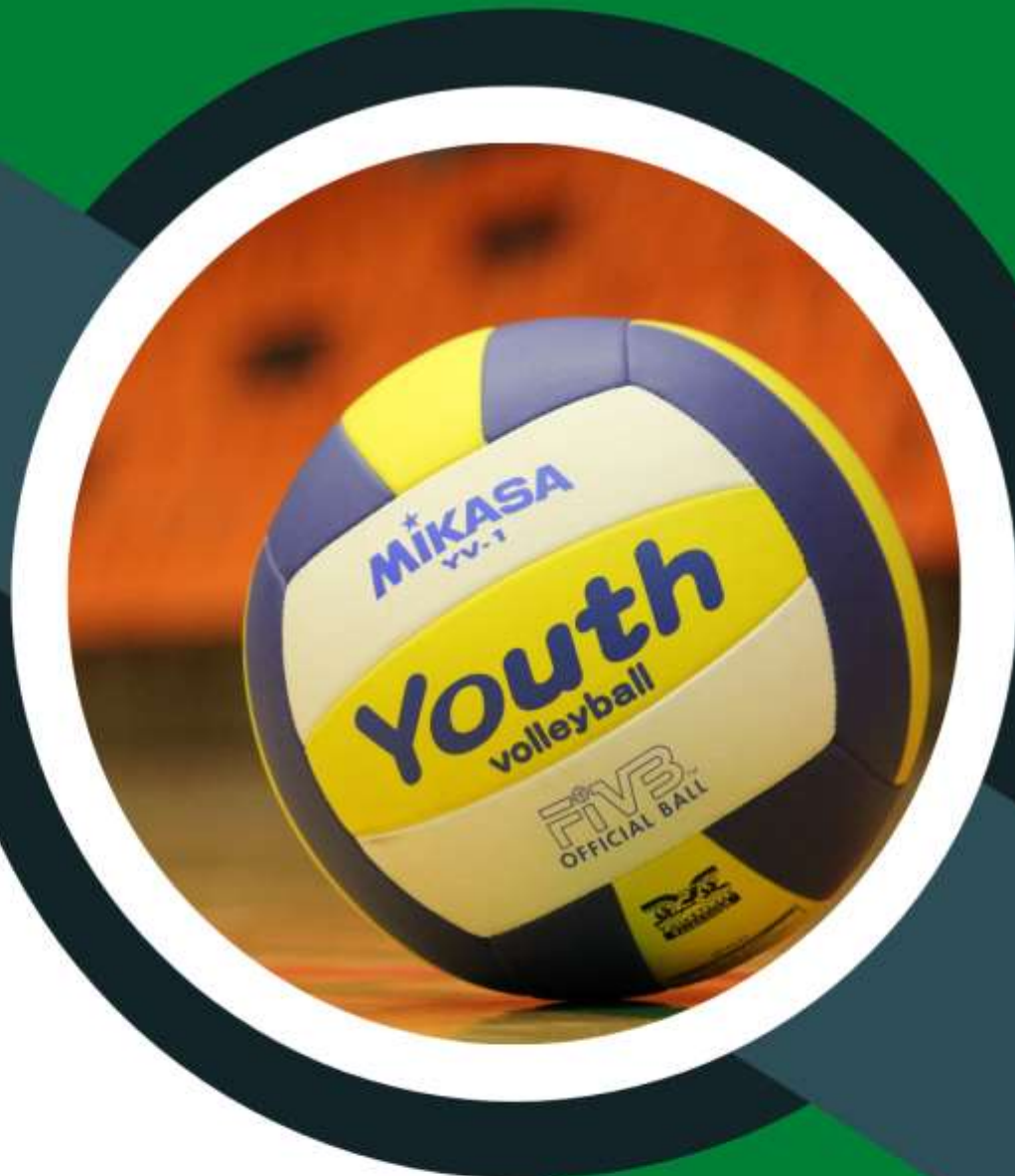




Kampus  
Merdeka  
INDONESIA JAYA

# DIKTAT

## BOLA VOLI



**DR. AHMAD MUCHLISIN NATAS**

**PASARIBU, M.PD**

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

# **DIKTAT BOLA VOLI**

**DISUSUN OLEH:**

**Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd**



**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kepada Tuhan YME atas rahmat -Nya serta hidayahnya sehingga penulisan diktat yang berjudul “**Bola Voli**” dapat selesai dengan baik dan tepat waktu. Penyusunan buku ini merupakan salah satu bentuk sumbangsih pemikiran dalam bentuk rangkuman untuk keperluan pembelajaran olahraga bola voli bagi mahasiswa maupun tenaga pengajar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan diktat ini masih banyak kekurangan, maka penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi perbaikan diktat ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan siapapun yang membaca buku diktat ini.

Penulis

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd

## Daftar Isi

<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>i</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>ii</b>
<b>Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
<b>Tinjauan Mata Kuliah .....</b>	<b>2</b>
<b>Bab I Servis Bola Voli .....</b>	<b>4</b>
A.    Pendahuluan .....	4
B.    Penyajian .....	4
1. Servis Bawah .....	6
2. Servis Atas .....	8
3. Servis Menyamping .....	13
C.    Rangkuman .....	14
D.    Latihan .....	15
<b>Bab II Passing Bola Voli .....</b>	<b>16</b>
A.    Pendahuluan .....	16
B.    Penyajian .....	16
1. Passing Bawah .....	17
2. Passing Atas .....	19
C.    Rangkuman .....	22
D.    Latihan .....	22
<b>Bab III Smash Bola Voli .....</b>	<b>25</b>
A.    Pendahuluan .....	25
B.    Penyajian .....	25
1) Open Spike .....	27
2) Quick Spike .....	28
3) Semi Spike .....	28
C.    Rangkuman .....	29
D.    Latihan .....	30
<b>Bab IV Peraturan dan Sistem Pertandingan .....</b>	<b>31</b>
A.    Pendahuluan .....	31
B.    Penyajian .....	31
1. Aturan Permainan .....	31
2. Fasilitas Dan Perlengkapan .....	33
3. Peserta .....	36
C.    Rangkuman .....	39
D.    Latihan .....	40
<b>Bab V Taktik dan Strategi Permainan Bola Voli .....</b>	<b>41</b>
A.    Pendahuluan .....	41
B.    Penyajian .....	41
1. Pengertian Taktik .....	41
2. Macam-Macam Taktik Dalam Permainan Bola Voli .....	42
C.    Rangkuman .....	44
D.    Latihan .....	44
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>45</b>
<b>Glosarium .....</b>	<b>47</b>

## Pendahuluan

Dewasa ini permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati dari mulai pelajar, mahasiswa hingga komunitas masyarakat. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tetap eksis dalam kejuaran nasional maupun tingkat dunia. Dalam perkembangannya bola voli telah mendapatkan tempat dalam materi utama perkuliahan disetiap program studi olahraga terutama Pendidikan Kepelatihan Olahraga Sehingga perlu dirasa bagi penulis untuk menyusun materi ajar bola voli sebagian dasar untuk mahasiswa dalam mempelajari cabang olahraga bola voli.

Secara singkat cabang olahraga bola voli pertama kali diperkenalkan oleh William G. Morgans pada tahun 1870 yang merupakan gabungan dari bola basket, baseball dan bola tangan (*handball*). Dalam permainan bola voli terdiri dari 5 pemain dalam satu team. Dengan ukuran lapangan sebesar 7,6 meter x 15,2 meter. Net bola voli 1,98 meter yang dipasang ditengah lapangan. Pada tahap pelaksanaan permainan bola voli terdapat beberapa peraturan yang diberikan, kemudian terdapat Teknik dalam olahraga bola voli ini.

Diktat ini tidak menjelaskan tentang konsep dasar, dengan asumsi bahwa mahasiswa telah menguasai konsep dasar serta sejarah permainan bola voli. Diktat ini akan menjelaskan tentang teknik, pola-pola penyerangan dan pertahanan serta strategi pengajaran bola voli yang disesuaikan dengan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) pada mata kuliah bola voli. Diharapkan dengan adanya diktat ini para mahasiswa mendapat pengetahuan dan serta pembelajaran sehingga capain pembelajaran lulusan dapat tercapai dengan baik.

