

TENIK DASAR BOLAVOLI

by Anung Probo Ismoko

Submission date: 30-Jul-2023 07:54PM (UTC+0700)

Submission ID: 2138784454

File name: buku_ajar_voli.pdf (13.45M)

Word count: 12856

Character count: 79711



TEKNIK DASAR BOLAVOLI

"Sebuah Model Pembelajaran"

Danang Endarto Putro, M.Or.
Anung Probo Ismoko, M.Or.

ISBN: 978-602-50110-2-3



TENIK DASAR BOLAVOLI

"Sebuah Model Pembelajaran"

DANANG ENDARTO PUTRO, M.Or.
ANUNG PROBO ISMOKO, M.Or.



TEKNIK DASAR BOLAVOLI

TEKNIK DASAR BOLAVOLI **"Sebuah Model Pembelajaran"**

Edisi Pertama

Copyright© 2017

X + 66 hal, 17,6 cm x 25 cm
ISBN: 978-602-50110-2-3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Cetakan Pertama, LPPM Press STKIP PGRI Pacitan

Penulis : Danang Endarto Putro
Anung Probo Ismoko

Editor : Ferry Aristya
Sri Dwi Ratna Sari

Cover : Wira Dimuksa

Penata Letak: Nimas Permata Putri
Zuniar Kamaluddin Mabruhi

Penerbit:
LPPM Press STKIP PGRI Pacitan
Gedung B, Lantai 2 STKIP PGRI Pacitan
Telp. (0357) 881488
E-mail: lppm@stkippacitan.ac.id
<http://lppm.stkippacitan.ac.id/>

Dilarang menggandakan, memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dengan cara apapun tanpa seizin dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan berkah, rahmad, hidayah serta perkenaanannya sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik buku “TEKNIK DASAR BOLAVOLI (Sebuah Model Pembelajaran)”.

Buku ini ditulis sebagai referensi bagi siswa, guru maupun para atlet bolavoli. Dengan adanya buku bahan ajar dan media pembelajaran multimedia berupa *CD* pembelajaran, harapan yang ingin dicapai adalah dapat menjadi alat bantu dalam proses pembelajaran untuk siswa, khususnya guru mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi bolavoli. Dengan terbitnya buku bahan ajar dan media pembelajaran ini diharapkan juga akan memberikan dampak positif terkait dengan peningkatan hasil belajar dan prestasi olahraga bolavoli.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa buku ini banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh penulis demi kebaikan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi para pembaca.

Pacitan, Oktober 2017
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1. SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLAVOLI	1
A. Sejarah dan Perkembangan Bolavoli di Dunia.....	1
B. Sejarah dan Perkembangan Bolavoli di Indonesia	3
BAB 2. SARANA DAN PRASARANA PERMAINAN BOLAVOLI	6
A. Lapangan Bolavoli.....	6
B. Jaring (Net).....	7
C. Ukuran Bola Voli	8
D. Jumlah Dan Posisi Pemain Dalam Permainan Bolavoli.....	8
BAB 3. PENGERTIAN TEKNIK DASAR DALAM PERMAINAN BOLAVOLI	10
A. Teknik Dasar Pasing.....	12
B. Teknik Dasar Servis	16
C. Teknik Dasar Smash.....	22
D. Teknik Dasar Membendung atau Blocking.....	24
BAB 4. MODEL PEMBELAJARAN	28
BAB 5. TEKNIK DASAR DAN MODEL PEMBELAJARAN BOLAVOLI	35
A. Teknik Dasar dan Model Pembelajaran Pasing Bawah.....	35
B. Teknik Dasar dan Model Pembelajaran Pasing Atas	39
C. Teknik Dasar dan Model Pembelajaran Servis Bawah	43
D. Teknik Dasar dan Model Pembelajaran Servis Atas	47
E. Teknik Dasar dan Model Pembelajaran Smesh.....	51
F. Teknik Dasar dan Model Pembelajaran Membendung atau Blocking	56
G. Kombinasi Keterampilan Teknik Dasar	61
DAFTAR PUSTAKA	65

BAB 1 SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA VOLI

A. SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA VOLI DI DUNIA

William G. Morgan (New York 1870–1942) merupakan tokoh asal Amerika Serikat yang dikenal sebagai pencipta olahraga bola voli. Morgan muda kuliah di *Springfield College* yang dikelola *YMCA (Young Men's Christian Association)*. Di sana *William G. Morgan* bertemu dengan *James Naismith* yang pada tahun 1891 menciptakan olahraga bola basket. Setelah lulus, pada tahun 1895 *William G. Morgan* mulai bekerja sebagai Direktur Pendidikan Jasmani di *YMCA* di Massachusetts. Di sana Morgan menciptakan permainan bernama *Mintonette* yang dirancang tidak seberat basket agar cocok dimainkan orang-orang yang lebih tua. Pada tanggal 9 Februari 1895 menjadi hari kelahiran permainan ini. Dirancang berdasarkan olahraga lain asal Jerman bernama *faustball*, permainan yang ini kemudian berganti nama menjadi *volleyball* (bola voli).



Setelah bertemu dengan *James Naismith* (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama *Mintonette*. Sama halnya dengan *James Naismith*, *William G. Morgan* juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang

instruktur pendidikan jasmani. *William G. Morgan* yang juga merupakan lulusan *Springfield College of YMCA*, menciptakan permainan *Mintonette* ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan *basketball* oleh *James Naismith*.

Olahraga permainan *Mintonette* sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan *Mintonette* diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota *YMCA* yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama *Mintonette* menjadi *volleyball* (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di *International YMCA Training School*. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (*Director of the Professional Physical Education Training School* sekaligus sebagai *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah di ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus *YMCA*, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang.

Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Demonstrasi pertandingan yang dibawakan oleh dua tim, serta penjelasan yang telah disampaikan oleh Morgan telah membawa sebuah perubahan pada *Mintonette*. Perubahan pertama yang terjadi pada permainan tersebut terjadi pada namanya. Atas saran dari Profesor *Alfred T. Halstead* yang juga menyaksikan dan memperhatikan demonstrasi serta penjelasan Morgan, nama *Mintonette* berubah menjadi *Volleyball* (bola

voli). Pemilihan nama *Volleyball* sebagai pengganti *Mintonette* tidak dilakukan dengan tanpa pertimbangan. Nama *Volleyball* dipilih berdasarkan gerakan-gerakan utama yang terdapat pada permainan tersebut, yaitu gerakan memukul bola sebelum bola tersebut jatuh ke tanah (*volley*). Pada awalnya, nama *Volleyball* dieja secara terpisah (dua kata), yaitu "*Volley Ball*". Kemudian pada tahun 1952, Komite Administratif *USVBA (United States Volleyball Association)* memilih untuk mengeja nama tersebut dalam satu kata, yaitu "*Volleyball*". *USVBA* adalah persatuan olahraga bola voli yang terdapat di Amerika Serikat yang didirikan pada tahun 1928.

B. SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA VOLI INDONESIA

Permainan bola voli dibawa oleh tentara Amerika Serikat pada zaman perang dunia II. Tentara Amerika Serikat adalah sahabat tentara Belanda. Maka tidak mengherankan jika tentara Belanda dapat bermain voli dan ikut mengenalkan permainan bola voli. Sehingga permainan bola voli dikenal masyarakat Indonesia sejak tahun 1928, pada zaman penjajahan Belanda. Mulai tahun 1928 banyak di datangkan guru-guru dari negara Belanda untuk memberi pelajaran pada sekolah-sekolah di Indonesia. Di antara guru-guru tersebut banyak juga terdapat guru ahli Pendidikan Jasmani yang memberikan pelajaran olah raga disekolah tertentu. Mereka juga mengajarkan permainan bola voli kepada anak didiknya, namun hanya anak tertentu yang bisa mendapatkan pelajaran ini. Dengan demikian perkembangan bolavoli dikalangan masyarakat Indonesia belum begitu populer.

Waktu pengenalan permainan bola voli terus berjalan, hingga pada saatnya pecahlah perang Dunia kedua. Banyak negara yang terlibat dalam perang ini, sehingga banyak menimbulkan masalah baru tidak terlepas juga dalam bidang olahraga. Karena banyak bangsa di Dunia yang tidak memiliki kesempatan lagi untuk memikirkan dan melakukan olahraga. Maka sudah barang tentu perkembangan permainan bola voli mengalami gangguan dalam perkembangannya. Bahkan pada masa pendudukan Jepang pada tahun 1944, perkembangan permainan bola voli yang sudah ada mengalami perubahan.

Permainan bola voli yang dikenalkan oleh Jepang adalah bola voli timur jauh. Oleh karena itu permainan yang berkembang pada saat itu di negara Jepang adalah bola voli sistem timur jauh yaitu permainan yang menggunakan sistem 9 orang per/setiap regu. Permainan ini berlangsung

seiring kependudukan Jepang di Indonesia, setelah semua itu berakhir maka berakhir pula permainan yang ditunjukkan oleh orang-orang Jepang tersebut.

Pada waktu Kemerdekaan Indonesia tercapai banyak tentara-tentara bekas angkatan perang Belanda yang bergabung ke dalam Kesatuan Tentara Republik Indonesia. Melalui mereka itulah tentara nasional Indonesia berjasa mempopulerkan bola voli ke dalam masyarakat Indonesia. Awalnya rakyat Indonesia hanya mengamati dan semakin lama merasa tertarik dan selanjutnya mencoba untuk ikut bermain. Akhirnya berkembanglah permainan bola voli di Indonesia melalui sekolah dan kesatuan tentara.

Dengan demikian perkembangan permainan bola voli diseluruh lapisan masyarakat berkembang dengan sangat cepat, hal ini terbukti dengan munculnya perkumpulan bola voli di kota-kota besar diseluruh Indonesia. Pada tahun 1950 para anggota atau pemainnya kebanyakan dari kalangan pelajar dan para anggota Kesatuan Tentara Republik Indonesia. Dengan adanya klub-klub bola voli di kota-kota besar untuk menguji prestasi mereka. Maka diselenggarakan suatu kejuaraan antar Provinsi tingkat Nasional yang pertama pada pekan olahraga nasional kedua di Jakarta dalam tahun 1952. Pada pertandingan tersebut dimainkan pada malam hari di lapangan basket pada stadion Ikada sekarang lapangan Monas. Peserta yang maju sampai final perebutan medali emas adalah antar regu putra Jawa Barat berhadapan dengan putra Jakarta Raya. Permainan berlangsung dengan *longset* yang akhirnya dimenangkan oleh regu Putra Jawa Barat.

Oleh karena bola voli telah memasyarakat maka ada gagasan untuk membentuk Top Organisasi Bola Voli Nasional Indonesia. Pembentukannya organisasi ini dipelopori oleh klub Surabaya dan Jakarta. Pada pertengahan tahun 1954, Ikatan Bola Voli Surabaya (IBVOS) mengadakan rapat pengurus. Untuk merealisasikan prakarsa tersebut, IBVOS mengatur waktunya untuk ke Jakarta dengan tugas menghubungi pimpinan KOI yang isinya membicarakan pembentukan Top Organisasi Olahraga Bola Voli Nasional Indonesia.

Atas jasa baik dari ketua komisi teknik KOI Dr. Azis Saleh, maka diadakan pertemuan antara IBVOS (SURABAYA) dan Jakarta. Pertemuan juga diselenggarakan di Stadion Ikada dengan dihadiri oleh tokoh-tokoh olahraga yang lain. Selanjutnya formatur mengundang beberapa tokoh olahraga bola voli untuk mengadakan rapat penyusunan pengurus Top organisasi

bola voli, bertempat distadion Ikada Jakarta. Kecuali penyusunan pengurus, rapat juga membicarakan nama dari pada top organisasi bola voli tersebut dari hasil musyawarah dapat diputuskan, terbentuknya top organisasi bola voli nasional indonesia.

