kurangan 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 tersusunnya rangkaian taktik tim. Peraturan bola voli sangatlah spesifik yang menjadikan adanya keistimewaan di dalam taktik permainan. Misalnya, tidak ada taktik penyerangan atau taktik pertahanan yang murni. Hal ini berembang dari peraturan yang mengatakan bahwa tim hanya dibenarkan 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.

## **2. 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 memantapkan 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 alas-an 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
-Smash	-Block
-Servis	-Pertahanan belakang (Cout defen)
-Set -up	-Menerima
Lob, Penempatan bola	Penyelamatan Bola net (cover of the net)

#### 4. Taktik individual untuk servis

- a. arahkan servis ke penerima yang lemah penguasaan teknik passingnya.
- b. Arahkan ke tempat yang kosong dilapangan lawan.

- c. Penggunaan 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.

Perhitungkan arah angin, sinar matahari/ lampu dan waktu permukaan setelah adaa 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 *tought out* harus tepat.
- h. Jalankan smash tipuan sesuai dengan kemampuan.
- i. Usahakan gonta—ganti arah pukulan smash.
- j. Variasikan kekuatan pukulan dalam smash (penuh, sedang dan lemah)
- k. Berganti-gantilah pukulan serangan sesuai dengan teknik yang telah dikuasai (dribble, plesing, 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 eragu 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 memperdaya musuh dalam penyerangan.

- e. Kerjakan smash-smash curian yang mendadak baik dengan tangan kanan maupun tangan kiri bila situasi memungkinkan dan menguntungkan 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 boal lob dan plesingke 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 bisakah bola dapat langsung dismash musuh atau tidak. Kemungkinan arah umpan harus 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 dengan menjatuhkan badan baik ke depan, ke samping atau ke belakang.

- g. Anggaplah bola selalu datang ke diri sendiri, sehingga keadaan siap terjamin untuk memainkan bola.
- h. Arahkan bola ke lapangan ke pengumpan dengan baik untuk dapat diserang 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 penerimaan bola.
- c. Arahkan bola kepengumpan dengan tepat dan dengan seenak 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. USahkan 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-lainnya.

### **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.

### **3. Strategi**

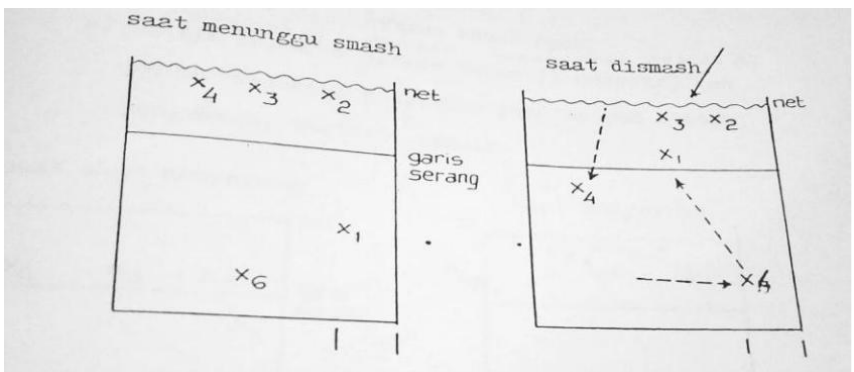
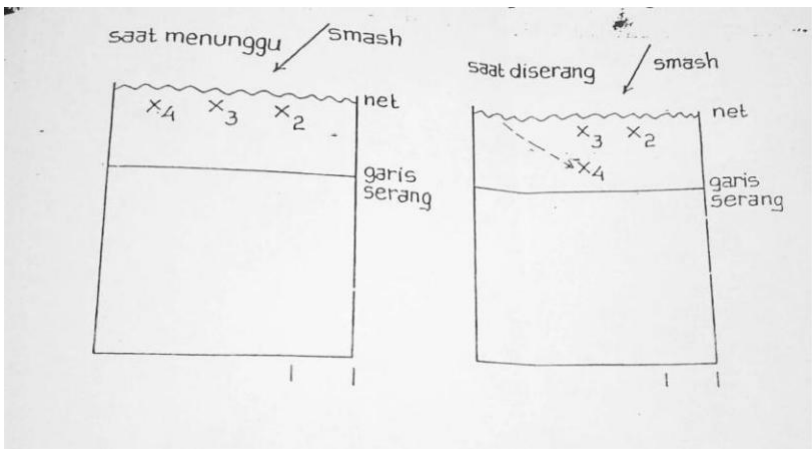
#### **Strategi dalam Kelompok / Tim**

Siasat yang dilakukan 2 sampai dengan 5 orang pemain dalam bertahan maupun menyerang merupakan bagian dari strategi oleh tim.

1). Taktik kelompok bertahan.

a). Taktik kelompok pemain dengan 3 orang

b). Taktik kelompok 3 pemain depan dan 2 pemain belakang (5orang)

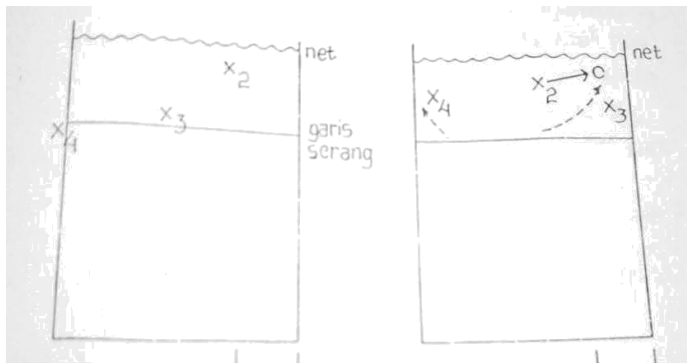


Keterangan x3 x2 melakukan block

- ② X4 langkah mundur bertahan di belakang garis serang
- ② X1 langkah ke depan garis serang, melakukan tugas penyelamat block
- ② X6 langkah ke samping di daerah depan posisi satu dengan tugas bertahan lapangan belakang, apabila bola serangan lurus keposisi satu.