## **Tinjauan Mata Kuliah**

**P**ermainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang memiliki pola-pola permainan bola voli. Pada dasarnya permainan bola voli hanya digunakan untuk permainan saja. Seiring dengan perkembangan zaman, bola voli telah mendapat tempat di hati masyarakat hingga menempatkan bola voli sebagai materi utama pada program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

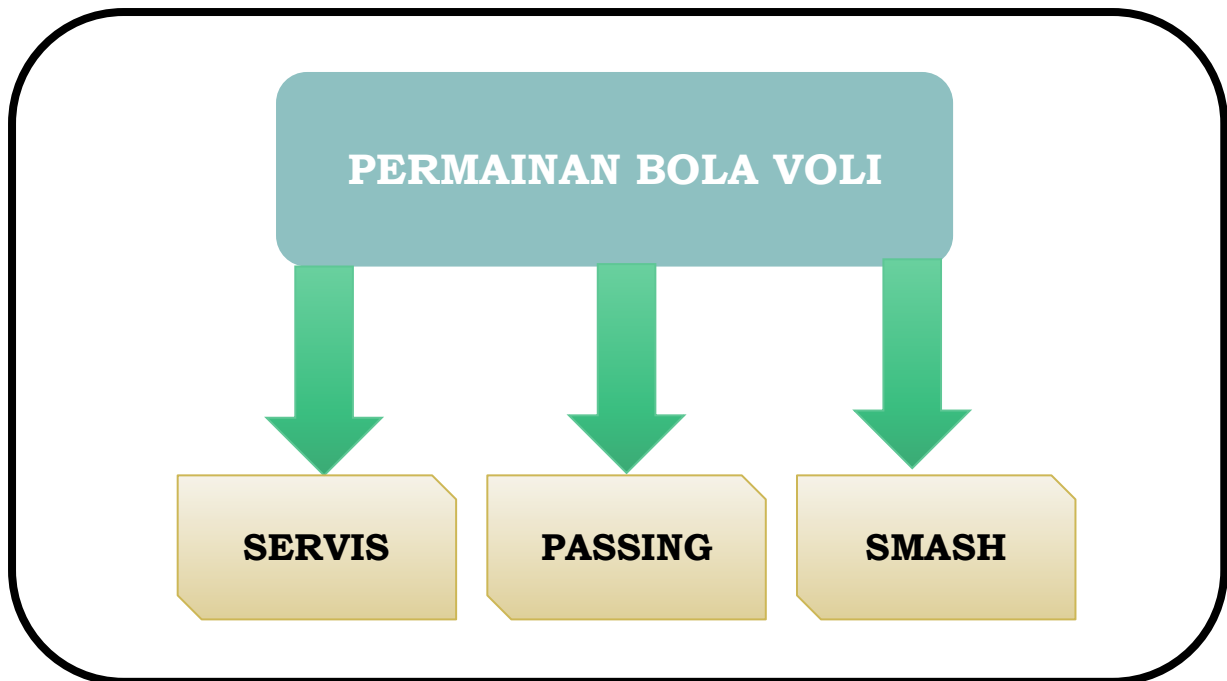
Tujuan dimasukkannya materi pembelajaran bola voli pada materi perkuliahan Pendidikan kepelatihan olahraga agar mahasiswa dapat menguasai sejarah, peraturan permainan, Teknik fisik, pola-pola penyerangan, pola pertahanan serta strategi pengajaran pada permainan bola voli. Dalam perkuliahan ini dibahas berbagai pendekatan mengenai penguasaan keterampilan pada cabang olahraga Bola Voli, dan juga mengupas tataran pengetahuan, pemahaman secara teoretis dan filosofis. Pada perkuliahan ini juga mengkaji isu-isu/ masalah-masalah yang dihadapi dalam penerapan berbagai model pendekatan pembelajaran yang mutakhir. serta kreatif dan aspiratif dalam pengadaan modifikasi media pembelajaran.

Dalam pelaksanaannya, mata kuliah ini lebih mengutamakan kegiatan praktik 75% dan teori 25% yang harus ditempuh selama semester 3. Setelah mengikuti perkuliahan mata kuliah ini mahasiswa memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan mengenai proses pembelajaran, ilmu kepelatihan Olahraga, serta diharapkan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan keterampilan pribadi maupun untuk kepentingan proses belajar mengajar, juga mampu menyerap ide-ide secara kreatif dalam mengikuti isu-isu terkini yang terkait bagi perkembangan kemajuan pendidikan kepelatihan olahraga.

Model perkuliahan menggunakan pendekatan taktis dalam bentuk praktik bermain secara langsung melalui berbagai modifikasi permainan. Untuk mengukur pemahaman bermain bolavoli para mahasiswa digunakan metode *Game Performance Assesment Instrument Components* (GPAI) dan observasi keterampilan. Pelaksanaan pengukuran kemampuan permainan

bolavoli mahasiswa, dilaksanakan dalam bentuk evaluasi melalui kegiatan Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Didukung oleh jumlah kehadiran minimal 80% serta sikap dan perilaku mahasiswa selama proses perkuliahan.

#### **PETA KONSEP TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI**



**Selamat Belajar !!!**



## **Bab I Servis Bola Voli**

### **A. Pendahuluan**

Kemampuan teknik dasar servis pada permainan bola voli merupakan salah satu teknik dasar utama yang harus dikuasai oleh para pemain. Pada dasarnya permainan bola voli dimainkan oleh 6 orang pemain dan terdiri dari 2 beregu. Setiap pemain harus mampu menguasai beberapa aspek yakni aspek fisik, teknik, taktik dan mental agar dapat memenangkan permainan. Aspek teknik merupakan salah satu aspek terpenting yang harus dikuasai pada setiap pemain. Dalam cakupan bahan ajar ini, mahasiswa diharapkan mampu menguasai teknik fisik permainan bola voli ini.

Dalam permainan olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli yakni, teknik *servis*, *passing*, dan *smash*. Ketiga teknik tersebut memiliki fungsi dasar masing-masing. Servis berfungsi untuk mengawali permainan. Passing berfungsi untuk menerima/memainkan bola yang datang, sedangkan Smash berfungsi untuk menyerang ke daerah lawan dengan cukup tajam sehingga menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.

Pada bab ini akan dibahas secara rinci tentang teknik dasar servis pada permainan bola voli. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping. Materi Servis ini akan disajikan dalam tiga pertemuan berdurasi 2x50 menit pada setiap pertemuannya dengan metode pembelajaran yakni resiprokal. Capaian dari pembelajaran servis ini diharapkan mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan servis dalam permainan bola voli. Dengan bobot capaian pembelajaran sebesar 23, maka tugas yang akan diberikan kepada mahasiswa berupa tugas kelompok dan perorangan.

### **B. Penyajian**

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang berupa pukulan bola pada saat awal mulai permainan yang dilakukan dengan memukul bola yang diarahkan melampaui net ke daerah lawan. Servis juga dapat dikatakan sebagai suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis. Agar dapat menghasilkan teknik servis yang



baik dalam permainan bola voli, harus memiliki kondisi fisik yang baik berupa:

- a) Kekuatan (strenght).
- b) Kecepatan (Speed).
- c) Kelincahan dan koordinasi (agility and coordination)
- d) Tenaga (power).
- e) Daya tahan otot (muscular endurance).
- f) Daya kerja jantung dan paru-paru (cardio respiratory function)
- g) Kelentukan (flexibility)
- h) Keseimbangan (balance)
- i) Ketepatan (accuracy).
- j) Kesehatan untuk olahraga (Healt for sport)

Ketika seorang pemain mengusahakan keunggulan dalam permainan bola voli, maka persiapan pemain tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi syarat penting bagi pemain bola voli adalah kondisi fisik yang prima melalui latihan. Kondisi fisik para pemain harus terus dijaga dan ditingkatkan baik untuk latihan maupun permainan. Diharapkan para pemain selalu dalam kondisi prima dalam pertandingan lawan agar tidak menurunkan performa individu maupun tim. Jika satu atau lebih pemain dalam kondisi fisik yang buruk selama pertandingan, ini akan menyebabkan penurunan kinerja tim secara keseluruhan.