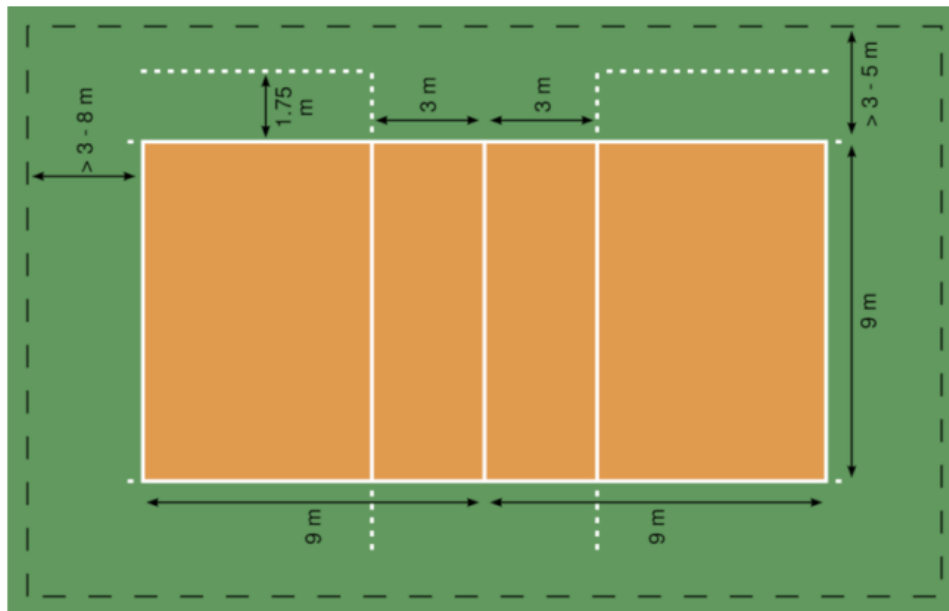
Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di dirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untuk wanitanya. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur yang tumbuh di musim hujan, hal itu dibuktikan dengan banyaknya klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terbukti pula dengan data-data peserta yang semakin meningkat pada setiap pertandingan dalam berbagai macam kejuaraan bola voli baik tingkat daerah, provinsi, maupun nasional.

BAB 2 SARANA DAN PRASARANA PERMAINAN BOLAVOLI

Sebagai acuan standar internasional, yang menjadi tolak ukur dalam permainan bola voli adalah sebuah induk organisasi bola voli internasional yang bernama Federation Internationale De Volleyball atau yang disingkat dengan sebutan FIVB. Berikut sarana dan prasaran yang menjadi acuan dalam permainan bolavoli.

A. LAPANGAN BOLAVOLI

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter. Berikut detail ukuran lapangan bolavoli dalam bentuk gambar:



B. JARING (NET)

Perlengkapan voli selanjutnya yang tak kalah penting adalah sebuah net. Berdasarkan standart ukuran yang telah disepakati secara nasional, maka tinggi net untuk permainan bola voli untuk laki-laki dan perempuan adalah tidak sama. Ukuran tinggi untuk net laki-laki adalah 2,44 meter, sedangkan untuk net putri adalah 2,24 meter.



Berikut secara detail penjelasan mengenai jarring (net) dalam permainan bolavoli:

1. Tinggi net dipasang tegak lurus di atas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Ketinggian net harus tepat sama tinggi dan tidak boleh lebih tinggi dari 2 cm.
2. 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 garis horizontal selebar 7 cm, terbuat dari 2 lapis kain kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. 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.
3. Dua pita putih dipasang tegak lurus pada net dan dipasang pada setiap sisi net. Lebar pita putih 5 cm dan panjang 1 m. Pita putih tersebut bagian dari net.
4. Tiang diletakkan dengan jarak 0,50-1,00 m diluar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya, tiang harus bulat dan licin.

5. Untuk kejuaraan dunia dan pertandingan resmi FIVB, tiang-tiang ditempatkan pada jarak 1 m di luar garis samping.
6. Rod Antena adalah tongkat yang lentur dan bagian dari net sebagai batas samping dari daerah penyeberangan bola, panjang 1,80 m dan bergaris tengah 10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Antena dipasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan diberi garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm. Lebih baik berwarna merah dan putih.

C. UKURAN BOLAVOLI

Perlengkapan yang selanjutnya adalah bola voli. Berdasarkan standar internasional, bola voli harus memiliki keliling lingkaran sebesar 65 hingga 67 cm dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya hanya sekitar 0.30 hingga 0.325 kg/cm² (4.26 hingga 4.61 psi, 294.3 hingga 318.82 mbar atau hPa).



D. JUMLAH DAN POSISI PEMAIN DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Baik dalam pertandingan bola voli resmi yang diadakan secara nasional maupun internasional, ketentuan mengenai jumlah pemain bola voli adalah sama, yaitu 6 orang anggota dari masing-masing tim. Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu *coach*, satu *sistem coach*, satu *trainer*, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia

harus diberi tanda dalam *score sheet*. Hanya pemain terdaftar dalam *score sheet* dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat *coach* dan kapten tim menandatangani *scoresheet* pemain yang terdaftar tidak dapat diganti.



Di dalam lapangan, posisi pemain bolavoli juga termasuk di dalam ketentuannya. Secara umum, posisi pemain bolavoli terbagi menjadi 4 bagian, yaitu:

1. *Set-Upper* atau *Tosser* yang bertugas sebagai orang yang mengatur serangan dari tim.
2. *Spiker* atau *Smasher* sebagai *blocker* atau memblock bola untuk membendung serangan dari tim lawan.
3. *Libero* atau *Defender* yang bertugas menerima dan menahan berbagai serangan dari pemain atau tim lawan dengan melakukan *passing*.
4. *Server* yang merupakan posisi di mana pemainnya melakukan servis. Setelah melakukan servis, pemain di posisi ini juga menjadi *defender* atau *libero*.

BAB 3

PENGERTIAN TEKNIK DASAR DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Teknik dasar dalam permainan bola voli yang utama adalah memperhatikan faktor kondisi fisik, mental, dan taktik seseorang ketika dalam pertandingan. Apabila semua pemain menguasai teknik dasar ini dengan baik, maka tak usah diragukan lagi kemenangannya. Dasar-dasar atau pondasi dalam melakukan sesuatu sangatlah penting dipelajari sampai benar-benar matang. Machfud Irsyada (2000: 13) permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

PP PBVSI (2005: 1) permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (Rally Point System). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah untuk dilakukan bagi setiap orang. Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak dengan baik, dapat digunakan secara efektif dan efisien dan tentunya sangat mendukung bagi tim saat permainan berlangsung. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik

dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan smash. Teknik dasar merupakan hal yang sangat tidak bisa terpisahkan dalam sebuah permainan bola voli. Seorang pemain yang bisa menguasai teknik dasar permainan bola voli dengan baik, pasti ia dapat bermain secara efektif dan juga efisien, hal seperti itu sangatlah mendukung bagi tim ketika dalam pertandingan. Menurut Dieter Beutelstahl (2008: 8) teknik merupakan prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan praktek yang bertujuan mencari penyelesaian suatu masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna tentunya paling simpel.

Teknik dasar dapat diartikan sebagai proses gerak sebagai pondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah. Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai suatu 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 (Bachtiar, 2000:2.9). Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu, maka kekuatan dari tim atau regu sangat didukung oleh kecakapan, keterampilan dari masing-masing individu yang tergabung dalam regu tersebut. Selain itu sifat toleransi antara pemain, saling percaya, kerja sama, dan kekompakan dalam bermain merupakan faktor yang menentukan juga dalam kekuatan suatu regu, hal ini dapat tercipta bila mana setiap individu dalam tim tersebut telah menguasai teknik dasar bolavoli. Teknik dasar permainan bolavoli meliputi; (1) servis, (2) *passing*, (3) umpan/*set-up*, (4) smash/*spike*, (5) bendungan/*block*.

Ciri-ciri khas lain dari olahraga bolavoli adalah (1) kerja sama, (2) kecepatan bergerak, (3) lompatan yang tinggi untuk mengatasi bola di atas net (smash dan *block*), dan (4) kreatif. Oleh karena itu pemain bolavoli memerlukan fisik yang baik, profil yang tinggi dan atletis, sehat, trampil, cerdas, dan sikap sosial tinggi agar dapat menjadi pemain yang baik. Permainan bolavoli saat ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi melainkan menjadi olahraga prestasi. Sehingga menuntut kualitas pemain yang setinggi-tingginya. Dengan adanya tuntutan prestasi tinggi tersebut

maka diperlukan cara memberikan latihan yang efektif dan efisien. Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar untuk mengembangkan mutu permainan.

Pada dasarnya teknik dasar permainan bola voli adalah suatu prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan uji praktek yang bertujuan mencari penyelesaian suatu problem dengan menggunakan cara yang paling ekonomis dan pastinya sangat berguna serta membutuhkan pemahaman untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang berhubungan dengan bola voli, sesuai dengan aturan yang sudah berlaku guna mencapai hasil optimal.

A. TEKNIK DASAR PASING

Passing adalah awal sentuhan bola atau usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memainkan bola yang datang didalam daerahnya sendiri dengan menggunakan cara tertentu untuk dimainkan oleh teman seregunya yang biasanya di sebut dengan pengumpan (*tosser*) untuk diumpankan ke smasher sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan Kardiyanto (2013: 23) passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan tenik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Passing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu passing atas dan passing bawah. Passing dari bawah digunakan apabila bola yang datang dibawah ketinggian dada, sedangkan passing atas digunakan apabila bola yang datang di atas ketinggian dada. Adapun cara melakukan passing bawah dan atas sangat berbeda. Yang paling dominan membedakan antara kedua teknik tersebut yaitu passing bawah tidak menggunakan jari-jari tangan, akan tetapi passing atas menggunakan jari-jari tangan saat melakukannya. Dari kedua passing diatas memiliki tujuan yang berbeda, passing bawah di lakukan dengan tujuan sebagai persiapan untuk melakukan umpan kepada pengumpan, sedangkan passing atas dilakukan dengan tujuan untuk persiapan melakukan serangan. Biasanya passing atas digunakan pengumpan untuk memberikan bola kepada *smasher*.

Prinsip dasar bermain bolavoli yaitu seorang pemain bolavoli untuk memainkan yang bertujuan untuk mengumpan kepada teman seregunya di mainkan dilapangan permainan sendiri. Hal senada pasing dalam permainan bolavoli menurut Sunardi dan Kardiyanto (2013: 24-38) dibagi menjadi 2 (dua) spesifikasi, yaitu:

1. Passing bawah

Berdasarkan batasan passing diatas dapat dirumuskan passing bawah adalah teknik dasar permainan bolavoli dengan menggunakan kedua

lengan bawah yang untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di area lapangan sendiri dan bertujuan sebagai awal untuk melakukan serangan awal pada regu lawan.

2. Passing atas

Passing atas merupakan operan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar passing bolavoli diantaranya passing atas merupakan faktor yang penting dan harus dipahami serta dikuasai dengan benar.

1. Teknik Dasar Pasing Atas

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: a) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, b) *passing* atas ke arah samping pemain, c) *passing* atas sambil melompat ke atas, d) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping, e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke atas.

Barbara L Viera (2004: 51) menyatakan *passing* atas bisa digunakan untuk menerima bola yang lebih tinggi dari bahu dan datang dengan sedikit kekuatan ke arah seorang pemain. *Passing* atas dapat pula dilakukan untuk memberikan operan kepada teman untuk melakukan serangan. Cara melakukan *passing* atas Nuril Ahmadi (2007: 25) adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara siku dan badan $\pm 45^\circ$ Bola disentuh dengan cara meluruskan kaki dan tangan.

Tahapan melakukan *passing* atas menurut M Muhyi (2009: 53) dengan menggunakan kedua tangan yang diangkat ke atas lurus didepan kepala, jari-jari tangan dibuka. Bola didorong ke arah depan atas dengan arah bola berasal dari arah atas. Cara melakukan *passing* atas adalah dengan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut sedikit ditekuk dan badan seimbang. Kemudian angkat kedua tangan ke atas agak ke depan, jari-jari tangan dibuka, pandangan mata pada bola yang datang sehingga perkenaan bola tepat pada jari-jari tangan dan siap untuk dioperkan kepada teman.

Passing atas merupakan salah satu teknik dasar bolavoli yang lebih sulit di bandingkan dengan passing bawah. Sehingga bagi siswa sekolah sering mengalami kesalahan dalam belajar passing atas tersebut. Sehingga

hal ini berdampak pada hasil yang kurang maksimal. Menurut Ahmadi (2007: 28) kesalahan melakukan passing atas antara lain:

1. Membuka jari-jari terlalu lebar dan lurus sehingga tidak terbentuk suatu cekungan setengah lingkaran dari jari-jari dan telapak tangan.
2. Siku terlalu keluar ke samping atau terlalu rapat ke dalam sehingga bentuk cekung jari dan telapak tangan datar.
3. Pergelangan tangan kurang lentur ke samping dalam sehingga cekungan jari dan telapak tangan kurang sempurna.
4. Perkenaan bola waktu passing pada ujung jari sehingga kuku sering sobek.
5. Kurang harmonisnya gerak beraturan antara jari, pergelangan tangan, lengan badan dan kaki.
6. Jari-jari rapat dan lemas.
7. Perkenaan bola pada telapak tangan, bukan pada ujung-ujung jari, sehingga terdengar bunyi "plak" dalam melakukan passing atas.