2). Tatic kelompok dalam menyerang

a). Tatic kelompok pemain depan 3orang, ( 2 smasher, 1 pemain)



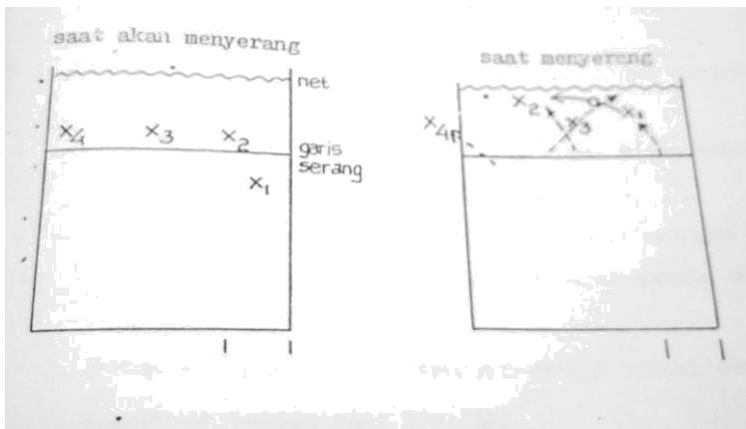
Keterangan :

x2 pengumpan. Bola diumpan ke belakang diposisi dua

- ② X4 awalan smash push

☐ X3 pemain smash dari posisi 2

b. taktik kelompok pemain depan (3 smasher) dan pemain belakang melakukan penelusupan sebagai pengumpan, taktik 4 pemain.



Keterangan :

x2 x3 x4 smasher yang akan melakukan serangan kombinasi

x4 persiapan smash normal

x3 persiapan smash kilat (pool)

x2 persiapan smash semi silang setelah x3 mengambil awalan pool

-0-> bola diumpan semi dibelakang x3 yang sudah melayang di atas net

- > x2 lari awalan menjelang dan melakukan smash semi dibelakang x3
- > x3 mengambil awalan keluar
- > x1 pengumpan yang menelusup ke depan

Latihan untuk mahasiswa :

1. Mahasiswa mempraktekkan secara langsung kegiatan taktik dan strategi dalam pembelajaran permainan bolavoli.

# BAB V

## PENILAIAN HASIL BELAJAR BOLAVOLI

### **Kompetensi:**

1. Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan dalam pelaksanaan penilaian hasil belajar permainan bola voli sesuai dengan gerakan teknik dasar yang dimiliki oleh permainan bolavoli
2. Mahasiswa mampu memahami dalam pembuatan format penilaian hasil belajar permainan bola voli sesuai dengan gerakan teknik dasar yang dimiliki oleh permainan bolavoli
3. Mahasiswa mampu memahami makna hasil belajar dalam permainan bolavoli

### **1. 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 bolavoli, dimana peserta didik atau mahasiswa dalam hal ini diberlakukan untuk pengukuran

pembelajaran bukan sebagai pengukuran prestasi dalam bagian teknik dari permainan bolavoli.

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	1.Sikap Badan	Badan condong ke arah bola	
	2. Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak dan ditekuk, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan	
	3.Sikap Tangan	Kedua lengan ditekuk sedikit di	



<b>Dimensi</b>	Sub Dimensi	Uraian gerakan	Keterangan Gambar
		depan badan	
Sikap Pelaksanaan	4. Sikap lutut	Lutut sedikit ditekuk	
	1. Gerakan Lengan	Lengan diluruskan dan diayunkan ke atas	
	2. Gerakan Kaki	Kedua kaki diluruskan bersamaan dengan meluruskan lengan	
	3. Gerakan badan	Badan berada di belakang bola, dalam posisi siap menghadap ke arah datangnya bola	
	1.Sikap badan	Setelah ayunan mengenai bola, diikuti dengan memindahkan	

<b>Dimensi</b>	<b>Sub Dimensi</b>	<b>Uraian gerakan</b>	<b>Keterangan Gambar</b>
		berat badan ke depan	
Sikap Akhir	2.Sikap kaki	Kaki belakang dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali	
	3. Pandangan	Pandangan lurus ke depan	

Tabel 3.2 Pedoman Pemberian Skor/Penilaian.

<b>No</b>	<b>Indikator</b>	<b>Gerakan</b>	<b>Skor</b>
		Badan condong kedepan, kedua kaki ditekuk , berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, kedua lengan sedikit ditekuk didepan badan,	4

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

No	Indikator	Gerakan	Skor
		menumpu pada telapak kaki bagian depan, kedua lengan tidak ditekuk didepan badan, serta lutut tidak ditekuk	
2	Sikap pelaksanaan atau perkenaan	Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. bahu dan siku tidak dalam keadaan lurus, lengan diangkat sampai lurus sejajar dengan lantai, kaki di luruskan	4
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. bahu dan siku tidak dalam keadaan lurus,	3

No	Indikator	Gerakan	Skor
		lengan diangkat sampai lurus sejajar dengan lantai, kaki di luruskan	
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. bahu dan siku tidak dalam keadaan lurus, lengan ditekuk (tidak lurus sejajar dengan lantai), kaki di luruskan	2
		Badan tidak dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. bahu dan siku tidak dalam keadaan lurus, lengan ditekuk	1

No	Indikator	Gerakan	Skor
		(tidak lurus sejajar dengan lantai), kaki di luruskan	
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		2	

No	Indikator	Gerakan	Skor
		memindahkan berat badan ke depan, Kaki belakang tidak dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali Pandangan lurus ke depan	
		Tidak memindahkan berat badan ke depan, Kaki belakang tidak dilangkahkan kedepan mengambil posisi siap memainkan bola kembali, Pandangan tidak lurus ke depan	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	1. Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condong ke arah depan</li> <li>• Kaki dibuka selebar bahu</li> <li>• Lutut sedikit diteku</li> <li>• Tangan sedikit ditekuk di depan badan</li> </ul>				
	2. Sikap Kaki					
	3. Sikap Lutut					
	4. Sikap tangan					
Sikap pelaksanaan	1. Gerakan Tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan Mengayun kearah datangnya bola</li> <li>• Lengan diluruskan pada saat perkenaan bola</li> <li>• Lengan dan bahu lurus diangkat keatas</li> <li>• Kaki di luruskan</li> </ul>				
	2. Sikap perkenaan					
	3. Sikap lengan dan bahu					
	4. Sikap kaki					
Sikap akhir	1. Gerakan Tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan kembali pada posisi siap</li> <li>• Badan</li> </ul>				
	2. Sikap					



Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
	Badan	kembali condong pada posisi siap menerima bola				
	3. Gerakan Kaki					
	4. Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki kembali pada posisi sedikit ditekuk</li> <li>• Pandangan lurus ke arah datangnya bola</li> </ul>				
Jumlah Skor						
Nilai						
Kategori						

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

a. Gerakan pada sikap awal:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.  
Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

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:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.  
Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

c. Gerakan pada sikap akhir:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.  
Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Tabel 3.4: Kriteria Norma Penilaian Tes Hasil Belajar  
*Passing Bawah Bola Voli*

Jumlah skor	Nilai	Kategori
42-48	90	Baik Sekali
35-41	90	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	1.Sikap Badan	Badan condong ke arah bola	
	2. Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak dan ditekuk,berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan	
	3 . Sikap Tangan	Kedua lengan ditekuk mengarah keatas serta jari-jari tangan dibuka	
	4. Sikap lutut	Lutut sedikit ditekuk	
Sikap Pelaksanaan	1.Gerakan Lengan	Lengan diluruskan dan diayunkan ke	

		atas dengan menggunakan jarijari	
	2. Gerakan Kaki	Kedua kaki diluruskan bersamaan dengan meluruskan lengan	
	3. Gerakan badan	Badan berada dalam posisi siap menghadap ke arah datangnya bola	
Sikap Akhir	1. Sikap badan	Badan agak condong sedikit ke arah bola fokus	
	2. Sikap kaki	kedua kaki salah satu ke depan mengambil posisi siap untuk memainkan bola kembali	
	3. Pandangan	Pandangan lurus ke arah datangnya bola	

Tabel 3.6. Pedoman Pemberian Skor/Penilaian

No	Indikator	Gerakan	Skor
		kedua kaki sedikit ditekuk,	4

No	Indikator	Gerakan	Skor
1	Sikap Awal	berat badan seimbang pada kedua kaki, kedua lengan sedikit ditekuk didepan badan, jari-jari terbuka	
		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	1

No	Indikator	Gerakan	Skor
		lengan tidak ditekuk didepan badan, jari-jari tidak terbuka	
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 di luruskan	4
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku dalam keadaan ditekuk, lengan diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak di luruskan	3
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku dalam keadaan ditekuk, lengan tidak diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak di luruskan	2

No	Indikator	Gerakan	Skor
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku tidak ditekuk, lengan tidak diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak di luruskan	1
3	Sikap Akhir	posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap siap, kedua lutut ditekuk, pandangan lurus kedepan	4
		posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap siap, kedua tidak lutut ditekuk, pandangan lurus kedepan	3
		posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap siap, kedua tidak lutut ditekuk, pandangan tidak lurus kedepan	2

No	Indikator	Gerakan	Skor
		posisi badan tidak condong kedepan, tidak kembali posisi sikap siap, kedua tidak lutut ditekuk, pandangan tidak lurus kedepan	1

Tabel 3.7. Format penilaian Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli

Nama: .....

Kelas: .....

Hari/tanggal: .....

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
Sikap awal	1.Sikap badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condong kearah depan</li> <li>• Kaki dibuka selebar bahu</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk</li> <li>• Tangan sedikit ditekuk mengarah ke atas di depan badan</li> </ul>				
	2. Sikap kaki					
	3.Sikap Lutut					
	4. Sikap tangan					



Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
Sikap pelaksanaan	1. Gerakan Tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan mengayun kearah atas datangnya bola</li> <li>• Lengan di tekuk pada saat perkenaan bola</li> <li>• Jari-jari tangan di renggangkan</li> <li>• Lengan dan bahu lurus dorong keatas</li> <li>• Kaki di luruskan</li> </ul>				
	2. Sikap perkenaan jari-jari					
	3. Sikap lengan dan bahu					
	4. Sikap kaki					
Sikap akhir	1. Gerakan Tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan kembali pada posisi siap</li> </ul>				
	2. Sikap badan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan kembali condong pada posisi siap menerima bola</li> </ul>			
	3. Gerakan Kaki					
	4. Pandangan					

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaki kembali pada posisi sedikit ditekuk</li> </ul>				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pandangan lurus ke arah datangnya bola</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jumlah skor</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nilai</li> </ul>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kategori</li> </ul>						

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

a. Gerakan pada sikap awal:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.  
Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

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:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.  
Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukand engan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

c. Gerakan pada sikap akhir:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.  
Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukand engan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Tabel 3.8: Kriteria Norma Penilaian Tes Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli

<b>Jumlah skor</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>
42-48	90	Baik Sekali
35-41	80	Baik
28-34	70	Cukup

<b>Jumlah skor</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>
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

<b>Dimensi</b>	<b>Sub Dimensi</b>	<b>Uraian gerakan</b>	<b>Keterangan Gambar</b>
Sikap Awal	1. Sikap Badan	Badan condong ke arah bola	
	2. Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak dan ditekuk, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian	
	3. Sikap Tangan	Kedua lengan ditekuk mengarah keatas serta	

<b>Dimensi</b>	<b>Sub Dimensi</b>	<b>Uraian gerakan</b>	<b>Keterangan Gambar</b>
		jari-jari tangan dibuka	
	4. Sikap lutut ?	Lutut sedikit ditekuk	
Sikap Pelaksanaan	1. Gerakan Lengan	Lengan diluruskan dan diayunkan ke atas dengan menggunakan jarijari	
	2. Gerakan Kaki	Kedua kaki diluruskan bersamaan dengan meluruskan lengan	
	3. Geraan badan	Badan berada dalam posisi siap menghadap ke arah datangnya bola	
	1. Sikap badan	Badan agak condong sedikit fokus kearah bola	