Karena servis memainkan peran penting dalam penilaian, servis memiliki: 1). Persuasif, 2). Ditargetkan, 3). Keras dan 4). Mempersulit lawan (Nuril Ahmadi, 2007:20). Sekarang diketahui bahwa pemain bola voli sering melakukan passing, antara lain karena lawan lebih sulit mendapatkan overpass daripada underpass. Inilah Nuril Ahmad (2007: 21) bahwa “Keuntungan servis dari atas adalah lawan sulit menangkap bola karena bola tidak terbang pada lintasan yang sama dan kecepatan bola tidak menentu.”

Untuk melakukan servis seperti yang diharapkan, Anda memerlukan keterampilan khusus dan kemampuan melakukan servis berkali-kali selama permainan yang bagus. Misalnya kecepatan gerak lengan saat memukul bola, kekuatan otot lengan untuk memberikan tenaga, ayunan lengan untuk membuat bola terbang cepat dan keras, dan antropometri yang

memungkinkan lengan mendapat manfaat dari memukul bola. Tenaga maksimum adalah bagian yang sangat penting dan perlu dari berbagai olahraga dan diperlukan untuk keberhasilan tembakan. Dengan tenaga dan kecepatan yang besar dalam pergerakan yang sempurna, pemain mampu melakukan passing yang baik.

Akurasi servis yang paling tinggi adalah salah satu hal yang bisa dijadikan patokan untuk sebuah servis serangan. itu: "Kesulitan mengoper" bola pada dasarnya terkait dengan kecepatan kurva, dan putaran bola serta penempatan bola diarahkan pada 4 titik lemah lawan." Dengan demikian, ketepatan passing ke area lawan dimana lawan atau peluang passing yang lebih lemah sulit dijangkau dapat mencetak poin. untuk membawa tim. Dengan demikian, dalam mengembangkan umpan menjadi serangan tunggal dapat dilatih akurasi passing yang maksimal sehingga umpan yang dilakukan oleh atlet dapat akurat. Untuk meningkatkan akurasi servis tertinggi dapat digunakan, antara lain sebagai berikut:

- a) Metode latihan servis bagian dan keseluruhan.
- b) Modifikasi latihan servis melalui permainan.
- c) Latihan yang sesuai keadaan permainan sebenarnya.
- d) Dengan tahapan tinggi net, jarak servis, dan repetisi latihan.
- e) Melatih otot-otot yang berperan dalam gerakan servis atas. Dari sekian banyak macam latihan tersebut, pelatih harus memilih latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik pemain

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**

Muhammad Muhyi Farouk (2009: 66) menyatakan bahwa seorang pelintas memukul bola dengan salah satu tangan yang lebih kuat, tangan kanan atau kiri, mulai dari bawah, mengayunkan tangan dengan keras dan keras untuk memungkinkan bola melewati jaring dan memasuki lapangan permainan. Menurut Dieter Beutelstahl (1984:10), sub porsi merupakan porsi yang paling populer dan sering digunakan, karena porsi ini yang paling mudah. Dengan servis ini, bola dapat dikuasai lebih teliti dibandingkan dengan servis

lainnya. Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (2000:29), underpass memiliki keunggulan mudah dilakukan, sedangkan kelemahan servis ini adalah bola naik sehingga mudah diterima.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Servis Bawah merupakan teknik servis yang diawali dengan bola berada di tangan yang tidak memukul bola, sedangkan tangan terkuat berada disamping belakang digunakan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992 : 187-188) langkah-langkah dalam melakukan teknik servis bawah adalah sebagai berikut :

a. Sikap awal servis bawah:

Berdiri tegak, kaki kiri di depan dengan lutut agak dibengkokkan, kaki kanan kebelakang lurus, badan agak condong ke depan dan berat badan berada pada kaki kiri (kaki depan). Tangan kiri memegang bola di depan badan, dan tangan kanan lurus kebelakang dengan jari-jari tangan disatukan dan telapak tangan dicekungkan.

b. Sikap saat perkenaan:

Bersamaan dengan bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas, tangan kanan diayunkan lurus dari belakang ke depan melalui bawah di samping badan dan pukulkan atau kenakan pada bola, diikuti dengan kaki kanan dilangkahkan ke depan setelah bola dipukul. Menurut Nuril Ahmadi (2007 : 20-21) langkah-langkah dalam melakukan teknik servis bawah adalah sebagai berikut :

a) Persiapan:

- Kaki dalam posisi melangkah dengan santai.
- Berat badan terbagi dengan seimbang
- Bahu sejajar dengan net.
- Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah.
- Pegang bola didepan tubuh.
- Pandangan ke arah bola.

b) Pelaksanaan:

- Ayunkan lengan ke belakang.
- Pindahkan berat badan ke kaki belakang.
- Ayunkan lengan ke depan.

- Pindahkan berat badan ke kaki depan.
- Pukul bola pada posisi setinggi pinggang.
- Konsentrasi pada bola.

Menurut Dieter Beutelstahl (1984 : 11), kesalahan umum dalam servis bawah:

- a. Pergerakan yang tidak ritmis, ini terjadi jika pemain ragu-ragu.
- b. Stance yang salah, dengan istilah “stance” dimaksudkan sikap pemain pada waktu akan memukul bola, baik sikap tubuh, kaki, ataupun lengan.
- c. Lengan kurang terayun, sehingga daya kekuatannya berkurang.
- d. Lemparan bola kurang baik, sehingga bola kurang terkontrol.
- e. Kurang memperhatikan bola.

Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan servis bawah bola voli.



Gambar 1. Teknik Servis Bawah Bola Voli

Sumber: <https://bit.ly/3GOi0cu>

## 2. Servis Atas

Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (2000 : 27), disebut servis mengambang karena bola yang dipukul akan menghasilkan gerakan ke kiri-ke kanan dan ke atas-ke bawah pada saat bergerak melintasi net, hal ini terjadi karena bola dipukul tanpa berputar. Menurut Soedarminto dalam Moh. Irfan Fatoni (2010 : 17), menyatakan bahwa servis atas adalah servis

yang pukulannya dilaksanakan di depan atas kepala, sehingga pada waktu melakukan servis ini tangan harus diangkat ke atas. Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007 : 21), disebut servis mengambang karena bola hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Kelebihan servis mengambang adalah bola sulit diterima oleh pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan dan kecepatan bola tidak teratur. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bertenaga, terkadang bola bergerak terlalu keatas hingga keluar lapangan.

Pukulan harus dilakukan tepat di depan bahu lengan pemukul pada ketinggian yang memberikan waktu untuk mengayunkan lengan dengan memukul bola dengan jangkauan terjauh. Pukulan harus dilakukan tanpa atau sedikit spin pada bola, berdiri dengan posisi melangkah pendek, bahu sejajar dengan net, serta berat badan harus seimbang. Pada saat mengayunkan lengan ke arah bola, pusatkan perhatian ke arah bola. Kunci keberhasilan servis ini adalah dengan menghilangkan segala gerakan yang tidak perlu dilakukan, seperti langkah tambahan dalam bola tenis.

Dari beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Servis Atas merupakan teknik dasar servis yang diawali dengan melambungkan bola ke atas seperlunya. Kemudian server memukul bola dengan ayunan tangan dari atas belakang menuju petak sasaran lawan melewati net dari atas.

Adapun gerakan yang dilakukan dalam servis atas menurut Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (2000 : 30-31) yaitu:

a. Pelaksanaan dalam melakukan Servis Atas

1) Persiapan

- Kaki dalam posisi melangkah dengan santai,
- Berat badan terbagi dengan seimbang,
- Bahu sejajar dengan net,
- Kaki dari tangan yang tidak memukul berada di depan,
- Gunakan telapak tangan terbuka, dan
- Pandangan mata ke arah bola.