2. Teknik Dasar Pasing Bawah

Passing bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar, passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Passing bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan.

Passing bawah menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari passing bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Menurut Herry Koesyanto (2003: 26) dalam melakukan passing bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. Passing bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Bentuk-bentuk melakukan passing bawah antara lain:

1. Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam.
2. Punggung tangan dengan jari-jari terbuka.
3. Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam.

Sedangkan passing bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan passing bawah dua tangan antara lain:

1. *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika. Bentuk ini sering digunakan bagi pemain yang sudah tinggi kemampuan passing bawahnya, karena lebih fleksibel apabila menerima bola dari arah manapun.
2. Mengemis (*Thumb Over Palm Method*) yaitu kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan (bagian proksimal) bentuk ini lebih tepatnya bagi pemula karena untuk mempermudah mengantisipasi bola pada bidang perkenaan.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) teknik passing bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

1. Persiapan
 - a. Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh
 - b. Genggam jemari tangan
 - c. Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
 - d. Tekuk lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
 - e. Bentuk landasan dengan lengan
 - f. Sikutterkunci
 - g. Lengan sejajar dengan paha
 - h. Pinggang lurus
 - i. Pandangan ke arah bola
2. Pelaksanaan
 - a. Terima bola didepan badan
 - b. Kaki sedikit diulurkan
 - c. Berat badan dialihkan kedepan
 - d. Pukulah bola jauh dari badan
 - e. Pinggul bergerak kedepan
 - f. Perhatikan bola saat menyentuh lengan.
 - g. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.
3. Gerakan lanjutan
 - a. Jari tangan tetap digenggam.
 - b. Siku tetap terkunci.
 - c. Landasan mengikuti bola ke sasaran.
 - d. Pindahkan berat badan ke arah sasaran.
 - e. Perhatikan bola bergerak ke sasaran.

Kemungkinan beberapa kesalahan pada saat melakukan pasing bawah menurut Sunardi dan Kardiyanto (2013: 26) diantaranya:

1. Kurangnya memperhatikan servis lawan.
2. Kurangnya cepat mengikuti arah jatuhnya bola.
3. Melakukan pasing pada waktu pemain masih dalam posisi bergerak atau tidak siap.
4. Membiarkan bola memantul dengan gerakan lengan tanpa dibantu dengan kekuatan lengan.
5. Berat badan tidak digerakkan sesuai dengan teknik dasar.
6. Hanya mempergunakan kekuatan lengan dari bahu ke bawah tanpa mengikutsertakan kekuatan kedua kaki.
7. Siku ditekuk sewaktu melakukan kontak dengan bola.
8. Tidak menekan ke dua pergelangan tangan ke bawah sehingga kedua lengan bawah tidak mempunyai kekuatan.
9. Lengan di biarkan menggantung.
10. Kurangnya konsentrasi.

B. TEKNIK DASAR SERVIS

Pada awalnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknik bolavoli, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Oleh karena itu dalam melakukan servis harus meyakinkan, terarah, keras, menyulitkan lawan.

Servis juga bisa disebut sebagai tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan suatu syarat untuk melaksanakan pertandingan dalam bola voli dan bertujuan untuk memasukkan bola kedalam lapangan pemain lawan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan putaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong, kepada pemain garis belakang kepada pemain yang melakukan perpindahan tempat.

Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli antara lain; (1) servis tangan bawah (underhand service), (2) servis mengapung (floating service; floating overhand serve), overhand change service (overhand round-house service), (3) jumping service. Selanjutnya, menurut Nuril

Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan.

Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai permainan yang dilakukan dari daerah servis. Ahmadi (2007: 20) menyatakan servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. Dalam permainan bola voli ada beberapa jenis servis, antara lain servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*float service*), servis topspin, dan servis lompat (*jump service*).

Servis atas atau sering disebut *overhead floater* merupakan salah satu servis yang ada dalam permainan bolavoli. *Overhead floater* adalah pukulan mengambang, karena bola yang dipukulbergerak ke kiri ke kanan dan ke atas ke bawah pada saat melintasi net (Barbara L. Viera, 2004: 27). Ketika akan melakukan servis kaki pemain depan belakang, berat badan bertumpu pada kaki belakang, bahu menghadap ke net dan bola dipegang menggunakan tangan yang tidak untuk memukul kira-kira setinggi pinggang, pandangan ke sasaran dan fokus pada bola (*Coaching youth volleyball*, 2007: 94).

Dikarenakan kedudukannya begitu penting maka para ahli berusaha mencari bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan, bahkan kalau bisa dengan servis langsung memperoleh nilai. Ada beberapa macam servis yang dapat dilakukan dalam permainan bolavoli, diantaranya adalah servis bawah, servis atas dan servis lompat.

1. Teknik Dasar Servis Bawah

Keberhasilan servis bawah tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar. Teknik yang benar akan menghasilkan pukulan servis yang baik dan efektif. Sedangkan kesalahan teknik servis adalah sebuah kegagalan, sehingga akan menguntungkan pihak lawan. Teknik servis bawah terdiri tiga bagian yaitu, sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik servis bawah bola voli terdiri tiga bagian yaitu sikap permulaan,

gerakan pelaksanaan dan gerak lanjut. Dari ketiga teknik tersebut harus dirangkai dalam satu gerakan yang utuh dan harmonis.

Servis bawah merupakan servis yang paling sederhana, dan banyak dilakukan oleh pemain pemula. Ciri bola hasil pukulan servis adalah melambung, sehingga bagi pemain yang sudah memiliki keterampilan tinggi, menerima bola dari servis ini sangat mudah (Subroto dan Yudiana 2010: 52). Dalam permainan bola voli teknik dasar servis terus berkembang, pada mulanya servis merupakan penyajian bola kedalam permainan, artinya bahwa, servis merupakan awal terjadinya suatu permainan. Akan tetapi dalam perkembangannya servis menjadi salah satu serangan pertama yang sangat penting. Dalam hal ini, servis yang baik yaitu servis yang langsung dapat mematikan permainan lawan atau menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan dengan baik. Servis bawah adalah cara melakukan pukulan permukaan dari daerah atau tempat servis dengan memukul bola dengan tangan di samping sebagai usaha menghidupkan bola dalam permainan.

Teknik melakukan servis bawah menurut (Subroto dan Yudiana 2010: 53) adalah sebagai berikut:

a. Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapang lawan, kaki kiri di depan (bagi yang tidak kidal) dan sebaliknya bagi yang kidal. Bola dipegang tangan kiri, telapak tangan mengepal atau membuka. Lutut sedikit ditekuk, titik berat badan di tengah.

b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi kurang lebih 30 cm, pada saat bersamaan tangan kanan di tarik ke belakang, kemudian segera diayunkan ke depan arah bola dan mengenai bagian bawah bola. Pada saat perkenaan, lengan dan tangan di tegakan.

c. Gerak Lanjutan

Setelah bola dipukul, segera pindahkan berat badan kedepan dengan cara melangkahkan kaki kanan ke depan dan segera memasuki lapangan permainan untuk siap memainkan bola berikutnya.

Servis bawah merupakan jenis servis yang paling mudah jika dibandingkan dengan servis atas. Namun demikian tidak menutup kemungkinan bagi siswa pemula sering kali melakukan kesalahan. Kesalahan dalam teknik gerakan servis bawah mengakibatkan servis bawah menjadi gagal. Kesalahan pertama, bola bergerak ke atas bukan ke depan, dan tidak dapat menyeberang net. Cara memperbaikinya, pegang

bola setinggi pinggang atau lebih rendah, pukulan bola tepat di tengah belakang dan ayunkan lengan ke depan ke arah net. Kesalahan kedua, berat badan bertumpu di kaki belakang, bola melambung terlalu tinggi. Cara memperbaikinya dengan melangkahlah ke depan dengan kaki depan anda pada saat anda memukul bola. Kepala dan bahu anda harus berada di depan. Kesalahan ketiga, bola tidak cukup bertenaga untuk menyeberangi net. Cara memperbaikinya tidak mengayunkan tangan yang memegang bola. Pukulan harus dilakukan dengan tumit telapak tangan anda yang terbuka.

Adapun beberapa kesalahan lainnya dalam melakukan teknik servis bawah:

- a. Siswa tidak memperhatikan gerak dasar servis bawah.
- b. Melambungkan bola tidak lurus atau tidak melambung.
- c. Posisi akhiran tangan sesudah melakukan servis.
- d. Bola tidak masuk atau tidak melewati net.

Dengan demikian kesalahan saat melakukan servis bawah yang biasa terjadi dalam permainan bola voli gerak dasar servis bawah, perkenaan bola terlalu (lebih tinggi dari perkenaan normal). Bola akan vertikal atau justru kebelakang atas. Sudut servis arah bola terhadap hasil servis yang dilakukan tidak berlangsung sebagaimana mestinya. Gerakan ayunan terlalu kuat ataupun gerakan akhiran saat melakukan servis bawah. Lengan tidak lurus dan tidak memegang kuat. Kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki gerakan servis bawah tersebut harus dipahami oleh seorang guru. Kesalahan yang sering dilakukan siswa harus segera dibetulkan. Kesalahan yang dibiarkan akan mengakibatkan pola gerakan menjadi salah, sehingga gerakan tidak efektif dan tidak sesuai seperti yang diharapkan.

2. Teknik Dasar Servis Atas

Servis atas merupakan servis yang paling banyak dilakukan oleh pemain bolavoli. Bola hasil pukulan servis ini dapat membentuk topspin atau jalan bola berputar ke depan dan floating atau jalan bola mengapung atau mengambang. Jalan bola topspin menukik dan akan cepat turun, sedangkan jalan bola floating akan berubah-ubah, tidak datar, sehingga penerima sulit memprediksi arah jatuhnya bola secara tepat. Bentuk bola hasil pukulan ini tergantung pada cara memukul bola terutama saat perkenaan tangan dengan bola. Jika bola dipukul dengan menggunakan gerak pols pergelangan tangan, bola akan berjalan topspin. Jika bola

dipukul oleh pangkal lengan yang ditegangkan dan mengenai bagian tengah bola atau pada pentil bola, bola akan berjalan floating.

Berikut merupakan langkah-langkah dalam melakukan servis atas dengan benar adalah sebagai berikut:

a. Sikap permulaan

Berdiri di daerah servis menghadap lapangan permainan lawan, bagi yang tidak kidal kaki kiri sedikit di depan kaki kanan dan sebaliknya bagi yang kidal. Bola dipegang di depan dada oleh tangan kiri dan tangan kanan menahannya.

b. Pelaksanaan

Bola dilambungkan setinggi kurang lebih 40 cm di depan atas kepala. Bersamaan dengan itu kaki kiri sedikit dilangkahkan ke depan, dan tangan kanan diangkat keatas belakang kepala dan segera memukul bola di atas depan kepala dengan pangkal lengan atau telapak tangan yang ditegangkan. Bola dipukul pada bagian tengah belakang bola.

c. Gerak lanjutan

Gerak lanjutan lengan harus segaris dengan gaya yang didorongkan ke depan segera masuk lapangan untuk siap memaikan bola berikutnya.

Bentuk lain dari serangan pertama dalam permainan bolavoli adalah servis atas. Untuk dapat melakukannya siswa harus mampu melempar secara konsisten dan harus memiliki kekuatan serta koordinasi untuk memukul bola ke atas jaring. Servis tangan atas membutuhkan lebih banyak koordinasi, pemilihan waktu, dan kekuatan. Pada dasarnya teknik servis atas bolavoli terdiri dari awalan, perkenaan dengan bola dan gerak lanjut. Sunardi & Deddy Whinata Kardiyanto (2013: 16) berpendapat mengenai teknik servis atas bolavoli sebagai berikut:

- a. Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan kedua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bagian atas bola.
- b. Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih 1m di atas kepala di depan bahu, dan telapak tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala dengan telapak menghadap kedepan, berat badan dipindahkan.
- c. Setelah tangan berada di belakang atas kepala dan bola berada sejauhauan tangann pemukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.

- d. Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat badan dipindahkan ke kaki bagian depan. Gerakan lengan terus dilanjutkan ke samping melewati paha yang lainnya.

Sejalan dengan kemajuan yang dialami oleh perkembangan permainan bolavoli maka servis ini tidak lagi sebagai tanda saat dimulainya permainan ataupun sekedar menyajikan, tetapi hendaknya diartikan sebagai suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis.