<b>Dimensi</b>	<b>Sub Dimensi</b>	<b>Uraian gerakan</b>	<b>Keterangan Gambar</b>
Sikap Akhir	2. Sikap kaki	kedua kaki salah satu ke depan mengambil posisi siap untuk memainkan bola kembali	
	3. Pandangan	Pandangan lurus ke arah datangnya bola	

Tabel 3.10. 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 seimbangpada 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	2

No	Indikator	Gerakan	Skor
		tidak ditekuk didepan badan, jari-jari tidak terbuka	
		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 di luruskan	4
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku dalam keadaan ditekuk, lengan diluruskan sampai lurus	3



No	Indikator	Gerakan	Skor
		sejajar, kaki tidak di luruskan	
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku dalam keadaan ditekuk, lengan tidak diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak di luruskan	2
		Badan dalam posisi siap menghadap arah datangnya bola. lengan dan siku tidak ditekuk, lengan tidak diluruskan sampai lurus sejajar, kaki tidak di luruskan	1
3	Sikap Akhir	posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap siap, kedua lutut ditekuk, pandangan lurus kedepan	4
		posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap	3

No	Indikator	Gerakan	Skor
		siap, kedua tidak lutut ditekuk, pandangan lurus kedepan	
		posisi badan agak condong kedepan, kembali posisi sikap siap, kedua tidak lutut ditekuk, pandangan tidak lurus kedepan	2
		posisi badan tidak condong kedepan, tidak kembali posisi sikap siap, kedua tidak lutut ditekuk, pandangan tidak lurus kedepan	1

Tabel 3.11. Format penilaian Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli

Nama: .....

Kelas: .....

Hari/tanggal: .....

Indikator	Sub Indikator		Gerakan	Skor			
				1	2	3	4
1.	Sikap badan	<input type="checkbox"/>	Condong ke arah depan				
2.	Sikap kaki	<input type="checkbox"/>	Kaki dibuka selebar bahu				
3.	Sikap Lutut	<input type="checkbox"/>	Lutut sedikit ditekuk				
Sikap awal							
4.	Sikap tangan	<input type="checkbox"/>	Tangan sedikit ditekuk				
			mengarah ke atas di depan badan				

	Gerakan tangan	<input type="checkbox"/>	Tangan mengayun kearah atas datangnya bola				
2.	Sikap perkenaan	<input type="checkbox"/>	Lengan di tekuk pada saat perkenaan bola				
Sikap pelaksanaan	jari-jari	<input type="checkbox"/>	Jari-jari tangan di renggangkan				
3.	Sikap lengan dan bahu	<input type="checkbox"/>	Lengan dan bahu lurus dorong keatas				
		<input type="checkbox"/>	Kaki di luruskan				
4.	Sikap kaki						
1.	Gerakan tangan	<input type="checkbox"/>	Tangan kembali pada posisi siap				

2.	Sikap badan	?	Badan kembali
			condong pada
			posisi siap
Sikap akhir			menerima bola
3.	Gerakan	?	Kaki kembali
	kaki		pada posisi
			sedikit ditekuk
4.	Pandangan	?	Pandangan
			lurus ke arah
			datangnya bola
<b>Jumlah Skor</b>			
<b>Nilai</b>			

### Kategori

Keterangan cara pemberian skor dan kriteria penilaian hasil

belajar servis atas permainan bola voli:

a. Gerakan pada sikap awal:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.

Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

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

:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.

Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukand engan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

c. Gerakan pada sikap akhir:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.

Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukand engan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.


Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar. **Penilaian Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli**

Tabel 3.12. Kriteria norma penilaian tes hasil belajar servis atas bola voli



<b>Jumlah skor</b>	<b>Nilai</b>	<b>kategori</b>
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

<b>Dimensi</b>	<b>Sub Dimensi</b>	<b>Uraian gerakan</b>	<b>Keterangan Gambar</b>
Sikap Awal	1. Sikap Badan	Badan berdiri tegak di belakang garis servis	
	2. Sikap Kaki	Kedua kaki di beri jarak salah satu kaki	

<b>Dimensi</b>	<b>Sub Dimensi</b>	<b>Uraian gerakan</b>	<b>Keterangan Gambar</b>
		tumpu di depan	
	3. Sikap Tangan	Salah satu tangan memegang bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul	
	4. Sikap lutut	Lutut yang berada di belakang sedikit ditekuk	
Sikap Pelaknaan	1. Gerakan Tangan	Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut didepan	
		bagian tangan pemukul lurus, ketika bola dilambungkan kemudian	

Dimensi	Sub Dimensi	Uraian gerakan	Keterangan Gambar
		<p>dipukul dengan telapak tangan terbuka, tangan tarik kebelakang hingga diayunkan kedepan melalui samping badan</p>	
	2. Gerakan Kaki	Salah satu kaki yang berada dibelakang seiring memukul nola dilangkahakan kedepan	
	3. Gerakan badan	Badan condong sedikit kedepan sekitar 85 derajat	
Sikap Akhir	1. Sikap badan	Badan agak condong ke depan	



<b>Dimensi</b>	<b>Sub Dimensi</b>	<b>Uraian gerakan</b>	<b>Keterangan Gambar</b>
	1.		
	2. Sikap kaki	Kaki yang berada di belakang agak di luruskan	
	3. Pandangan	Pandangan lurus ke depan	
	4.		
	5.		