2) Eksekusi

- Pukul bola di depan bahu lengan yang memukul.
- Pukul bola tanpa atau dengan sedikit spin,
- Pukul bola dengan satu tangan,
- Pukul bola dekat dengan tubuh,
- Ayunkan lengan ke belakang dengan sikut ke atas,
- Letakkan tangan di dekat telinga,
- Pukul bola dengan tumit telapak tangan terbuka,
- Pertahankan lengan pada posisi menjangkau sejauh mungkin.
- Awasi bola pada saat hendak memukul, dan
- Pindahkan berat badan ke depan.

### 3) Gerakan lanjutan

- Teruskan berat badan ke depan.
- Jatuhkan lengan dengan perlahan sebagai lanjutan.
- Bergerak ke lapangan.

Menurut Suharno H.P (1981: 40-41) servis tangan atas:

#### a) Teknik servis

##### 1) Sikap permulaan

Ambil sikap berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan daripada kaki kanan dan kedua lutut ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersamasama memegang bola. Tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas bola. Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih setengah meter di atas kepala. Tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala, dengan telapak tangan kanan menghadap ke depan.

##### 2) Sikap saat perkenaan

Setelah tangan kanan berada di atas belakang kepala dan bola berada sejangkauan tangan maka segera bola dipukul dengan cara memukul seperti pada smash. Setelah bola berhasil dipukul maka bola akan menjadi top spin selama menjalani lintasannya. Sewaktu akan melakukan servis perhatian harus selalu terpusat kepada bola. Lecutan tangan lengan sangat diperlukan didalam tenis servis

ini dan bila perlu dibantu dengan gerakan togok ke arah depan sehingga bola akan memutar lebih banyak. Pada waktu lengan dilecutkan, siku jangan sampai ikut ditarik ke bawah.

Menurut Roji (2007: 10) keterampilan gerak dasar servis atas (teknik servis) :

a. Tahap persiapan

- 1) Berdiri tegak
- 2) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang)
- 3) Tangan kiri memegang bola di depan badan
- 4) Pandangan ke arah bola (depan)

b. Tahap Gerakan

- 1) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri
- 2) Lentingkan badan ke belakang
- 3) Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.

c. Akhir Gerakan

- 1) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkah kaki belakang (kanan) ke depan
- 2) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

Kegunaan servis atas dalam permainan bolavoli adalah serangan pertama dalam permainan bolavoli. Kesalahan umum dalam melakukan servis menurut Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (2000: 35) menyatakan adanya kesalahan umum dalam melakukan servis atas. Kesalahan umum tersebut adalah:

- a. Bola menabrak net
- b. Bola mengarah ke kanan
- c. Servis tidak dapat melewati net
- d. Bola jatuh melewati garis
- e. Anda harus melangkah 2 atau 3 langkah untuk melakukan servis.



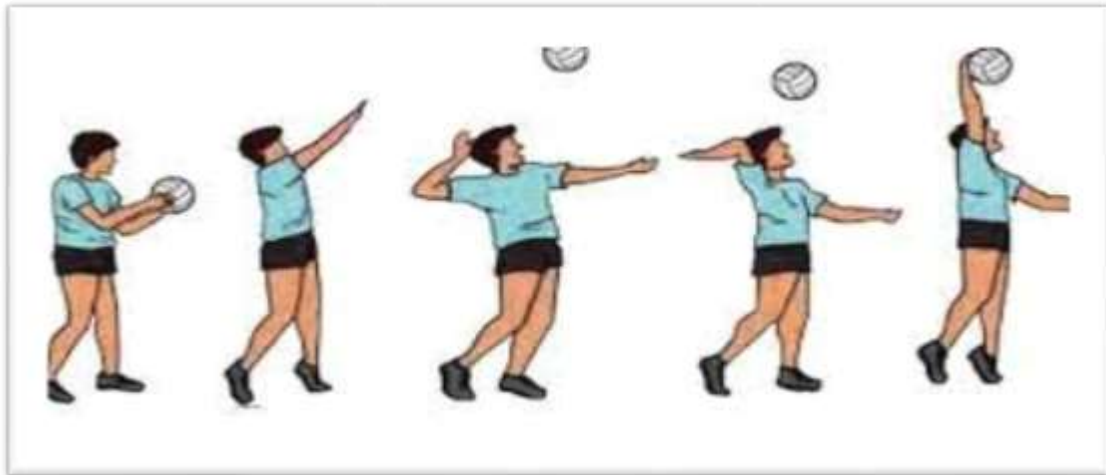
Menurut Suharno H.P (1981: 34) Kesalahan umum dalam servis :

- a. Kurang konsentrasi dan kesadaran pentingnya servis sebelum menjalankan.
- b. Lambungan bola terlalu jauh dan tinggi dari kepala, sehingga pukulan tidak tepat dalam pelaksanaannya.
- c. Kurang permikiran arah, sasaran dan anti servis
- d. Lambat masuk lapangan untuk siap bermain setelah mengerjakan servis.
- e. Gerakan tangan - tubuh - kaki kurang lentuk dalam melaksanakan servis secara luwes.
- f. Kurang memperhatikan peraturan-peraturan servis yang berlaku di dalam pertandingan.
- g. Tangan pemukul terlalu lurus sehingga pukulan tidak merupakan cambukan serta kaku gerakannya.
- h. Servis dengan tangan mengepal bisa mengurangi ketepatan.
- i. Saat memukul bola kaki kanan di depan kaki kiri (bagi yang tidak kidal) sehingga ada gerakan tubuh yang berlawanan dengan sasaran servis (otot—otot antagonis bekerja lebih efektif).

Menurut Dieter Beutelstahl (1984 : 12), kesalahan umum dalam servis atas antara lain:

- a. Tangan terlalu lama menyentuh bola.
- b. Pada saat sentuhan, pergelangan tangan kurang kaku.
- c. Pukulan kurang keras.
- d. Pukulan kurang mantap, yang terpukul bukan bagian tengah badan bola, sehingga bola berputar.
- e. Observasi kurang tajam. Pada saat tangan menyentuh bola, pemain harus memperhatikan dan melihat bola itu sebaik mungkin.

Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan servis atas bola voli.



Gambar 2. Teknik Servis Atas Bola Voli

Sumber: <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/23/13400018/cara-melakukan-servis-atas-pada-bola-voli>

### 3. Servis Menyamping

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



Gambar 3. Teknik Servis Menyamping

Sumber: <https://bit.ly/3GOi0cu>

- A. Cara Melakukan Servis Menyamping Teknik servis menyamping dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

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

B. Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Menyamping Kesalahan yang sering terjadi ketika servis menyamping adalah sebagai berikut :

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

### **C. Rangkuman**

Servis merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang berupa pukulan bola pada saat awal mulai permainan yang dilakukan dengan memukul bola yang diarahkan melampaui net ke daerah lawan.

Dalam permainan olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli yakni, teknik servis, passing, dan smash. Ketiga teknik tersebut memiliki fungsi dasar masing-masing. Servis berfungsi untuk mengawali permainan. Passing berfungsi untuk menerima/memainkan bola yang datang, sedangkan Smash berfungsi untuk menyerang ke daerah lawan dengan cukup tajam sehingga menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.

Servis Bawah merupakan teknik servis yang diawali dengan bola berada di tangan yang tidak memukul bola, sedangkan tangan terkuat berada disamping belakang digunakan untuk memukul bola dengan ayunan tangan

dari bawah. Servis Atas merupakan teknik dasar servis yang diawali dengan melambungkan bola ke atas seperlunya. Kemudian server memukul bola dengan ayunan tangan dari atas belakang menuju petak sasaran lawan melewati net dari atas. 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.

#### **D. Latihan**

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak servis bawah, atas, dan menyamping:

- a) Berdiri secara berpasangan (satu bola untuk dua orang) di belakang garis lapangan.
- b) Salah satu peserta didik melakukan servis bawah, atas, dan menyamping dengan berusaha melewati net/jaring.
- c) Peserta didik yang lain (pasangan) menangkap bola di daerah lapangannya.
- d) Bergantian melakukan servis dan menangkap bola hingga waktu yang ditentukan.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

## **Bab II Passing Bola Voli**

### **A. Pendahuluan**

Passing merupakan teknik dasar permainan bolavoli yang cukup penting. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Passing terdiri atas dua macam, yaitu passing atas dan passing bawah.