Adapun macam servis atas bola voli adalah terdiri dari:

a. Tenis servis

1) Sikap permulaan

Ambil sikap berdiri dengan kaki kiri berada lebih depan dari kaki kanan. Tangan kiri menyangga bola sedang tangan kanan memegang bagian atas bola. Bola dilambungkan dengan tangan kiri keatas kurang lebih 50 cm diatas kepala, dengan telapak tangan kanan menghadap ke depan.

2) Sikap saat perkenaan bola

Setelah tangan kanan berada diatas belakang kepala dan bola berada sejangkauan tangan maka segera bola dipukul dengan cara memukul seperti pada smash.

3) Sikap akhir

Setelah bola dipukul dengan top spin kemudian pemain melangkah kedepan dengan sikap siap normal.

b. Floating Servis (mengapung)

1) Sikap permulaan

Sikap seperti pada saat persiapan servis tenis. Bola dipegang tangan kiri, tangan kanan berada disamping atas setinggi pelipis.

2) Sikap saat perkenaan bola

Bola dilambungkan dengan tangan kiri agak kesamping atas kanan depan tidak terlalu tinggi, begitu bola melambungkeatas setinggi kepala maka segeralah tangan kanan dipukulkan dibagiantengah belakang bola. Agar menghasilkan bola float maka tangan waktu memukul tidak diikuti gerakan pergelangan tangan.

3) Sikap akhir

Setelah tangan kanan memukul bola maka dilanjutkan dengan melangkah kedepan masuk masuk lapangan permainan dan mengambil sikap siap normal.

c. Servis Cekis

1) Sikap permulaan

Ambil sikap berdiri menyamping dengan tubuh bagian kiri lebih dekat jaring. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola. Pada saat bola akan dilambungkan maka badan diliukkan ke arah belakang sedikit dan lutut ditekuk. Bola dilambungkan keatas, begitu bola lepas dari tangan maka tangan kanan ditarik ke samping kanan bawah, badan dalam keadaan meliuk kesamping kanan bawah. Bila bola setinggi sejangkauan tangan maka secepatnya badan bersama-sama lengan dibawa meliuk kesamping kiri.

2) Sikap saat perkenaan bola

Perkenaan tangan pada bola dibagian bawah belakang bola. Pukulan tangan pada bola dibantu dengan liukan badan, lecutan lengan dan gerakan pergelangan tangan sedemikian bola setelah dipukul mental dengan keras dan top spin. Karena putaran dan kerasnya pukulan maka bola akan menjalani lintasannya dengan cepat dan tajam jatuhnya.

3) Sikap akhir

Setelah bola berhasil dipukul maka segera berat badan dipindahkan kekaki kiri dan terus diikuti dengan gerakan maju masuk kelapangan permainan.

C. TEKNIK DASAR SMASH

Smash adalah usaha untuk melakukan pukulan ke bawah dengan kekuatan, biasanya melompat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan. Smash yaitu teknik yang dilakukan oleh pemain bola voli yang berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 32) smash adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalanya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. Bahwa smash yang dilakukan harus dilakukan dengan cepat, tepat dan keras. Agar pukulan smash yang diarahkan ke lawan sulit di terima dan dengan teknik ini peluang mendapatkan angka lebih besar.

Menurut Dieter Beuthelstahl (2007: 24) untuk dapat mencapai hasil yang baik dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi. Dalam melakukan smash ada beberapa

macam jenis dan variasinya, hal ini dikarenakan setiap pemain memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan smash. Berikut ini macam-macam jenis smash bahwa ada 4 jenis smash yaitu: (1) Frontal smash atau smash depan, (2) Frontal Smash dengan twist atau smash depan dengan memutar, (3) Smash dari pergelangan tangan, (4) Dump atau tipuan.

Smash juga disebut pukulan yang utama dalam penyerangan dalam upaya meraih kemenangan. Teknik smash digolongkan menjadi open smash/normal smash, semi smash, quick smash, push smash, dan pool straight smash. Menurut Viva Pakarindo (2006: 8) smash atau spike adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk mengembalikan bola. Smash merupakan suatu teknik yang memiliki gerakan yang terdiri dari; a) Langkah awal, b) Tolakan, c) Memukul bola pada saat di udara, dan d) Saat mendarat.

Ada empat tahap gerakan dalam melakukan smash yaitu:

1. *Run-up* (Lari Menghampiri)

Proses run-up ini tergantung dari jenis bola dan jatuhnya bola. Awalan kira-kira 2,5 sampai 4 meter (gambar A). Kedua langkah terakhir yang paling menentukan pada waktu take-off (mulai melompat) harus diperhatikan baik-baik kedudukan kaki (gambar B-C). Kaki yang akan take-off harus berada di tanah lebih dahulu dan kaki yang lain menyusul. Arah yang di ambil harus diatur sedemikian rupa, sehingga atlet akan berada di belakang bola pada saat take-off. Tubuh saat itu berada pada posisi menghadap net. Lengan-lengan yang menjulur ke depan diayunkan ke belakang dan ke atas sesudah langkah pertama, kemudian diayunkan ke depan sedemikian rupa sehingga pada saat atlet take-off kedua lengan itu tergantung ke bawah di depan tubuh.

2. *Take-off* (Melompat)

Langkah pada waktu akan melompat harus berlangsung dengan lancar dan kontinu, tanpa terputus-putus. Pada waktu take-off kedua lengan yang menjulur harus digerakkan ke atas (gambar A). Bersamaan dengan itu tubuh diluruskan (gambar B). Kaki yang digunakan untuk melompat inilah yang memberikan kekuatan pada saat take-off. Lengan yang dipakai untuk memukul, serta sisi badan bagian tersebut diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang akan digunakan untuk memukul ditekuk sedikit. Sedangkan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan.

3. *Hit* (Memukul)

Gerakan memukul hasilnya akan lebih baik apabila menggunakan lecutan tangan, lengan dan membungkukkan badan.

4. *Landing* (Mendarat)

Cara mendarat dalam setiap jenis smash sama, yaitu sesudah melakukan smash, mulai tahap mendarat ini yaitu pada saat tubuh bagian atas membungkuk ke depan. Kaki-kaki diarahkan ke depan untuk mempertahankan keseimbangan. Pemain mendarat pada kedua kaki, dengan lutut sedikit ditekuk.

D. TEKNIK DASAR MEMBENDUNG ATAU BLOCKING

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan. Blok mempunyai tingkat keberhasilan yang sangat kecil karena bola smash yang akan diblok arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu menghindari blok). Seiring dengan berkembangnya permainan, blok berubah menjadi senjata untuk mengumpulkan angka apabila dilakukan dan terkoordinir dengan baik. Gerakan membendung adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola melewati atas jaring, dengan mempergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan seorang pemain atau oleh dua atau tiga orang pemain secara bersama-sama. Menurut Novi Lestari (2008: 106) *blocking* atau membendung bola adalah suatu keterampilan bertahan yang digunakan untuk menghentikan atau memperlambat serangan lawan di daerah jaring.

Membendung (*block*) adalah menghadang atau membendung bola hasil spike lawan diatas dekat net. Keterampilan ini merupakan salah satu teknik dasar yang tidak kalah penting dimiliki oleh pemain, karena agar mempermudah untuk mengembalikan bola untuk pemain bertahan kepada pihak lawan. Block ini juga bisa dijadikan sebagai serangan balik apabila bola hasil spike terbendung dengan baik.

Merupakan salah satu teknik bertahan yang dilakukan di atas net, dengan cara melompat sambil menjulurkan kedua tangan untuk menahan smash lawan. Tujuan untuk menutupi atau membendung datangnya bola dari lapangan lawan, caranya dengan menjulurkan kedua tangan ke atas dengan ketinggian yang kanan lebih tinggi dari tepian atau bibir net. Block (*blocking*) adalah upaya untuk membendung serangan dari lawan. Untuk dapat melakukan block secara rapi dan berhasil diperlukan latihan yang banyak dan adanya kemampuan yang keras.

Selama melakukan blocking perhatian harus terus menerus kepada bola, posisi smasher terhadap bola dan pandangan mata dari pada smasher. Untuk menyesuaikan terhadap arah datangnya smash, maka perlu mengadakan langkah atau step ke samping kiri atau ke kanan dengan maksud agar setiap saat dapat melompat ke atas untuk melakukan blocking. Dalam sebuah permainan bola voli block sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli karena block dapat menahan serangan dari lawan yang dapat membahayakan atau mematikan permainan. Ada dua teknik blok yaitu:

1. Block aktif

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

2. Block pasif

Dimana saat melakukan tangan dijulurkan kdekate net tanpa disertai gerakan apapun. Cara ini dilakukan oleh pemain dengan postur tubuh pendek dengan keterbatasan jangkauan tangan.

Block yang baik sangat efektif untuk melakukan pertahanan smash lawan karena dapat dilakukan secara perorangan maupun berpasangan dua atau tiga pemain sekaligus. Berikut teknik melakukan block / bendungan:

1. Sikap awal

Berdiri menghadap net kaki sejajar kedua tangan di depan dada, lutut ditekuk badan agak condong ke depan. Pandangan fokus ke arah bola dan pergerakan smasher lawan.

2. Pelaksanaan

Lakukan tolakan dengan kuat kedua tangan dijulurkan ke atas net selebar bahu telapak jari-jari terbuka. Arahkan tangan ke daerah perkiraan lintasan bola/smash lawan. Saat perkenaan jari-jari ditegangkan agar kuat menahan smash lawan.

3. Gerakan akhir

Lakukan pendaratan dengan kedua kaki disertai gerakan ngeper pada lutut, seimbangan tetap terjaga dan segera mengambil posisi siap kembali pada permainan.

Adapun agar bervariasi dalam melakukan *blocking* dan tidak mudah terbaca oleh pemain lawan, terdapat berbagai jenis teknik *blocking* yang bisa dilakukan. Berikut ini macam-macam teknik *blocking* dalam permainan bola voli yang perlu diketahui:

1. Block bola open

Berikut ini langkah-langkah / cara melakukan teknik block bola open:

- a. Bergeraklah mendekati pemain lawan yang akan melakukan *smash*

dengan posisi tangan berada di depan dada.

- b. Bersiaplah dengan merendahkan posisi badan dengan menekuk lutut sehingga membentuk sudut 100.
- c. Meloncatlah setelah *smasher* lawan melakukan lompatan yang setinggi mungkin dengan arah lompatan vertical.

2. Block bola semi

Berikut ini langkah-langkah / cara melakukan teknik block bola semi:

- a. Bergeraklah mendekati pemain lawan yang akan melakukan *smash* dengan posisi kedua tangan dinaikkan ke depan atas kepala.
- b. Sebelum meloncat, rendahkan posisi badan dengan menekuk lutut sehingga membentuk sudut 110.
- c. Meloncatlah setelah *smasher* lawan melakukan lompatan dengan lompatan yang setinggi mungkin dengan arah lompatan vertical.

3. Block bola quick

Berikut ini langkah-langkah / cara melakukan teknik block bola semi:

- a. Bergeraklah mendekati pemain lawan yang akan melakukan *smash* dengan posisi kedua tangan diluruskan.
- b. Sebelum meloncat, posisi tubuh direndahkan dengan menekuk lutut tidak terlalu dalam (sudut lutut 135').
- c. Meloncatlah bersamaan dengan *smasher* tim lawan dengan lompatan yang setinggi mungkin dengan arah lompatan vertical.

Berikut ini daftar hal-hal yang harus diperhatikan oleh seorang *blocker* agar *block* yang dilakukan berhasil menghalau serangan / *smash* yang dilakukan oleh tim lawan:

1. Perhatikanlah gaya *passing receiver* tim lawan, kemana bola itu diarahkan.
2. Perhatikanlah terus jalannya bola dan perhatikanlah juga gaya pengumpan dari tim lawan, terutama mata dan gerakannya, dan jangan bergerak sebelum bola lepas dari tangan pengumpan.
3. Lihat *body language* dari *smasher* tim lawan, ke arah mana *smasher* itu bergerak.
4. Posisi tangan ketika bergerak jangan sampai berada di bawah pinggang, supaya gerak tangan dapat dengan cepat mencapai titik block.
5. Lakukanlah *side step* (*block* 2 langkah) untuk mem-*block* dalam jarak yang dekat, dan *cross step* (*block* 3 langkah) untuk jarak yang cukup jauh.
6. *Blocker* harus berlatih dengan melompat di tempat beberapa kali, supaya memiliki reaksi yang baik, dapat bergerak dengan cepat dan mampu membaca gerakan lawan.