Tabel 3.14. Pedoman Pemberian Skor/Penilaian

Tabel 3.14. Pedoman Pemberian Skor/Penilaian

<b>No</b>	<b>Indikator</b>	<b>Gerakan</b>	<b>Skor</b>
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 bola dan tangan satunya persiapan untuk memukul, Lutut yang	4

No	Indikator	Gerakan	Skor
		berada di belakang sedikit ditekuk	
		Badan berdiri tegak di belakang garis servis. Keduakaki 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 terlalu ke depan. Kedua kaki sejajar, Lutut yang berada di belakang	1

No	Indikator	Gerakan	Skor
		tidak sama sekali ditekuk	
2	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 agak condong kedepan.	4
		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	3

No	Indikator	Gerakan	Skor
		yang di depan sejajar dengan tangan yang memegang dengan bola, Badan tidak condong kedepan.	
		Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke depaan wajah, bagian tangan tidak 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.	2
		Salah satu tangan memegang bola untuk dilambungkan bola tersebut menghadap ke	1

Tabel 3.15. Format penilaian Hasil Belajar Servis Bawah Bola  
Voli  
Nama: .....

Kelas: .....

Hari/tanggal: .....

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
Sikap awal	1. Sikap badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan berdiri agak condong</li> <li>• Salah satu kaki di depan</li> <li>• Lutut sedikit ditekuk pada kaki yang berada di belakang</li> <li>• Tangan yang untuk memukul bola lurus ke arah bawah</li> </ul>				
	2. Sikap kaki					
	3. Sikap Lutut					
	4. Sikap tangan					
Sikap pelaksanaan	1. Gerakan Tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan mengayun dari arah belakang ke depan</li> </ul>				
	2. Sikap Perkenaan					

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
	<p>jari-jari</p> <p>3. Sikap lengan dan bahu</p> <p>4. Sikap kaki</p>	<p>melalui samping badan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jari-jari di renggangkan</li> <li>perkenaan bola pada telapak tangan</li> <li>Lengan lurus diayunkan dari belakang ke depan melalui samping badan</li> <li>Salah satu kaki tumpub didepan, lutut yang berada di</li> <li>Belakang sedikit ditekuk</li> </ul>				
Sikap akhir	1. Gerakan Tangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tangan kembali</li> </ul>				

Indikator	Sub Indikator	Gerakan	Skor			
			1	2	3	4
	2. Sikap badan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pada posisi siap</li> <li>• Badan kembali</li> </ul>				
	3. Gerakan Kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• condong pada posisi siap</li> </ul>				
	4. Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• menerima bola</li> <li>• Kaki yang berada</li> <li>• Dibelakang diluruskan</li> <li>• Pandangan lurus ke arah bola yang dipukul</li> </ul>				
Jumlah Skor						
Nilai						
Kategori						

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

- g. Gerakan pada sikap awal:  
 Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar. Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukan dengan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

h. Gerakan pada sikap pelaksanaan/perkenaan bola:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar. Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukand engan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.

i. Gerakan pada sikap akhir:

Skor 4, jika semua gerakan dapat dilakukan dengan benar.

Skor 3, jika salah satu gerakan tidak dilakukand engan benar.

Skor 2, jika hanya dua gerakan yang dapat dilakukan dengan benar.

Skor 1, jika hanya satu gerakan yang dapat dilakukan dengan benar atau semua gerakan tidak dilakukan dengan benar.



Tabel 3.16: Kriteria Norma 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

### E. Hasil Belajar

Belajar mengandung pengertian terjadinya perubahan dari persepsi dan perilaku, termasuk perbaikan perilaku (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.

Djamarah juga mengungkapkan bahwa belajar merupakan proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan (Syaiful Bahri Djamarah, 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 kemampuan 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 kesejahteraan 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.

Latihan untuk mahasiswa.

1. Mahasiswa membuat hasil penilaian belajar teknik dasar permainan bolavoli sesuai tingkat belajar dalam sekolah.
2. Mahasiswa membuat hasil penilaian belajar dalam permainan bolavoli sesuai tingkat belajar dalam sekolah.



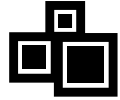


# **BAB VI**

## **SIKAP DALAM PERMAINAN**

### **BOLAVOLI**

---



#### **Kompetensi:**

1. Mahasiswa mampu memahami sikap yang perlu dilakukan dalam melaksanakan pertandingan permainan bolavoli.
2. Mahasiswa mampu mempraktekkan sikap sportif dan *fair play* dalam melaksanakan permainan dalam tim bermain bolavoli.

#### **1. Kejadian dalam Permainan**

##### **Bola voli Bola Dalam Permainan**

Bola dinyatakan dalam permainan pada saat pukulan servis diijinkan oleh wasit pertama.

##### **Bola Diluar Permainan**

Bola dinyatakan diluar permainan pada saat salah satu wasit membunyikan peluit, karena terjadi kesalahan. Jika tidak ada kesalahan, berarti pada saat wasit meniup pluit.

- **Bola “Masuk”**

Bola dinyatakan “masuk” pada saat menyentuh lantai lapangan permainan termasuk garis-garis batas lapangan.

## Bola “Keluar”

- Bola dinyatakan “keluar” pada saat:
- Bagian dari bola menyentuh lantai, secara keseluruhan berada diluar garis-garis batas;
- Bola menyentuh benda diluar lapangan, langit-langit atau seseorang yang tidak bermain;
- Bola menyentuh antenna, tali, atau net diluar pita samping
- Bola melewati bidang vertical dari net baik sebagian atau

keseluruhannya berada diluar ruang penyebrangan bola kecuali pada kasus peraturan 10.1.2

- Bola secara keseluruhan melewati ruang bawah net. Memainkan Bola
- Setiap tim harus harus bermain di daerah dan ruang permainannya sendiri (kecuali peraturan 10.1.2) bola dapat dimainkan meskipun dikembalikan melalui daerah bebas.

## **Sentuhan Bola Bagi Setiap Tim**

- Sebuah sentuhan adalah semua kontak dengan bola oleh seorang pemain yang bermain.
- Untuk mengembalikan bola setiap tim dapat memantulkan/menyentuh bola tiga kali (kecuali pada blok, per 14.4.1) jika dimainkan lebih dari tiga kali, regu tersebut dinyatakan melakukan kesalahan : “empat sentuhan”.