Pada bab ini akan dibahas secara rinci tentang teknik dasar passing pada permainan bola voli. Passing pada dasarnya terbagi menjadi 2 jenis, yakni passing atas dan passing bawah. Materi passing ini akan disajikan dalam dua pertemuan berdurasi 2x50 menit pada setiap pertemuannya dengan metode pembelajaran yakni resiprokal dan latihan. Capaian dari pembelajaran servis ini diharapkan mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan passing dalam permainan bola voli. Dengan bobot capaian pembelajaran sebesar 15, maka tugas yang akan diberikan kepada mahasiswa berupa tugas kelompok dan perorangan.

### **B. Penyajian**

Umpan atau Passing adalah dua istilah yang digunakan untuk memberikan label ada dua cara memainkan bola. Umpan adalah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat dari serangan lawan, servis lawan, atau permainan net. 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. Arah bola ditujukan kepada pengumpan atau langsung kepada spiker. Umpan adalah cara memainkan bola baik yang datang langsung dari lawan maupun yang datang dari teman seregu untuk diberikan kepada spiker agar dapat dilakukan spike atau smash ke bidang lapangan lawan.

Teknik passing dan umpan adalah hampir sama, yaitu dapat menggunakan teknik passing bawah atau passing atas. Perbedaan keduanya adalah: 1) Tujuan dari masing-masing teknik tersebut, 2) Cara menyentuh bola saat passing dan umpan jika sama-sama menggunakan teknik passing atas; saat passing, bola disentuh pada saat sikut masih bengkok, sedangkan

pada umpan, bola disentuh pada saat sikut hampir lurus, hal ini berkaitan erat dengan taktik umpan agar lawan sulit memprediksi ke arah mana bola akan diumpangkan (Toto Subroto, dkk, 2008: 220-221).

Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan passing yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22). Dalam buku ini penulis membahas 2 pembagian passing pada bola voli yaitu passing bawah dan passing atas. Sebelum menjabarkan pembagian passing terlebih dahulu penulis mengingatkan baik posisi rangkaian jari-jari, maupun posisi kedua tangan sebelum melakukan passing bawah.

### **1. Passing Bawah**

Seperti yang telah dikemukakan bahwa salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah passing bawah. Pada permainan bola voli teknik dasar passing bawah merupakan dasar yang paling utama dalam permainan bola voli, karna kedudukannya yang begitu penting maka para pemain berusaha untuk bisa melakukan teknik dasar passing bawah dengan baik. Passing bawah biasanya digunakan untuk pengambilan bola pertama dari servis atau smash lawan. Penggunaan passing bawah pada awalan serangan sangatlah penting. Karna apabila passing bawah pada awalan permainan tidak bagus maka skema permainan yang diharapkan tidak akan dapat berjalan dengan baik. Penggunaan passing bawah sangatlah dominan dalam permainan bola voli jika dibandingkan dengan passing atas. Dalam permainan bola voli saat ini umumnya pemain melakukan servis dengan melompat atau *jump service*. Karena itu untuk mendapatkan variasi serangan yang diharapkan maka sebaiknya digunakan passing bawah untuk dapat mengontrol bola dengan baik.

Passing bawah dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Passing ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri sulit, misalnya bola rendah, cepat, keras, atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Passing bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya

dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari pergelangan lengan bagian bawah sampai ke pergelangan lengan bagian atas yang dirapatkan), baik untuk dioperkan ke kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui atas jaring (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 189)

Passing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bolavoli yang mempunyai fungsi sebagai pertahanan terhadap serangan smash dan untuk menerima servis dari lawan sehingga dengan memakai passing bawah, bola dapat diarahkan sesuai dengan arah yang dikehendaki. Jenis-jenis passing bawah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut: (Brahma, 2008: 6)

- 1) Passing bawah dua tangan
- 2) Passing bawah bergulir ke samping
- 3) Passing bawah bergulir ke belakang
- 4) Passing bawah bergulir ke depan

Passing bawah mempunyai manfaat bila menguasai teknik dasar passing bawah dengan baik, yaitu pukulan atau servis sekeras apapun pemain tetap akan mampu mengembalikan bola dengan tenang (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 52).

a) Posisi Jari dan Tengah

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



Gambar 4. Posisi Jari dan Tengah Bola Voli

Sumber: <https://bit.ly/3QmlANW>



#### b) Tahapan Passing Bawah

Cara melakukan Passing bawah adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan.
- 2) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.
- 3) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
- 4) Perkenaan pada kedua tangan.
- 5) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.



Gambar 5. Tahapan Passing Permainan Bola Voli

Sumber: <https://bit.ly/3CtwhZe>

## 2. Passing Atas

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

Passing atas atau umpan atas adalah cara memainkan bola di atas depan dahi dengan menggunakan kedua jari tangan. Passing atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri melambung dan kecepatannya mudah diprediksi.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 190), passing atas adalah menyajikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kawan maupun lawan ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring. Pada dasarnya passing atas adalah bola tangkap di atas, sentuhan ke kening dan lontarkan kembali ke atas, tetapi karena proses gerakan tersebut dilakukan dengan sangat cepat, maka bola terlihat seperti dipantulkan. Penggunaan passing bawah sangatlah dominan dalam permainan bola voli jika dibandingkan dengan passing atas. Dalam permainan bola voli saat ini umumnya pemain melakukan servis dengan melompat atau jump service. Karena itu untuk mendapatkan variasi serangan yang diharapkan maka sebaiknya digunakan passing bawah untuk dapat mengontrol bola dengan baik.

Teknik ini biasanya digunakan pemain dalam mengumpankan bola ke pengumpan dimana posisi datangnya bola di atas kepala. Oleh karena itu, untuk bola-bola atas lebih efektif bila menggunakan passing atas. Passing atas ini biasanya digunakan saat receive dan defensive bila bola berada di atas kepala. Passing atas atau umpan atas dapat dilihat pada gambar berikut ini.

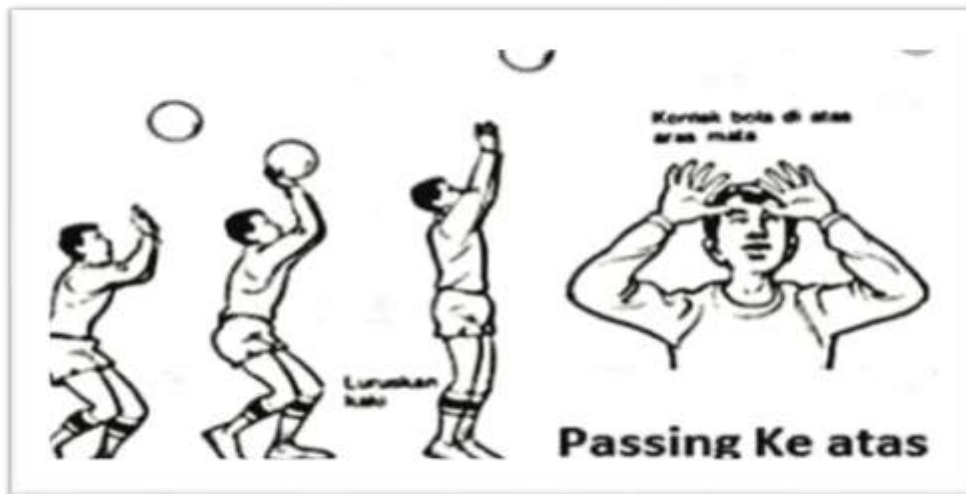


Gambar 6. Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli

Sumber: <https://bit.ly/3IA3KoP>

a. Posisi Jari dan lengan

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



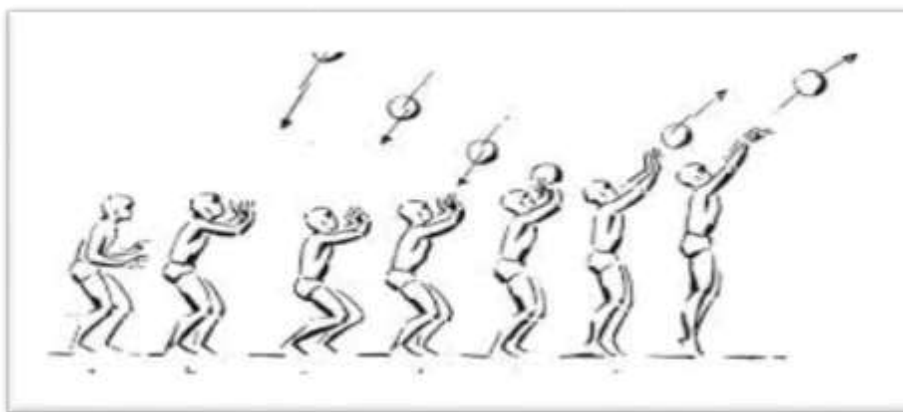
Gambar 7. Posisi Jari dan Lengan Passing Atas Bola Voli