Berikut ini beberapa kesalahan umum yang banyak dilakukan ketika melakukan *block* yang dapat menjadi pelajaran agar tidak terulang lagi:

1. Tidak siap, berada pada sikap berdiri sedangkan posisi jauh dari net.
2. Kurang mampu membaca variasi pola yang dilakukan oleh *tosser* (pengatur serangan) tim lawan sehingga bisa dengan mudah tertipu.
3. *Timing* yang tidak tepat, baik dalam melakukan loncatan ataupun pergerakan lengan/ tangan
4. Salah dalam melakukan loncatan, yaitu loncatan tidak sempurna vertikal ke atas, melainkan ke depan atas sehingga terkena net.
5. Jari-jari tangan tidak terbuka lebar, serta pergelangan tangan tidak aktif ketika terjadi perkenaan bola.
6. Kurang memahami kebiasaan-kebiasaan *spiker* tim lawan dalam memukul bola.
7. Kedua tangan tidak diangkat melalui dada lalu ke atas, melainkan dari samping badan, sehingga berakibat mengenai *blocker* lain / teman sendiri. Kesalahan seperti ini biasa terjadi pada *block* ganda.
8. Kesalahan dalam melangkah, ke kiri atau ke kanan sehingga terjadi kaki terinjak oleh sesama *blocker*.
9. Kedua tangan terlalu pasif ataupun melebar sehingga dapat dengan mudah diterobos oleh bola.
10. Salah ketika mendarat, yaitu kedua kaki tidak lentik sehingga bisa menimbulkan cedera.

BAB 4 MODEL PEMBELAJARAN

Proses kegiatan belajar mengajar merupakan sebuah aktivitas yang kompleks. Perbuatan yang kompleks dapat diterjemahkan sebagai penggunaan secara integratif sejumlah komponen yang terkandung dalam perbuatan mengajar itu untuk menyampaikan pesan pengajaran. Oleh karena itu dalam dunia pengajaran ada baiknya guru menggunakan suatu pendekatan kegiatan belajar mengajar dalam bentuk model. Disebut model karena hanya merupakan garis besar atau pokok-pokok yang memerlukan pengembangan yang sangat situasional. Dalam studi pengembangan pembelajaran, model mendapat perhatian khusus. Secara umum istilah “model” diartikan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan suatu kegiatan.

Model merupakan suatu penyajian fisik atau konseptual dari suatu obyek atau sistem yang mengkombinasikan/menyatukan bagian-bagian khusus tertentu dari obyek aslinya. Jadi suatu model bukan merupakan bentuk asli, tetapi berupa rancangan yang terdiri dari banyak reproduksi. Juliantine (Harjanto 2006: 55) menjelaskan bahwa model merupakan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau rujukan dalam melakukan suatu kegiatan. Model seringkali digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih banyak tentang gejala-gejala. Hal ini sesuai dengan fungsi model yang bersifat mencari. Model dapat berupa skema, gambar, bagan atau tabel. Model menjelaskan keterkaitan berbagai komponen dalam suatu pola pemikiran yang disajikan secara utuh, sehingga membantu kita melihat kejelasan keterkaitan secara lebih cepat, utuh, konsisten dan menyeluruh. Hal ini disebabkan karena suatu model disusun dalam upaya mengkonkretkan keterkaitan hal-hal abstrak dalam suatu skema, bagan, gambar, atau tabel. Dalam konteks pembelajaran, model adalah suatu penyajian fisik atau konseptual dari sistem pengajaran, serta berupaya menjelaskan keterkaitan berbagai komponen sistem pembelajaran ke dalam suatu pola/kerangka pemikiran yang disajikan secara utuh.

Suatu model pengajaran meliputi keseluruhan sistem pembelajaran yang mencakup komponen tujuan, kondisi pembelajaran, proses belajar-mengajar, dan evaluasi hasil pembelajaran. Model digunakan untuk dapat membantu memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didisain. Ada beberapa kegunaan dari model, antara lain:

1. Dengan adanya model, maka hubungan fungsional diantara berbagai komponen, unsure atau elemen system tertentu dapat diperjelaskan.

2. Dengan adanya model, maka prosedur yang akan ditempuh dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan dapat diidentifikasi secara tepat.
3. Dengan adanya model, maka berbagai kegiatan yang dicakupnya dapat dikendalikan.
4. Dengan adanya model, mempermudah para administrator untuk mengidentifikasi komponen, elemen yang mengalami hambatan, jika kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan terasa adanya ketidakefektifan atau tidakproduktifan.
5. Dengan adanya model, maka dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah dirumuskan.

Walaupun banyak kegunaan dari model, namun terdapat pula kelemahannya, yaitu dapat menjadikan seseorang kurang berinisiatif dalam mengkreasi kegiatan-kegiatan. Hal tersebut dapat diatasi jika suatu model dapat menjamin adanya fleksibilitas sehingga memungkinkan seseorang yang menggunakan model tertentu untuk mengadakan penyesuaian terhadap situasi atau kondisi secara lebih baik. Apalagi dalam menangani masalah-masalah pendidikan, yang banyak hal sangat terpengaruh oleh perubahan variabel-variabel lain di luar bidang pendidikan tersebut. Karena itu dalam melukiskan suatu model sebaiknya dimungkinkan diadakannya perubahan-perubahan dalam mengadakan penyesuaian terhadap kebutuhan yang ada.

1. Model Pendekatan Taktis

Jika seorang guru pendidikan jasmani berusaha mengajarkan keterampilan teknik suatu cabang olahraga dan sekaligus mengajarkan bagaimana penerapannya dalam situasi permainan khususnya permainan bola voli, maka pendekatan taktis merupakan suatu pendekatan yang cocok untuk digunakan. Tujuan utama pendekatan taktis dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain.

Melalui pendekatan taktis, siswa didorong untuk memecahkan taktik dalam permainan. Masalah taktik pada hakikatnya adalah penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan menggunakan pendekatan taktik, siswa semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik dalam suatu permainan.

Dengan menggunakan pendekatan taktis, diharapkan dapat meningkatkan mutu pembelajaran cabang olahraga permainan di lingkungan sekolah khususnya permainan bola voli. Namun pendekatan taktis ini bukan satu-satunya model pembelajaran yang dianggap paling

cocok untuk pembelajaran pendidikan jasmani karena dalam pengajaran dan pembelajaran pendidikan jasmani juga harus memperhatikan keadaan dan karakteristik siswa serta materi ajar yang akan disampaikan.

Dari pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran cabang olahraga permainan di beberapa sekolah, banyak ditemukan masalah ketidakseimbangan pembelajaran antara pembelajaran yang menekankan pada penguasaan keterampilan teknik dan pembelajaran yang menekankan pada usaha untuk meningkatkan penampilan bermain. Masalah tersebut telah membawa pembelajaran kepada salah satu dari dua bentuk pembelajaran yang terpisah. Bentuk pertama menekankan pada drill keterampilan teknik, dan bentuk kedua menekankan pada keterampilan bermain.

Sering dilihat dalam proses kegiatan belajar mengajar yang mengkombinasikan proses pembelajaran keterampilan teknik dengan proses pembelajaran bermain secara terpisah. Pada pembelajaran tersebut anak dilatih untuk menguasai keterampilan teknik, dan selanjutnya anak disuruh bermain. Jarang ditemukan pembelajaran keterampilan teknik dan pembelajaran keterampilan bermain dalam suatu proses pembelajaran yang utuh. Bagi siswa, tujuan pendekatan dengan menggunakan pendekatan taktis adalah:

- a. Meningkatkan kemampuan bermain melalui pemahaman terhadap keterkaitan antara taktik permainan dan perkembangan keterampilan.
- b. Memberikan kesenangan dalam proses pembelajaran.
- c. Belajar memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

2. Memahami Pendekatan Taktis

Bagi peserta didik (siswa), olahraga dan bermain yang dirancang dalam suatu proses pembelajaran yang kondusif diyakini dapat menghasilkan rasa senang, edukatif, menarik dan menantang, dan dapat pula membina kesehatan dan rasa percaya diri. Mengajarkan cabang olahraga permainan harus tetap merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kurikulum pendidikan jasmani. Beberapa guru penjas biasanya mengajar keterampilan teknik dan taktik bermain, tetapi biasanya dilakukan secara terpisah, sehingga keterkaitan pembelajaran keterampilan teknik dengan permainan tidak jelas. Misalnya dalam pembelajaran permainan sepak bola, setengah dari waktu jam pelajaran digunakan untuk latihan passing, dribbling, dan keterampilan shooting secara terpisah, dan setengah waktu berikutnya baru digunakan untuk bermain, padahal pada

kenyataannya perkembangan keterampilan teknik tidak jelas terlihat selama bermain. Padahal tujuan pendekatan taktis menurut Subroto (2010: 6) adalah tujuan pendekatan taktis dalam pembelajaran cabang olahraga permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan.

Menurut Rahyubi (2012: 234) dalam pembelajaran terdapat beberapa komponen yang penting, yaitu:

a. Tujuan pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah hal yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran

b. Kurikulum

Kurikulum adalah sejumlah pengetahuan yang harus diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan, mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan.

c. Guru

Peranan guru tidak hanya sebatas sebagai pengajar tetapi juga pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

d. Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah dibawah bimbingan seorang guru. Siswa adalah subjek dalam pendidikan.

e. Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model atau cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu aktivitas pembelajaran.

f. Materi pembelajaran

Materi pembelajaran merupakan kegiatan pembelajaran itu sendiri. Materi pembelajaran yang menarik memungkinkan partisipasi siswa menjadi tinggi dan sebaliknya.

g. Alat pembelajaran (media)

Media adalah salah satu komponen pembelajaran yang sangat penting karena pembelajaran akan berjalan lebih efektif jika didukung dengan media, alat pembelajaran atau fasilitas yang sesuai dengan materi yang diajarkan

h. Evaluasi

Evaluasi dalam pembelajaran adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya yang bersangkutan dengan kapasitas siswa guna mengetahui hasil belajar siswa. Bentuk evaluasi di sekolah adalah tes tertulis, tes lisan dan tes praktik.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Menurut pendapat Agus Suprijono (2009: 13) pembelajaran menurut makna berarti proses, cara, perbuatan mempelajari. Menurut Jamil Suprihatiningrum (2012: 75) pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang melibatkan informasi dan lingkungan yang disusun secara terencana untuk memudahkan siswa dalam belajar. Menurut pendapat Sanjaya yang dikutip Jamil Suprihatiningrum (2012: 76) menyatakan bahwa pembelajaran adalah terjemahan dari *instruction*, yang diasumsikan dapat mempermudah siswa mempelajari segala sesuatu melalui berbagai macam media, seperti bahan-bahan cetak, program televisi, gambar audio, dan lain sebagainya sehingga semua itu mendorong terjadinya perubahan peranan guru dalam mengelola proses belajar mengajar, dari guru sebagai sumber belajar menjadi guru sebagai fasilitator dalam belajar mengajar. Dimiyati dan Mudjiono (2009: 297) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah kegiatan secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Guru sebagai salah satu unsur pendidik harus memiliki kemampuan memahami bagaimana peserta didik belajar dan kemampuan mengorganisasikan proses pembelajaran yang mampu mengembangkan kemampuan dan bentuk watak peserta didik, karena fungsi utama pembelajaran adalah memfasilitasi tumbuh dan berkembangnya belajar dalam diri peserta didik. Belajar dan pembelajaran juga dapat dikatakan sebagai proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan atau pendidik secara terprogram dan terencana dengan penyediaan sumber belajar yang mengakibatkan perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik kemudian didukung dengan adanya latihan dan pengalaman berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pembelajaran secara bertahap merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bertahap dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Latihan secara bertahap merupakan cara pendekatan dimana awalnya siswa diarahkan untuk mempraktekkan secara bertahap dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan (Semiawan, 2008:34).

Pembelajaran secara bertahap atau disebut dengan metode latihan terdistribusi progresif (*distributed progressive*) merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan latihan/pembelajaran dan penataan menurut kadar kesulitan dan kompleksitas. Di dalam pembelajaran secara bertahap ini guru berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir kegiatan belajar mengajar sesuai dengan tujuannya demi kesuksesan proses pembelajaran. Tahap demi tahap diajarkan atau diberika guna penguasaan materi yang lebih maksimal. Diharapkan dari adanya pembelajaran secara bertahap, diharapkan pemberian materi dapat terserap maksimal oleh peserta didik (Semiawan, 2008: 55).