## **Sentuhan Berturut-Turut**

- Seorang pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut (kecuali per 9.2.3, 14.2, dan 14.4.2)

## **Sentuhan Bersamaan**

- Dua atau tiga pemain dapat menyentuh bola pada saat bersamaan.
- Jika dua (3) pemain dari satu tim menyentuh bola secara bersamaan, ini merupakan dua (3) sentuhan (dengan pengecualian pada saat melakukan blok). Jika mereka pada saat menjangkau bola, tapi hanya satu pemain yang menyentuhnya, ini merupakan satu sentuhan. Tabrakan antar pemain tidak dihitung sebagai suatu kesalahan.
- Jika dua pemain yang berlawanan menyentuh bola bersamaan diatas net dan bola kembali dalam permainan, regu yang melakukan penerimaan bola dapat memainkan bola sebanyak tiga kali pantulan. Jika

terjadi bola “keluar”, ini merupakan kesalahan regu lawan.

☒ Jika terjadi sentuhan bersama-sama oleh dua pemain yang berlawanan diatas net menyebabkan perpanjangan sentuhan pada bola, permainan dilanjutkan.

### **Memainkan Bola Dengan Bantuan**

- Didalam daerah permainan, seorang pemain tidak diperkenankan memakai bantuan dari teman setimnya atau benda lain dalam usahanya untuk menyentuh bola.
- Tetapi, seorang pemain yang akan melakukan kesalahan(menyentuh net atau melewati garis tengah, dsb) dapat ditahan atau ditarik oleh teman setimnya.
- Bola dapat menyentuh seluruh bagian dari tubuh
- Bola harus dipantulkan, bukan ditangkap dan/atau dilempar. Bola dapat memantul kesegala arah
- Bola dapat menyentuh beberapa bagian dari tubuh, asalkan tidak terjadi sentuhan berturut-turut.
- Pada saat melakukan blok, sentuhan berturut-turut dapat dilakukan oleh seorang atau lebih pelaku blok, asalkan sentuhan tersebut terjadi dalam satu gerakan.

- Pada sentuhan pertama oleh suatu tim, bola dapat menyentuh bagian-bagian tubuh secara berturut-turut. Sentuhan itu terjadi dalam satu gerakan.

### **Kesalahan Memainkan Bola**

- empat sentuhan : suatu regu melakukan sentuhan bola empat kali sebelum menyeberangkannya.
- Memainkan Bola Dengan Bantuan: seorang pemain mendapat bantuan dari teman setimnya atau benda lain dalam usahanya untuk menyentuh bola di daerah permainan.
- Tertangkap: bola ditangkap atau dilempar, tidak ada pantulan dari sentuhan
- Sentuhan ganda: seorang pemain menyentuh bola dua kali berturut-turut atau bola menyentuh bagian tubuh berturut-turut.

### **Bola Pada Net dan Bola Melewati Net**

- Bola yang dipantulkan ke daerah lawan harus melewati atas net di dalam ruang batas permainan. Ruang batas permainan adalah ruang tegak lurus dengan net, yang dibatasi oleh:
  - Bagian bawah net, dengan permukaan ketinggian net
  - Bagian samping, dengan antenna dan perpanjangannya(secara imajiner)

- Bagian atas, dengan langit-langit Bola yang telah melewati

batas net di daerah bebas (secara

keseluruhan atau sebagian) melalui ruang bagian luar, dapat dimainkan kembali dengan batas sentuhan timnya dengan syarat:

- Pemain tidak menyentuh daerah lawan
- Pada saat bola dimainkan kembali melewati net (secara keseluruhan atau sebagian), melalui ruang bagian luar yang sama. Tim lawan tidak diperkenankan mengganggu / menghalangi.
- Bola yang melewati lapangan lawan melalui ruang bawah

net masih dapat dimainkan sampai pada saat keseluruhan bola melewati ruang tegak lurus net

### **Bola Menyentuh Net**

- Pada saat melewati net, bola dapat menyentuh net.

### **Bola Di Net**

- Bola yang memantul ke net dapat dimainkan kembali asalkan dalam batas tiga kali sentuhan
- Jika bola merusak jalinan tali net atau merobeknya, maka reli dihentikan dan permainan di ulangi kembali.

## **Pemain Pada Net yang Menjangkau Melewati Net**

- Pada saat melakukan blok, seorang pelaku blok dapat menyentuh bola dengan menjangkau melewati net, asalkan dia tidak mengganggu permainan lawan sebelum atau pada saat melakukan pukulan serangan terakhir.
- Tangan seorang pemain diperkenankan melewati net setelah melakukan pukulan serangan, asalkan pada saat perkenaan bola dilakukan didaerah permainannya sendiri.

## **Memasuki Daerah Lawan Di Bawah Net**

- Diperkenankan memasuki ruang daerah lawan dari bawah net, asalkan tidak mengganggu permainan lawan.

Masuk ke dalam lapangan lawan melewati garis tengah:

- Diperkenankan menyentuh lapangan lawan dengan satu/dua kaki, asalkan sebagian dari kaki yang memasuki daerah lawan masih berhubungan atau secara langsung berada diatas garis tengah.
- Diperkenankan menyentuh lapangan lawan dengan semua bagian tubuh diatas kaki asalkan tidak mengganggu jalannya permainan lawan. Seorang pemain dapat memasuki lapangan lawan setelah bola mati.

- Pemain dapat memasuki daerah bebas lawan, asalkan tidak mengganggu jalannya permainan lawan.

### **Menyentuh Net**

- Pemain menyentuh net bukan merupakan kesalahan kecuali mengganggu jalannya permainan.
- Pemain dapat menyentuh tiang, tali, atau benda lain diluar dari antenna, termasuk net itu sendiri, asalkan tidak mengganggu jalannya permainan.
- Jika bola mengenai net dan menyebabkan net tersebut menyentuh lawan, tidak merupakan kesalahan.