Sumber: <https://bit.ly/3ZlDpAI>

b. Tahapan passing atas

Cara melakukan Passing atas adalah sebagai berikut:

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



Gambar 8. Tahapan Passing Atas Bola Voli

Sumber: <https://bit.ly/3GKx9vi>

### C. Rangkuman

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. Passing bawah dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Passing atas atau umpan atas adalah cara memainkan bola di atas depan dahi dengan menggunakan kedua jari tangan. Passing atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri melambung dan kecepatannya mudah diprediksi.

### D. Latihan

#### Passing Bawah:

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak passing bawah melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan.
- 2) Lutut sedikit ditekuk dan badan agak condong ke depan.
- 3) Pandangan ke arah bola
- 4) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.

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

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak Passing bawah, yaitu: sikap badan kaku, berdiri tidak seimbang karena kedua kaki tidak dibuka, lutut tidak ditekuk, kedua lengan kurang rapat, ayunan lengan dan meluruskan lutut tidak bersamaan, perkenaan bola tidak pada kedua tangan, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

#### **Passing Atas:**

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak passin atas dapat dilakukan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

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

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak Passing atas, yaitu: sikap badan kaku, berdiri tidak seimbang karena kedua kaki tidak dibuka dan sejajar, lutut tidak ditekuk,

kedua lengan tidak berada di atas depan kepala, perkenaan bola tidak pada jari-jari tangan, dorongan tidak bersamaan dengan meluruskan siku dan lutut, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

## **Bab III Smash Bola Voli**

### **A. Pendahuluan**

Spike merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan. Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. Didalam buku ini akan dibahas hanya beberapa teknik dasar smash yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bola voli diantaranya *open spike*, *quick spike*, dan *semi spike*.

Pada bab ini akan dibahas secara rinci tentang teknik dasar smash pada permainan bola voli. Materi smash ini akan disajikan dalam dua pertemuan berdurasi 2x50 menit pada setiap pertemuannya dengan metode pembelajaran yakni diskusi, resiprokal dan latihan. Capaian dari pembelajaran servis ini diharapkan mahasiswa mampu mempraktekkan gerakan passing dalam permainan bola voli. Dengan bobot capaian pembelajaran sebesar 15, maka tugas yang akan diberikan kepada mahasiswa berupa tugas kelompok dan perorangan.

### **B. Penyajian**

Smash adalah usaha memukul bola untuk melakukan serangan keras yang ditujukan pada pertahanan lawan. Spike merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan.

Dalam istilah lain smash dapat disama artikan dengan spike. Smash merupakan suatu teknik dalam permainan bola voli dan salah satu jenis teknik pukulan yang sangat efektif menghasilkan angka/poin dibanding dengan teknik-teknik yang lain. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Beutelstahl bahwa smash merupakan keahlian yang esensial, cara yang termudah untuk memenangkan angka (Dieter Beutelstahl, 2005:25). Spike merupakan salah satu teknik serangan yang mempunyai rangkaian gerak yang kompleks, yaitu:



- (1) Langkah persiapan atau awalan,
- (2) Tolakan atau lompatan,
- (3) Memukul bola saat melayang di udara, dan
- (4) Mendarat.

Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 191). Dalam melakukan smash, pemain dapat melakukan dari posisi 2, posisi 3, posisi 4 maupun dari posisi belakang pertahanan.

Smash bola bertujuan untuk memukul bola ke arah lawan sehingga bola bisa melewati dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan dan tim pemukul mendapatkan nilai. Teknik dasar smash pening dalam permainan bolavoli, karena pukulan keras ini merupakan bagian permainan yang menarik dan menonjol, di mana seorang pemain harus melompat setinggi mungkin untuk memukul bola yang sedang bergerak.



Gambar 9. Teknik Smash Bola Voli

Sumber: <https://bit.ly/3Qoskei>

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 bola voli diantaranya :

## 1. *Open Spike*

Untuk jenis pukulan open spike atau smash normal disini, dapat diterjemahkan bahwa bola melambung tinggi dari arah tosser baik ke sisi kanan maupun ke sisi kiri lapangan dengan situasi bola melambung tinggi kearah luar lapangan, dengan posisi pemain mengambil langkah dari luar sisi garis lapangan. Berikut kita ilustrasikan dalam posisi telapak kaki L (Kiri) dan R (kanan), dimana awalan yang diambil melalui garis luar sisi lapangan. Kemudian diakhiri dengan salah satu kaki tumpuan terkuat, untuk melakukan *timing up* melayang diudara sebelum dilakukannya pukulan kebola.

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

### a. Sikap permulaan

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

### b. Gerak pelaksanaan

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

### c. Gerak lanjutan

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

## **2. Quick Spike**

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

Proses gerakan keseluruhan dalam smash quick dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Sikap permulaan

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

b. Gerak pelaksanaan

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

c. Gerak lanjutan

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

## **3. Semi Spike**

Sikap pemulaan, 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.

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 secepatcepatnya. 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.

### **C. Rangkuman**

Spike merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan. Teknik dasar samah yang sering digunakan atau umum digunakan setiap pemain bola voli diantaranya open spike, quick spike dan semi spike. Open spike dapat diterjemahkan 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. Quick spike merupakan salah satu pukulan tercepat yang terjadi, dimana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan memukul bola hanya 20-30 cm diatas net. Semi spike merupakan sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan smash normal.

#### **D. Latihan**

Coba kalian lakukan aktivitas belajar ini untuk belajar keterampilan gerak smash:

- 1) Mahasiswa berkelompok sebanyak 3 orang. satu kelompok mendapatkan satu bola.
- 2) Satu peserta didik sebagai penangkap bola, satu Mahasiswa sebagai pengumpan, dan satu peserta didik sebagai smasher.
- 3) Mahasiswa penangkap bola berada di daerah lapangan yang terpisahkan net/jaring dengan peserta didik sebagai pengumpan dan smasher
- 4) Mahasiswa smasher melambungkan bola kepada Mahasiswa pengumpan kemudian mengumpankan bola dengan passing atas/bawah mendekati net/jaring.
- 5) Mahasiswa smasher memukul bola melewati dan diarahkan pada Mahasiswa penangkap bola yang berada di seberang net/jaring.
- 6) Mahasiswa penangkap berupaya untuk menangkap bola dan berganti menjadi smasher setelah melakukan smash.
- 7) Mahasiswa smasher berganti menjadi pengumpan dan peserta didik pengumpan berganti menjadi penangkap bola.
- 8) Begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan guru. Aktivitas ini juga menggabungkan keterampilan gerak passing dan smash.
- 9) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

## **Bab IV Peraturan dan Sistem Pertandingan**

### **A. Pendahuluan**

Dalam permainan bola voli tentu memiliki peraturan dan system dalam pertandingan. Untuk itu, pada bab ini akan dibahas secara rinci tentang peraturan dan system pertandingan dalam permainan bola voli. Materi ini akan disajikan dalam dua pertemuan berdurasi 2x50 menit pada setiap pertemuannya dengan metode pembelajaran yakni diskusi dan latihan. Capaian dari pembelajaran servis ini diharapkan mahasiswa mampu memahami dan menguasai peraturan dan perwasitan dalam permainan bola voli. Dengan bobot capaian pembelajaran sebesar 10, maka tugas yang akan diberikan kepada mahasiswa berupa tugas kelompok dan perorangan.