Pembelajaran terdiri dari proses mengajar dan belajar, di mana mengajar dan belajar merupakan suatu proses yang saling berkaitan. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 32) segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Secara lebih implinsit, di dalam pembelajaran, ada kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Hubungan belajar mengajar adalah suatu proses timbal balik, dimana terjadi suatu komunikasi. Komunikasi yang dimaksud adalah pengajar dan orang yang diajar. Terjadinya proses komunikasi adalah mutlak untuk berhasilnya suatu proses yaitu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dalam belajar mengajar.

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih dari pada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, atau ketangkasan. Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subjek yang sedang belajar. Sedangkan kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing- masing individu. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik dari pada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan,

kebiasaan, dan sikap.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa pembelajaran merupakan segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Belajar merupakan kegiatan penting setiap orang, termasuk didalamnya belajar bagaimana seharusnya belajar. Sebuah survei memperlihatkan bahwa 82% anak-anak yang masuk sekolah pada usia 5 atau 6 tahun memiliki citra diri yang positif tentang kemampuan belajar mereka sendiri. Tetapi angka tinggi tersebut turun drastis menjadi hanya 18% waktu mereka berusia 16 tahun. Konsekuensinya, 4 dari 5 remaja dan orang dewasa memulai pengalaman belajarnya yang baru dengan perasaan ke tidak nyamanan (Nichol, 2002: 37).

Pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang dimiliki siswa dapat diukur dan performanya. Sebagai contoh, performa dapat berupa kemampuan menyebutkan beberapa jenis pukulan dalam permainan bolavoli atau bisa juga kemampuan melakukan teknik passing dalam bola voli, dan sebagainya. Jadi, guru dapat mengidentifikasi hasil belajar melalui peforma siswa. Namun demikian, tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu yang disebabkan bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik. Jadi, perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya. Interaksi ini berlangsung secara disengaja. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar dan kesiapan siswa untuk belajar baik secara fisik maupun psikis.

BAB 5

TEKNIK DASAR DAN MODEL PEMBELAJARAN BOLAVOLY

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik misalnya pasing bawah, pasing atas, servis bawah, servis atas, smes dan blok. Teknik dalam permainan bola voli harus dikuasai dengan baik, karena harus memainkan bola yang masih melambung sebelum bola jatuh ke lantai dan hasilnya harus terarah. Kesempatan untuk memainkan bola waktunya sangat singkat, padahal kemungkinan terjadinya kesalahan cukup besar. Kesalahan yang sering terjadi diantaranya adalah bola menempel atau terangkat, pukulan ganda, menyentuh net, melewati garis tengah dan bola terlanjur jatuh ke lantai. Kesalahan tersebut akan dapat diamati dengan seksama oleh wasit mengingat kedua pemain terpisahkan oleh net. Dengan demikian pemain harus dapat memperhitungkan kapan harus mulai bergerak agar bola dapat dimainkan tepat dalam satu jangkauan.

Sebelum memainkan bola pemain harus mengambil sikap siap dan bergerak untuk memainkan bola, karena itu teknik-teknik gerak tanpa bola juga harus dikuasai oleh pemain. Teknik gerak tanpa bola sangat membantu untuk bergerak ke berbagai arah dalam rangka memainkan bola. Oleh karena itu dalam bolavoli teknik sering dibagi menjadi dua bagian besar yaitu teknik tanpa bola dan teknik memainkan bola.

A. TEKNIK DASAR DAN MODEL PEMBELAJARAN PASING BAWAH

1. Teknik Pasing Atas

a. Tahap persiapan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kemudian lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- 2) Merapatkan dan meluruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- 3) Pangangan mata tertuju pada datangnya bola.

**b. Tahap Gerakan**

- 1) Mendorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan panggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- 2) Menjaga agar arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- 3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

**c. Akhir Gerakan**

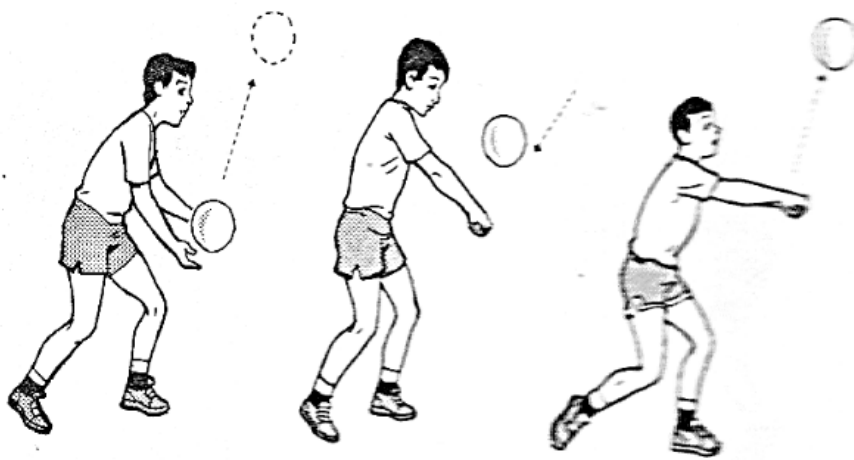
- 1) Tumit terangkat dari lantai.
- 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



2. Model Pembelajaran Pasing Bawah

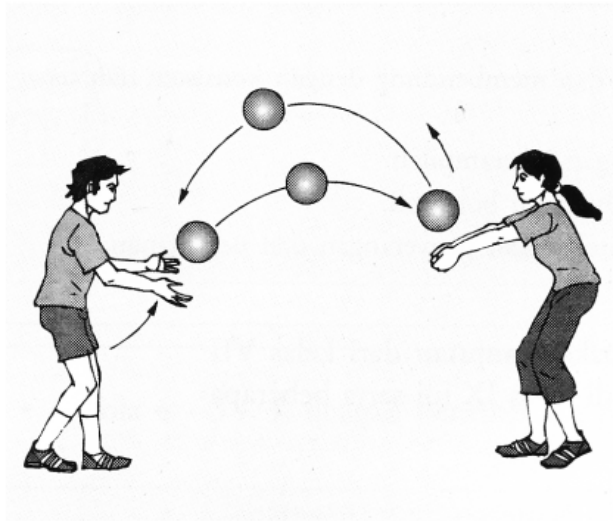
1) Latihan perkenaan pasing bawah

Melambungkan bola dan membiarkan bola terjatuh pada lengan yang telah dirapatkan dan diluruskan. Variasi dapat dilakukan sambil berjalan.



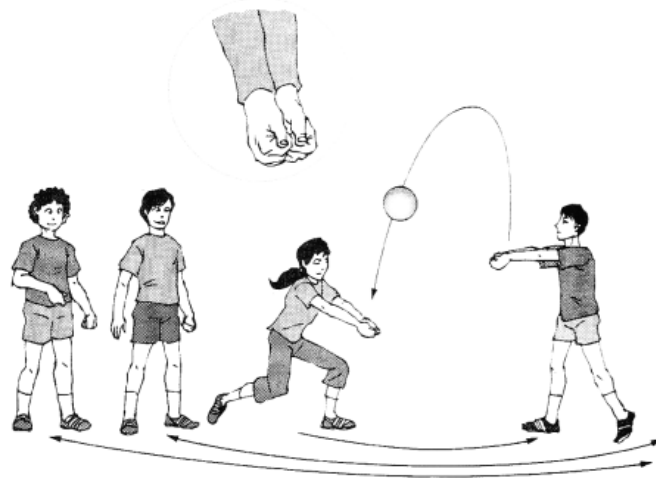
2) Latihan berpasangan

Melakukan pasing bawah bergantian dan berpasangan.



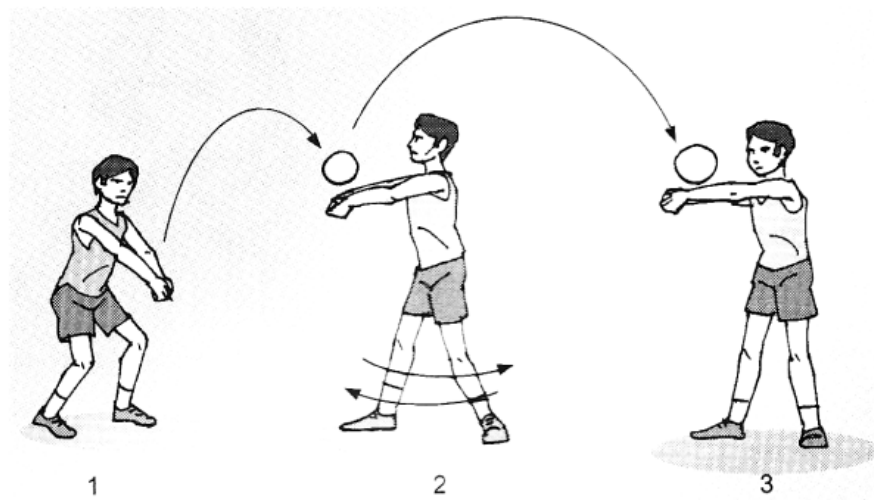
3) Latihan beregu

Melakukan pasing bawah berpasangan dilanjutkan dengan beregu. Setelah melakukan pasing maka siswa melakukan perpindahan tempat.

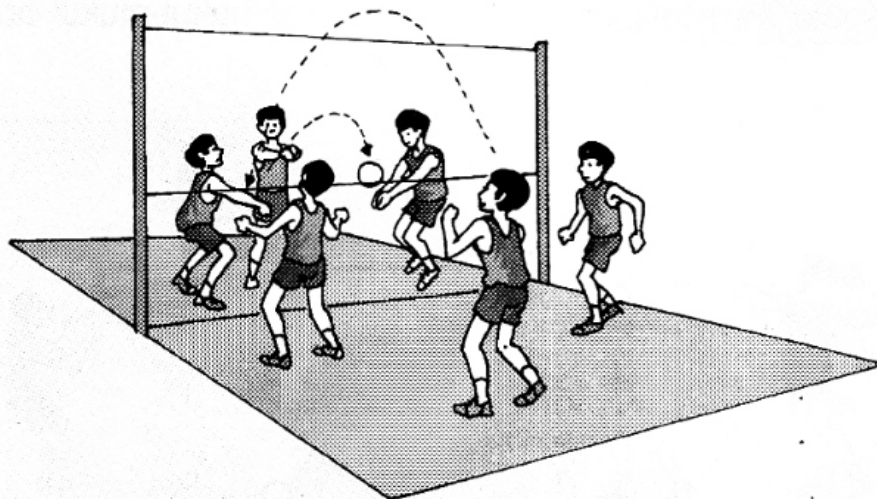


4) Latihan berkelompok

Melakukan pasing bawah bertiga dalam formasi garis lurus, bola dilambungkan dengan menggunakan teknik pasing bawah.



- 5) Latihan pasing bawah dengan bermain
Bermain melakukan pasing bawah, setiap kelompok terdiri dari 3 orang.