### **Kesalahan Pemain Pada Net**

- Seorang pemain menyentuh bola atau pemain dalam daerah lawan sebelum atau pada saat lawan melakukan serangan
- Seorang pemain mengganggu jalannya permainan lawan pada saat memasuki daerah lawan melalui bawah net
- Keseluruhan dari satu/dua kaki seorang pemain memasuki lapangan lawan.
- ☐ Seorang pemain mengganggu jalannya permainan lawan jika (diantaranya):
  - Menyentuh pita atas bagian net atau 80 cm bagian atas antenna pada saat ia memainkan bola atau



- Menggunakan net sebagai bantuan bersamaan dengan memainkan bola, atau
- menyebabkan sebuah keuntungan bagi timnya terhadap lawan, atau
- Melakukan pergerakan yang menghalangi lawan untuk memainkan bola.

### **Servis**

- Servis adalah suatu usaha untuk menempatkan bola kedalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis.

### **Servis Pertama Dalam Setiap Set**

- Servis pertama pada set pertama begitu juga pada set penentuan (set ke 5) dilakukan oleh tim yang ditentukan melalui undian
- Pada set yang lain akan dimulai dengan servis oleh tim yang tidak melakukan servis pertama pada set sebelumnya.

### **Giliran Servis**

- Para pemain harus mengikuti giliran servis seperti tercantum dalam daftar posisi.
- Setelah servis pertama didalam satu set, pemain yang akan servis ditentukan sebagai berikut:

- Jika tim yang melakukan servis memenangkan reli, pemain yang melakukan servis sebelumnya (atau penggantinya) melakukan servis lagi.
- Jika tim yang menerima servis memenangkan reli, tim itu berhak melakukan servis dan melakukan rotasi sebelum servis dilakukan. Pemain yang melakukan servis adalah pemain yang bergerak dari posisi kanan depan ke kanan belakang.

### **Kewenangan Untuk Melakukan Servis**

- Wasit pertama mengizinkan untuk dilakukannya servis, setelah mengecek bahwa kedua tim telah bersiap bermain dan pelaku servis sudah menguasai bola.

### **Pelaksanaan Servis**

- Bola harus dipukul oleh satu tangan atau setiap bagian lengan

setelah bola dilambungkan atau terlepas dari tangan.

- Hanya diperkenankan satu kali melambung bola.

Diperkenankan memantulkan bola ke lantai atau memindahkan bola di tangan.

- Pada saat melakukan pukulan servis atau saat meloncat untuk melakukan servis meloncat, pelaku servis tidak boleh menyentuh lapangan (termasuk garis akhir) atau

lantai di luar daerah servis. Setelah melakukan pukulan servis, ia dapat melangkah atau mendarat di luar daerah servis atau di dalam lapangan. Pelaku servis harus memukul bola dalam 8 detik setelah wasit pertama membunyikan peluit untuk melakukan servis.

- Melakukan servis sebelum wasit membunyikan peluit, maka servis tersebut dibatalkan dan diulangi lagi.
- Para pemain dari tim yang melakukan servis tidak boleh menghalangi lawan (melalui tabir secara perorangan atau bersama-sama), untuk melihat pelaku servis dan jalannya bola.
- Seorang atau sekelompok pemain dari tim yang melakukan

servis, melakukan tabir dengan menggerak-gerakan lengan, melakukan loncatan atau bergerak ke samping, pada saat servis dilakukan atau berdiri berkelompok untuk menghalangi pelaku servis dan menutup jalannya bola.

### **Kesalahan Servis**

- Kesalahan servis dibawah ini menyebabkan pindahnya servis, walaupun lawan salah posisi. Pelaku servis:
- Menyalahi garis servis
- Tidak melakukan servis sebagaimana harusnya

Kesalahan servis dipukul: Setelah bola dipukul secara sempurna, servis dianggap salah (kecuali seorang pemain salah posisi) jika bola:

- Menyentuh seorang pemain dari tim yang melakukan servis atau gagal melewati bidang tegak lurus dengan net,
- “keluar”
- Lewat diatas tabir. Kesalahan Setelah Melakukan Servis Dan Kesalahan Posisi
- Jika pelaku servis membuat kesalahan pada waktu

melakukan pukulan servis (pelaksanaannya tidak tepat: kesalahan urutan rotasi dll) dan lawan dalam keadaan salah posisi, maka yang dikenakan sanksi adalah kesalahan servis.

- Meskipun pada waktu melakukan servis tersebut benar, tetapi kemudian servis menjadi salah (bola keluar, lewat diatas tabir, dll) maka yang dikenakan sanksi adalah kesalahan posisi.

## **Pukulan Serang**

- **Karakteristik Pukulan Serang**
- Semua usaha untuk mengarahkan bola langsung kearah lawan kecuali servis dan blok, adalah pukulan serang.

- Selama melakukan pukulan serang diperkenankan men-tip, asal bola terpukul dengan baik dan tidak tertangkap atau terlempar.
- Suatu pukulan serang telah sempurna pada saat bola secara keseluruhan telah melewati bidang tegak lurus dari net atau menyentuh pemain lawan.

### **Batasan Dalam Melakukan Pukulan Serang**

- Pemain baris depan dapat melakukan pukulan serang yang sempurna pada setiap ketinggian, asalkan pada saat kontak dengan bola dilakukan pada daerah lapangannya sendiri (kecuali per 13.2.4)
- Pemain baris belakang dapat melakukan pukulan serang yang sempurna pada setiap ketinggian di belakang daerah depan:
- Pada saat melakukan tolakan untuk meloncat, salah satu atau kedua kaki pemain tidak boleh menyentuh atau melewati garis serang;
- Setelah melakukan pukulan, pemain dapat mendarat di daerah depan. Pemain baris belakang dapat melakukan pukulan serang dari daerah depan, asalkan pada saat kontak dengan bola, sebagian bola lebih rendah dari ketinggian net.
- Tidak seorang pun di izinkan melakukan pukulan serang terhadap servis lawan, pada saat bola didaerah depan dan keseluruhan bola lebih tinggi dari pada ketinggian net.