### **B. Penyajian**

#### **1. Aturan Permainan**

##### **1) Perhitungan Angka**

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

##### **2) Sistem Pertandingan**

- a. Sistem pertandingan memakai sistem setengah kompetisi yang terdiri dari 8 tim dan akan disitribusikan ke dalam 2 (dua) group, masing-masing group terdiri atas 4 (empat) tim.
- b. Setiap tim terdiri dari 10 pemain dan 6 pemain inti yang bermain di lapangan sedangkan 4 pemain cadangan.
- c. Pergantian pemain inti dan cadangan saat pertandingan berlangsung bebas tak dibatasi.
- d. Pertandingan tak akan ditunda jika salah satu atau lebih dari satu anggota tim sedang bermain untuk cabang olahraga yang lain.
- e. Jumlah pemain minimum yang boleh bermain di lapangan yaitu 4 orang.
- f. Jika di lapangan terdapat kurang dari 4 orang, maka tim yang bersangkutan dianggap kalah.

- g. Setiap pertandingan berlangsung 3 babak, kecuali pada 2 babak sudah di pastikan pemenangnya maka babak ke tiga tak perlu dilaksanakan.
- h. Sistem hitungan yang dipakai adalah 25 *rally point*. Bila poin sama (24-24) maka pertandingan akan ditambah dengan 2 poin. Peserta yg pertama kali unggul dengan selisih 2 poinlah yang akan memenangi pertandingan.
- i. Kemenangan pertandingan penyisihan mendapat nilai 1. Jika ada dua tim atau lebih mendapat nilai sama, maka penentuan juara group dan *runner-up* akan dilihat dari kualitas angka pada tiap set yang dimainkan.

### 3) Pelanggaran

- a. Pemain menyentuh net atau melewati garis tengah lapangan lawan.
- b. Dilarang melempar ataupun menangkap bola. Bola voli wajib di pantulkan tanpa terkena lantai atau dasar lapangan.
- c. Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out sebelum akhirnya menyentuh permukaan lapangan.
- d. Pada saat servis bola yang melewati lapangan dihitung sebagai poin bagi lawan, begitu juga sebaliknya penerima servis lawan yang membuat bola keluar akan dihitung sebagai poin bagi lawan.
- e. Seluruh pemain harus ada dalam lapangan pada saat serve dilakukan.
- f. Pemain melakukan *spike* di atas lapangan lawan.
- g. Seluruh bagian tubuh legal untuk memantulkan bola terkecuali dengan cara menendang atau menggunakan kaki.
- h. Para pemain dan lawan mengenai net 2 kali saat memainkan bola dihitung sebagai *double faults*.
- i. Setiap tim diwajibkan bertukar sisi lapangan setiap babak berakhir. Dan jika dilakukan babak penentuan (set ke 3) maka tim yang mempunyai nilai terendah boleh meminta bertukar



- lapangan sesaat setelah tim lawan mencapai angka 13.
- j. Time out dilakukan hanya satu kali pada tiap babak dan berlangsung hanya 1 menit.
  - k. Di luar dari aturan yang ada disini, peraturan permainan mengikuti peraturan internasional.

## **2. Fasilitas Dan Perlengkapan**

### **1) Daerah Permainan**

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

### **2) Ukuran Luas**

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

### **3) Permukaan Lapangan Permainan**

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

untuk keperluan drainase. Tidak diperkenankan membuat garis lapangan dari bahan padat yang keras.

#### **4) Garis-Garis Lapangan**

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

#### **5) Garis-Garis Batas**

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

#### **6) Garis Tengah**

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

#### **7) Garis Serang**

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

#### **8) Daerah depan (serang)**

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

- a. Daerah servis adalah daerah selebar 9 m di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah servis. Perpanjangan daerah servis adalah ke belakang sampai batas akhir daerah bebas.
- b. Daerah pergantian dibatasi oleh perpanjangan dari ke dua garis

serang hingga ke meja pencatat (skorer).

- c. Daerah pemanasan untuk Kejuaraan Dunia dan Pertandingan Resmi FIVB, daerah pemanasan berukuran 3 x 3 m, tempatnya adalah di kedua pojok bangku cadangan, di luar daerah bebas.
- d. Daerah penalti berukuran 1 x 1 m dan dilengkapi dengan dua bangku yang terletak di daerah kontrol, yaitu daerah di luar perpanjangan garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh garis merah selebar 5 cm.

#### **9) Penerangan Lampu**

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

#### **10) Net, Tinggi Net Dan Tiang-Tiang**

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

##### **a. Struktur Net,**

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

##### **b. Pita Samping**

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

c. Antena

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

d. Tiang-Tiang

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

### **3. Peserta**

#### **1) Komposisi (Susunan) Tim**

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

#### **2) Lokasi Tim**

Para pemain yang tidak bermain harus duduk pada bangku cadangan atau berada di daerah pemanasan. Pelatih dan anggota regu yang lain duduk di bangku cadangan, tetapi sewaktu-waktu dapat meninggalkannya. Bangku cadangan untuk setiap tim terletak di

samping meja pencatat, di luar daerah bebas. Selama pertandingan hanya anggota tim yang diperkenankan duduk pada bangku cadangan dan ikut serta pada waktu pemanasan. Pemain yang tidak bermain dapat melakukan pemanasan tanpa bola pada:

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

### **3) Perlengkapan**

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

### **4) Pergantian Perlengkapan**

Wasit pertama dapat mengizinkan seorang pemain atau lebih untuk :

- a. Bermain tanpa sepatu
- b. Mengganti seragam yang basah di antara sel atau setelah pergantian, asal warna, desain, dan nomor seragam yang baru

sama

- c. Bermain dengan memakai training suit di cuaca dingin, asal saja warna dan desain untuk seluruh tim (kecuali Libero) seragam dan bernomor sesuai peraturan.

### **5) Pemimpin Tim**

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

### **6) Kapten**

- a. Sebelum pertandingan, kapten tim menandatangani *score-sheet* dan mewakili timnya dalam undian.
- b. Selama pertandingan berlangsung dan pada saat berada di dalam lapangan, kapten tim adalah kapten dalam permainan. Pada saat kapten tim tidak berada di lapangan, coach atau kapten tim, harus menunjuk pemain lain di dalam lapangan, tetapi bukan Libero, untuk berfungsi sebagai kapten dalam permainan. Kapten dalam permainan tetap memiliki tanggung jawabnya sampai dia diganti atau kapten tim kembali bermain atau berakhirnya set.
- c. Pada saat bola keluar lapangan, hanya kapten dalam permainan mempunyai hak berbicara kepada wasit untuk, menanyakan keterangan mengenai penerapan atau interpretasi dari peraturan dan juga mewakili temannya untuk mengajukan pertanyaan. Jika kapten dalam permainan tidak setuju dengan penjelasan dari wasit pertama, dia dapat mengajukan protes dan segera memberitahu wasit pertama, bahwa dia akan menggunakan hak untuk mencatat protes resmi dalam *score-sheet* pada akhir pertandingan.
- d. Pada akhir pertandingan kapten tim, berterima kasih kepada para wasit dan menandatangani *score-sheet* untuk mengesahkan hasil pertandingan, jika sebelumnya sudah memberitahukan wasit pertama dia dapat menyatakan dan mencatat protes resmi pada *score-sheet* berkenaan dengan penerapan atau interpretasi peraturan oleh wasit.