B. TEKNIK DASAR DAN MODEL PEMBELAJARAN PASING ATAS

1. Teknik Pasing Atas

b. Tahap Persiapan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
- 2) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang, sehingga membentuk seperti manggkuk di depan kepala atas muka.



c. Tahap Gerakan

- 1) Mendorong kedua lengan menyongsong arah datangnya bola, bersamaan dengan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
- 2) Menyesuaikan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah dada wajah.
- 3) Perkenaan bola yang baik tepat mengenai jari-jari tangan.



d. Akhir Gerakan

- 1) Tumit terangkat dari lantai.
- 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

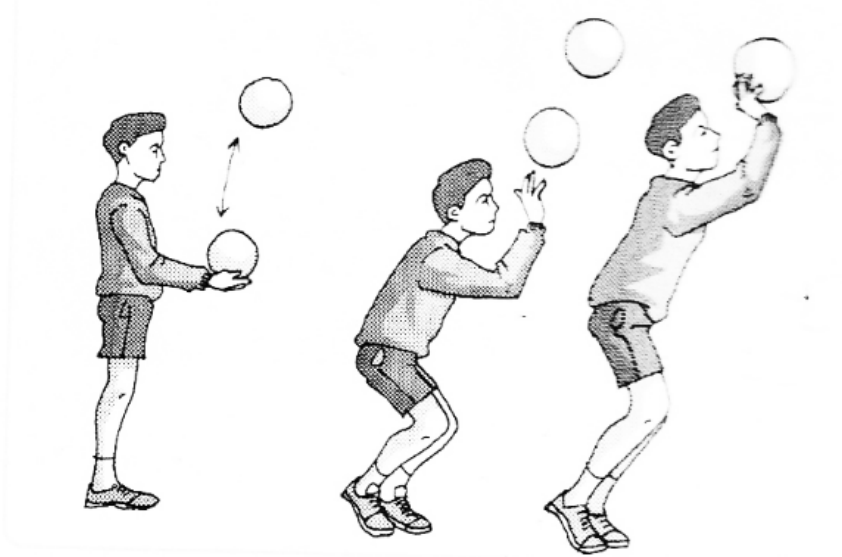
3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola



2. Model Pembelajaran Pasing Atas

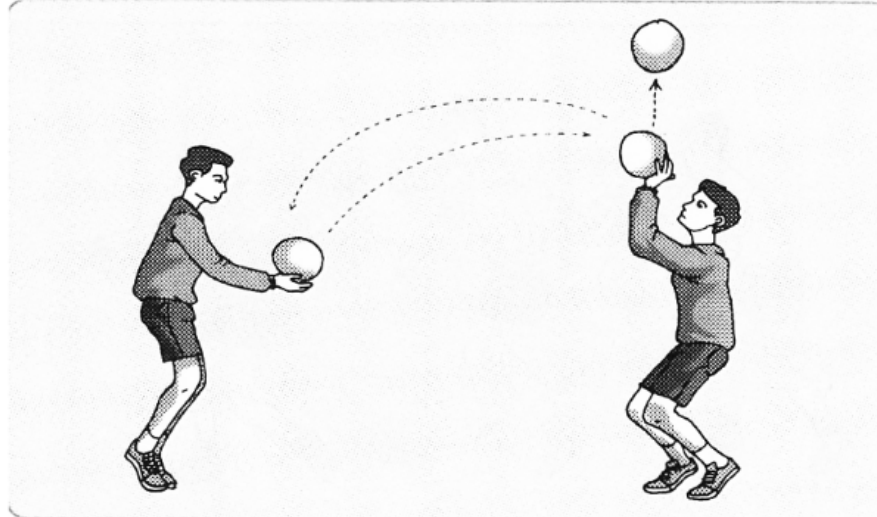
1) Latihan melambungkan dan menangkap bola

Melambungkan bola kemudian menangkap kembali dengan sikap jari-jari tangan membentuk sikap pasing atas. Tahap pertama dilakukan di tempat, kemudian dilanjutkan dengan variasi berjalan kedepan dan kebelakang.



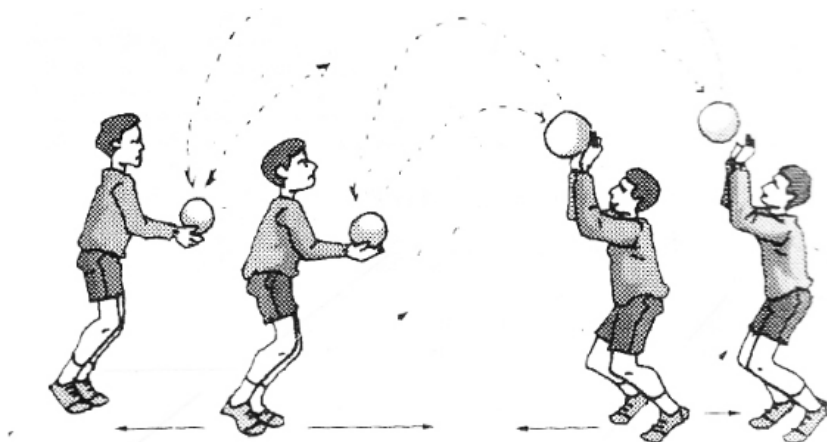
2) Latihan pasing berpasangan

Melakukan pasing atas berpasangan dan berhadapan dengan dua kali sentuhan.



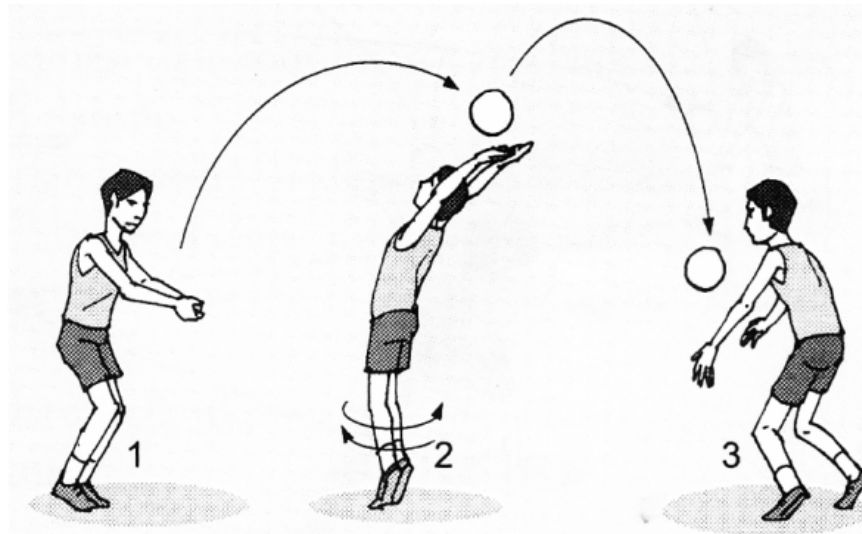
3) Latihan pasing atas dengan lambungan bola

Melakukan pasing atas yang dilambungkan teman (berpasangan) sambil berjalan maju dan mundur dilanjutkan dengan gerakan menyamping.

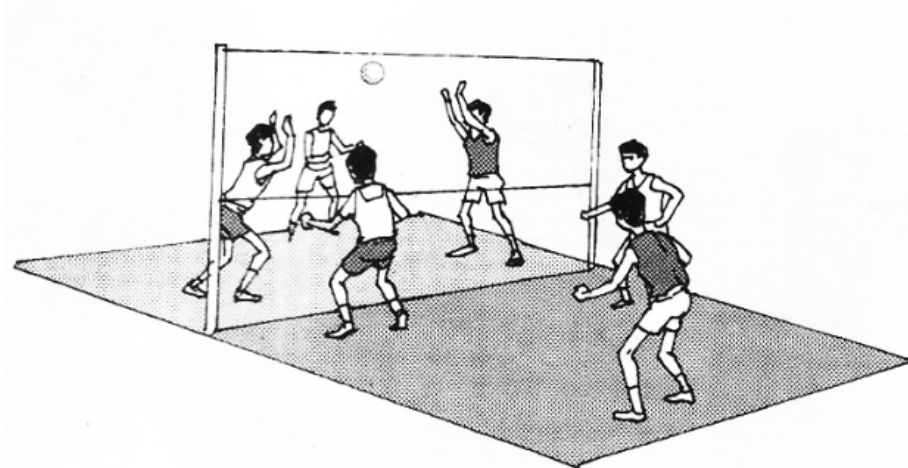


4) Latihan pasing berkelompok

Melakukan pasing atas dengan formasi garis lurus, bola dilambungkan.



- 5) Bermain dengan pasing atas
Bermain menggunakan teknik pasing atas, setiap kelompok terdiri dari 3 orang.



C. TEKNIK DASAR DAN MODEL PEMBELAJARAN SERVIS BAWAH

1. Teknik Dasar Servis Bawah

a. Tahap Persiapan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.
- 2) Berat badan bertumpu pada kedua kaki dengan posisi badan agak condong ke depan.
- 3) Memegang bola setinggi pinggang di depan badan.

- 4) Merapatkan jari-jari tangan yang akan digunakan untuk melakukan servis bawah.



b. Tahap Gerakan

- 1) Mengayunkan lengan yang akan digunakan untuk melakukan servis ke belakang.
- 2) Mengayunkan kembali lengan yang digunakan untuk melakukan servis ke depan bersamaan dengan bola sedikit dilambungkan.
- 3) Memukul dengan telapak tangan pada bagian tangan belakang saat bola berada pada posisi setinggi pinggul.

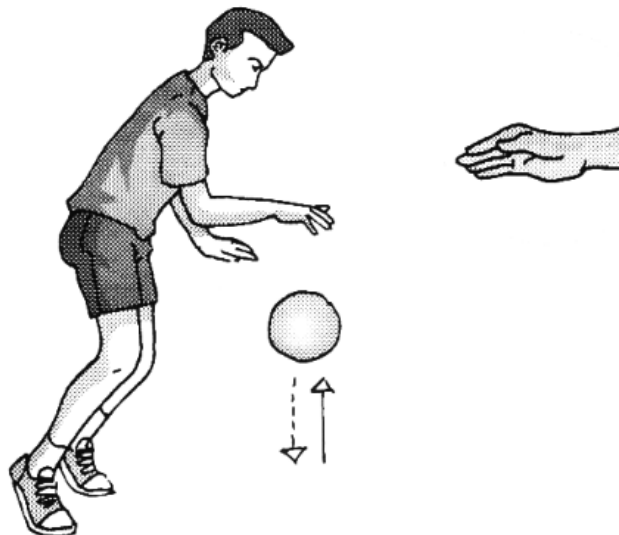


c. Akhir Gerakan

- 1) Mengikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.
- 2) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

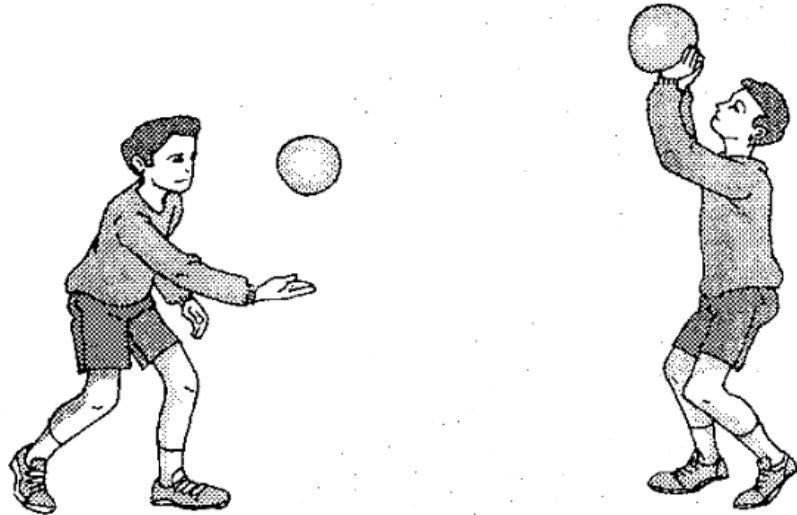
**2. Model Pembelajaran Servis Bawah****e. Latihan memukul bola ke lantai**

Memukul bola ke lantai dengan telapak tangan rapat.

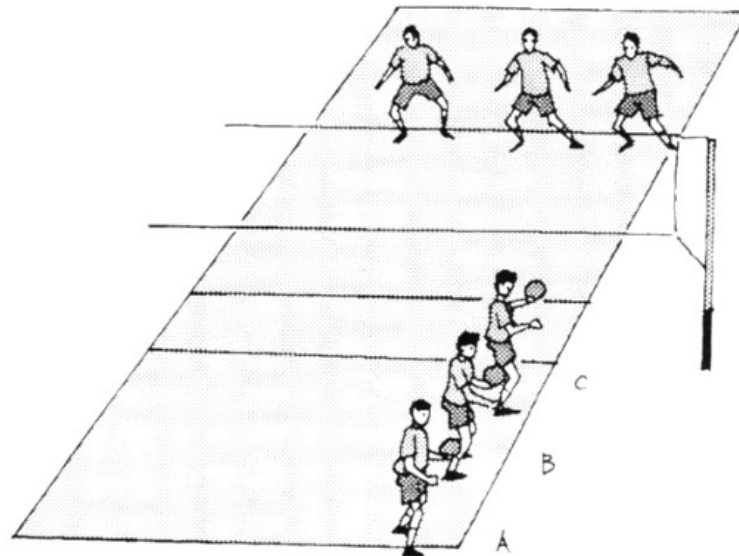


f. Latihan servis bawah tanpa net

Melakukan servis bawah berhadapan dengan jarak 8-10 meter secara bergantian.