## Pukulan Serang Yang Salah

- Seorang pemain memukul bola di daerah permainan lawan
- Seorang pemain memukul bola “keluar”
- Seorang pemain baris belakang melakukan pukulan serang dari daerah depan, pada saat memukul bola, keseluruhan bola lebih tinggi dari ketinggian net.
- Seorang pemain melakukan pukulan serang atas servis pada saat bola di daerah depan dan keseluruhan bola lebih tinggi daripada ketinggian net.
- Seorang libero melakukan pukulan serang, pada saat memukul, keseluruhan bola lebih tinggi daripada ketinggian net.
- Seorang pemain melakukan pukulan serang dengan bola lebih tinggi dari ketinggian net, sedangkan bola berasal dari libero yang menggunakan pass atas dengan jari-jari di daerah depan.

## Blok



Gambar Tahapan Melakukan Blok

- **Melakukan Blok**

Melakukan blok adalah tindakan para pemain didekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net, tanpa memperhatikan ketinggian dari sentuhan bola tersebut.

Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan untuk melakukan

blok yang sempurna, tapi pada saat menyentuh bola, harus ada bagian tubuh yang lebih tinggi dari ketinggian net.

- **Usaha mem-blok**

Sebuah usaha mem-blok adalah tindakan melakukan blok tanpa menyentuh bola.

- **Blok sempurna**

Blok sempurna adalah apabila bola tersentuh oleh seorang pelaku blok

- **Blok berkelompok**

Blok berkelompok dilakukan oleh dua orang atau tiga pemain yang berdekatan dan dinyatakan sempurna, bila seorang diantaranya menyentuh bola.

## **Perkenaan Waktu Mem-Blok**

- Sentuhan yang berturut-turut (cepat dan tidak terputus) dapat terjadi oleh satu pelaku blok atau lebih, asal pekenaan tersebut dilakukan dalam satu gerakan.

## **Melakukan Blok Dalam Daerah Lawan**

- Pada saat melakukan blok, pemain dapat menyeberangkan tangan dan lengannya melewati net, asalkan usaha itu tidak

mengganggu permainan lawan. Demikian juga tidak diperkenankan menyentuh bola diseborang net sebelum lawan melakukan pukulan serang.

## **Blok Dan Sentuhan Tim**

- Perkenaan pada blok tidak dihitung sebagai satu sentuhan.

Akibatnya, setelah perkenaan blok, suatu tim diperkenankan menyentuh (memantulkan) bola tiga kali untuk mengembalikan.

- Sentuhan pertama setelah blok dapat dilakukan oleh setiap pemain, termasuk pemain yang telah menyentuh bola pada waktu mem-blok.

## **Melakukan Blok Terhadap Servis**

- Tidak diperkenankan mem-blok servis dari lawan.



## **Kesalahan Dalam Melakukan Blok**

- Pelaku blok menyentuh bola pada daerah lawan sebelum atau bersamaan dengan pukulan serang dari lawan.
- Pemain baris belakang atau Libero melakukan blok atau ikut membantu dalam melakukan blok yang sempurna.
- Melakukan blok pada servis lawan
- Bola “keluar” setelah kena blok.
- Melakukan blok didalam daerah lawan dari luar antenna
- Libero berusaha untuk mem-blok sendiri atau berkelompok

## **2. Sikap Saat Bertanding Bolavoli**

Permainan bola voli dalam pertandingannya untuk mencaapai kemenangan dalam tim. Selain kemenangan dalam tim sikap sportif dan *fair play* sangatlah dinomor satukan dalam kegiatan permainan bolavoli tersebut. Beberapa hal penjelasan dalam sikap sportif, *fair play* dan kesalahan dalam sikap saat kartu digunakan dalam pertandingan permainan bolavoli :

### **a. Sikap Sportif**

- Para peserta harus mengetahui “peraturan permainan bola voli yang resmi” dan mematuhi.
- Para peserta harus menerima keputusan wasit dengan tingkah laku sportif, tanpa memperdebatkannya. Bilamana terdapat keraguan, penjelasannya dapat diminta hanya melalui kapten bermain.
- Para peserta harus menahan diri dari tindakan atau sikap yang bertujuan untuk mempengaruhi keputusan wasit atau menutupi kesalahan yang dilakukan oleh timnya.

### **b. Fair Play**

- Para peserta harus saling menghormati dan sopan santun dengan semangat *fair play*, tidak hanya terhadap wasit, tetapi juga terhadap para official, tim lawan, teman seregu dan penonton.
- Selama pertandingan berlangsung diperkenankan berkomunikasi diantara teman satu tim.

### **Ringkasan Salah Sikap Dan Kartu Yang Digunakan**

- Peringatan: tanpa sanksi – Tingkat 1: peringatan verbal Tingkat 2: kartu kuning

- *Penalty*: point bagi lawan : kartu merah
  - Dikeluarkan: anggota tim duduk di bangku penalty untuk set tersebut – kartu merah dan kuning di tangan yang sama
  - Diskualifikasi: anggota tim keluar dari arena pertandingan
- kartu merah dan kuning di tangan terpisah

Latihan untuk Mahasiswa :

1. Mahasiswa membentuk tim untuk mempraktekkan kegiatan pertandingan permainan bolavoli dan melakukan sikap sesuai permainan bolavoli.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Baharuddin, (2010) *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Beutelstahl Dieter, (2008.). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioneer.

Djaali, (2011). *Pisikologi 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 Publising Service.

Hartomo, dan Widastuti, Endang. 2010. *Permainan Bola Besar*. Semarang: Aneka Ilmu.

HP, Suharno, (1993) *Pedoman Pelatihan Bolavoli* . Yogyakarta: IKIP.

HP, Suharno, (1979) *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.
- Mulyadi Dwi & Pratiwi Endang (2020) Pembelajaran Bola Voli. Palembang. CV., Bening Media Publishing
- M. Yunus, (1992.). Olahraga Pilihan Bola Voli, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktora 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
- Pratiwi, N Anggara (2021). Pengembangan Model Passing Bawah Bola Voli Pada Atlet Pemula Mahasiswa Universitas Islam Kalimantan MAB Kalimantan Selatan. Jurnal Halaman Olahraga Nusantara. Palembang
- '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. , (1984). Dasar-dasar Permainan Bola Voli. Yogyakarta: IKIP.

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.  
Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta: PT Rajagrafindo  
Persada, 2004.