## 7) Coach

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

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

## 8) Asisten coach

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

## C. Rangkuman

Dalam permainan bola voli tentu terdapat aturan dan sistem pertandingan yang harus dipatuhi. Aturan dalam permainan meliputi perhitungan angka, system pertandingan serta pelanggaran. Terdapat aturan dalam fasilitas dan perlengkapan dalam permainan bola voli diantaranya adalah daerah permainan, ukuran luas, permukaan lapangan permainan, garis-garis lapangan, garis-garis batas, garis tengah, garis tengah, garis serang, daerah depan, penerangan lampu, dan tinggi net. Peserta dalam permainan bola voli juga harus memiliki susunan tim yang porposi, lokasi tim juga tak lput dari perhatian, perlengkapan, tempat pergantian

perlengkapan, benda-benda terlarang, pemimpin tim, kapten, coach dan asisten coach juga perlu memiliki aturannya masing demi kelancaran permainan bola voli.

#### **D. Latihan**

Silahkan saudara cari lebih rinci dari beberapa sumber referensi terkait pemahaman tentang aturan dan sistem pertandingan dalam permainan bola voli. Selanjutnya analisis dan silahkan dijadikan resume sesuai dengan analisis saudara sendiri. Lebih baik sertakan gambar dan sumber referensi.



## **Bab V Taktik dan Strategi Permainan Bola Voli**

### **A. Pendahuluan**

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

Pada bab ini akan dibahas secara rinci tentang taktik dan strategi dalam permainan bola voli. Materi passing ini akan disajikan dalam empat pertemuan berdurasi 2x50 menit pada setiap pertemuannya dengan metode pembelajaran yakni komando dan latihan. Capaian dari pembelajaran servis ini diharapkan mahasiswa mampu merancang dan mempraktekkan pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola voli. Dengan bobot capaian pembelajaran sebesar 20, maka tugas yang akan diberikan kepada mahasiswa berupa tugas kelompok dan perorangan.

### **B. Penyajian**

#### **1. Pengertian Taktik**

Taktik dengan berbagai macam aspeknya merupakan bagian penting di dalam semua olahraga, termasuk permainan bola voli. 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 kurang sehingga akan sangat merugikan. Lebih baik memainkan sistem permainan yang sederhana dengan kemampuan individu yang baik daripada memainkan sistem permainan yang rumit dengan keterampilan individu yang kurang baik.

Rangkaian taktik tim harus didukung oleh aksi-aksi individual para pemain. Artinya, kemampuan teknik, fisik, mental dan kemampuan taktik individual merupakan syarat mutlak untuk tersususnya rangkaian taktik tim. Peraturan bola voli sangatlah spesifik yang menjadikan adanya keistimewaan di dalam taktik permainan. Misalnya, tidak ada taktik penyerangan satu 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 memastikan bola di lapangan lawan dengan jalan apa pun yang diperkenankan peraturan permainan.

## 2) Taktik Pertahanan

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

## 3) Taktik Individual

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

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

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

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

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

### **C. Rangkuman**

Taktik meruakan keseluruhan tindakan atau usaha, baik yang dilakukan oleh individu maupun oleh tim, untuk mencapai hasil yang optimal di dalam suatu pertandingan. 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.

### **D. Latihan**

Silahkan saudara cari lebih rinci dari beberapa sumber referensi terkait taktik apa saja dalam permainan bola voli. Selanjutnya analisis dan silahkan dijadikan resume sesuai dengan analisis saudara sendiri. Lebih baik sertakan gambar dan sumber referensi.

## Daftar Pustaka

- Beutelstahl Dieter, (2008.). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pioneer.
- Australian Government Publishing Service. HP, Suharno, (1979) Dasar-dasar Permainan Bola voli . Yogyakarta: IKIP.
- M. Yunus, (1992.). Olahraga Pilihan Bola voli, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Kependidikan.
- Shumway-Cook, Anne & Marjorie H. Woollacott., (2001). Motor Control Theory and Practical Applications: Lippincott William & Wilkins, New York.
- Suharno, Dasar-Dasar Permainan Bola Volley. Yogyakarta: Nuha Medika.
- 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 terjemahan Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Viera, Barbara L., MS dan Fergusson, Bonnie Jill, MS. Bola voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2004.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta : Depdikbud Dirjen Perguruan Tinggi.
- Amung Ma'mun dan Yudha. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
- Amung Ma'Mun & Toto Subroto. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Barbera L. Viera & Bonnie Jill Ferguson. (2000). Bolavoli Untuk Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Brahma . (2008). Teknik Dasar Bolavoli. [www.blogspot.com](http://www.blogspot.com)
- Hanafi Ramadhani. (2008). Keterampilan Dasar Servis Bawah, Passing Bawah dan Pasing Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 2 Turi Sleman. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- <https://docplayer.info/214714527-B-analisis-keterampilan-gerak-permainan-bola-voli.html>
- [http://eprints.uny.ac.id/14533/1/SKRIPSI\\_Imam%20Arifin.pdf](http://eprints.uny.ac.id/14533/1/SKRIPSI_Imam%20Arifin.pdf)
- Marta Dinata. (2004). Belajar Bolavoli. Jakarta: Pada Penerbit Cerdas Jaya.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Moh Irfan Fatoni. (2010). Perbedaan Ketepatan Servis Atas dengan Servis

Bawah Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di MAN 3 Kebonagung Pacitan Tahun Ajaran 2009/2010. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.

Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Era Pustaka Utama.

PP. PBVSI. (2005). Peraturan Permainan Bolavoli. Jakarta: PP.PBVSI

Toto Subroto, dkk. (2008). Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola), Edisi 1. Jakarta: Universitas Terbuka.

## Glosarium

### A

Antropometri: Studi tentang pengukuran tubuh dimensi manusia dari tulang, otot dan jaringan adiposa atau lemak

### C

Condong: miring (tentang barang yang tegak)

### H

Handball:salah satu bentuk pelanggaran yang ada dalam olahraga sepak bola.

### I

Instruksi: perintah atau arahan (untuk melakukan suatu pekerjaan atau melaksanakan suatu tugas)

### L

Libero: pemain penjelajah

### O

Observasi:peninjauan secara cermat

Overpass: Passing atau operan yang dilakukan dengan cara memegang bola diatas kepala

### P

Persuasif: membujuk secara halus (supaya menjadi yakin

### R

Resiprokal: bersifat saling berbalasan

### S

Spiker: orang yang bertugas melakukan serangan dari depan dengan cara memukul bola sekeras-kerasnya

### T

Taktis: secara taktik; dengan siasat

Tosser: orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan

### U

Underpass:lemparan bola di depan dada



Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu merupakan anak ketiga dari empat bersaudara, ayahanda atas nama Ramli Pasaribu dengan ibunda Nurbaik Nasution. Lahir di kampung tepatnya di Kabupaten Labuhan Batu Utara, pada tanggal 08 Mei 1989. Perjalanan tahun 1995 memasuki sekolah dasar negeri 117504 Aek Pamingke, pendidikan sekolah Tsyawiyah (MTS) di negeri 1 Aek Natas, Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Rantau Selatan. Pada tahun 2007 diterima di jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Negeri Medan (UNIMED) lulus tahun 2011, kemudian melanjutkan studi S-2 di sekolah Pasca Sarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) pada program studi Pendidikan Olahraga. Bermotivasi dari keluarga dan teman-teman tahun 2014 langsung melanjutkan studi S-3 Pendidikan Olahraga, Program Pasca sarjana (PPs) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Awal bekerja dimulai tahun 2014 sebagai dosen tetap Muhammadiyah Tangerang (UMT) dan melanjutkan karir dibidang yang sama hingga sekarang di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Pengalaman berorganisasi aktif sebagai badan eksekutif Mahasiswa (BEM) pada tahun 2008-2011 di Unimed, Menjadi Ketua umum Gabungan Mahasiswa Daerah Labuhan Batu (GAMALAB) tahun 2008-2011, Pernah aktif dan membantu di PB Wushu Indonesia pada tahun 2012 s/d 2015, kemudian, selain itu aktif sebagai pelatih SC Judo di Kab. Bogor pada tahun 2015–2017 dan diamanahkan menjadi Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP Ubhara Jaya Tahun 2019 Hingga sekarang.