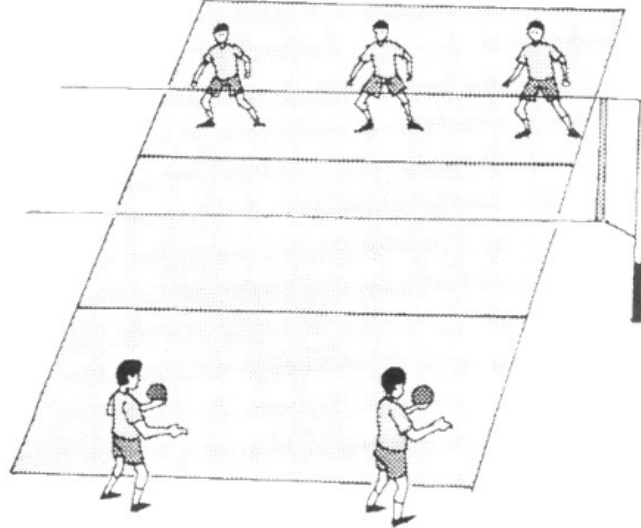
**g. Latihan servis bawah berpasangan**

Melakukan servis bawah melalui atas net yang dipasang melintang. Tahap pertama dengan jarak 3 meter (garis serang), tahap kedua dari jarak 6 meter, dan terakhir dari belakang garis luar lapangan.



h. Latihan servis bawah dari belakang garis lapangan

Melakukan servis bawah dari belakang garis lapangan (jarak 9 meter) dengan cara bergeser ke samping kiri dan kanan yang dilakukan setelah melakukan servis.



D. TEKNIK DAN MODEL PEMBELAJARAN SERVIS ATAS

1. Teknik Dasar Servis Atas

a. Tahap Persiapan

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



b. Tahap Gerakan

- 1) Melambungkan bola ke atas agak ke belakang menggunakan tangan kiri.
- 2) Melentingkan 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 melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
- 2) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

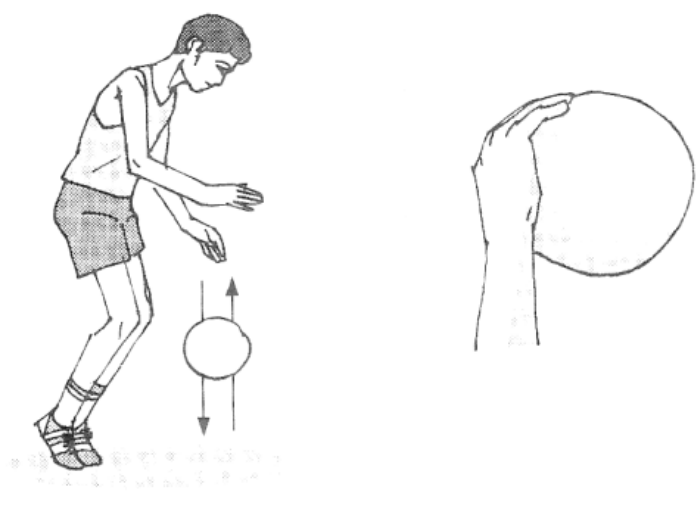


2. Model Pembelajaran Servis Atas

a. Latihan memukul bola ke lantai

Memukul-mukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari sedikit dibuka. Cara melakukan:

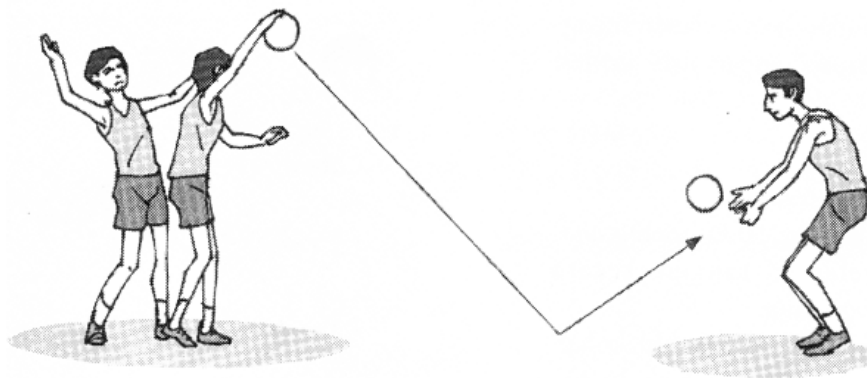
- 1) Berdiri di tempat.
- 2) Pukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan secara berulang-ulang.
- 3) Tahap kedua dilakukan sambil berjalan perlahan dengan memukul bola ke lantai berulang-ulang.



b. Latihan memukul bola berpasangan ke depan bawah

Memukul bola yang dilambungkan ke atas menggunakan telapak tangan ke arah depan bawah. Cara melakukan:

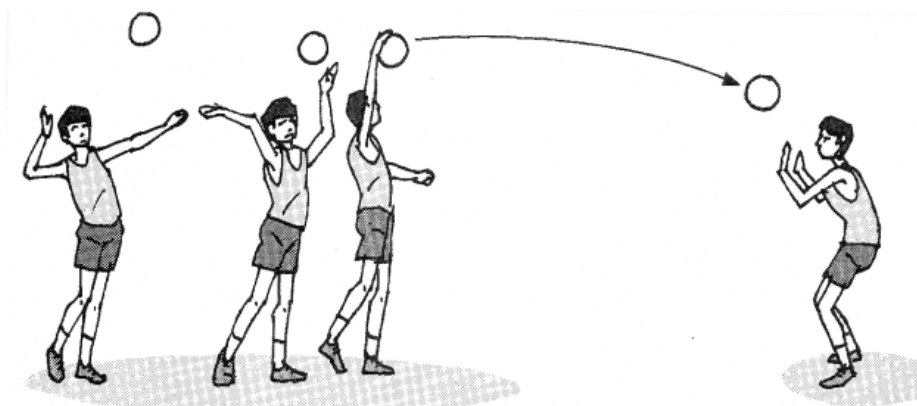
- 1) Berdiri dengan sikap melangkah dan bola dipegang tangan kiri.
- 2) Melambungkan bola ke atas dengan tangan kiri diikuti pukulan tangan kanan tepat pada saat bola turun sebatas jangkauan lengan tepat di atas depan kepala.
- 3) Mengarahkan pukulan ke lantai dengan mengaktifkan pergelangan tangan sehingga bola memantul tepat pada teman yang berada di depan.



c. Latihan memukul bola berpasangan ke depan atas

Memukul bola ke depan atas menggunakan telapak tangan dengan bola melambung, berpasangan atau berbanjar. Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah berhadapan.
- 2) Melambungkan bola ke atas dengan tangan kiri, saat bola turun sebatas jangkauan tangan di atas kepala kemudian dipukul menggunakan tangan kanan ke atas tepat ke arah teman di depannya.

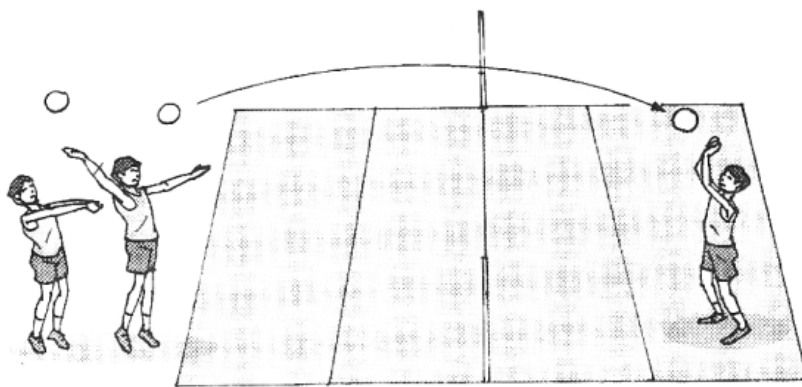
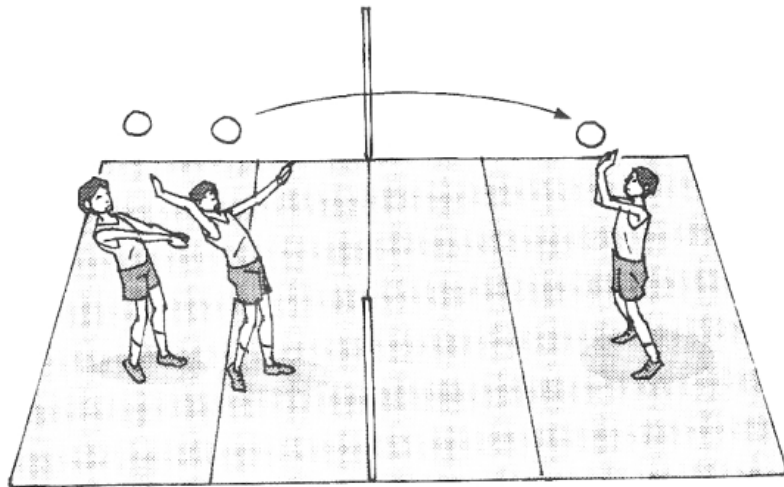


d. Latihan memukul bola melewati net

Memukul bola melewati atas net/tali yang dipasang melintang dari garis serang lapangan dan dilanjutkan dari garis belakang lapangan. Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap net/tali.
- 2) Melambungkan bola menggunakan tangan kiri kemudian memukul bola dengan tangan kanan melewati net/tali.

- 3) Setelah memukul bola di garis serang maka dilanjutkan dengan pukulan bola di belakang garis lapangan.



E. TEKNIK DASAR DAN MODEL PEMBELAJARAN SMESH

1. Teknik Dasar Smesh

a. Tahap Persiapan

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap arah net.
- 2) Berap badan pada kaki depan.
- 3) Pandangan ke arah depan (arah net).



b. Tahap Gerakan

- 1) Gerakan awalan adalah gerakan melangkah sebelum melakukan tolakan, biasanya dilakukan paling sedikit dua langkah dengan langkah terakhir lebar.
- 2) Gerakan tolakan adalah gerakan menolak dengan kedua kaki ke atas dibantu dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
- 3) Gerakan pukulan adalah gerakan memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan yang aktif.
- 4) Gerakan mendarat adalah gerakan dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.





c. Akhir Gerakan

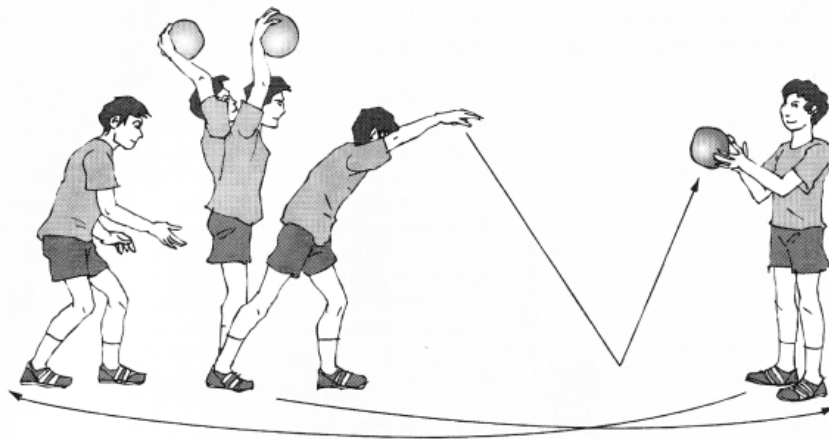
- 1) Kedua lutut direndahkan.
- 2) Berat badan dibawa kedepan.
- 3) Pandangan ke depan atas.
- 4) Kedua lengan di depan samping badan.



2. Model Pembelajaran Smesh

a. Latihan memantulkan

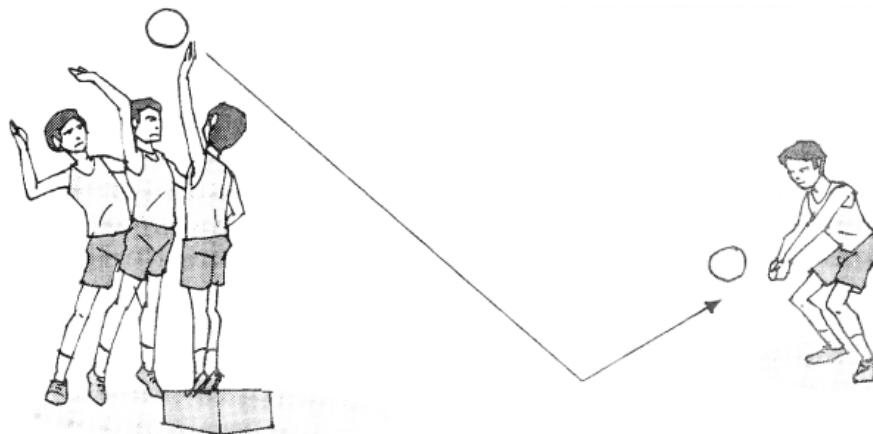
Memantulkan bola ke depan bawan menggunakan dua tangan dan dilanjutkan dengan satu tangan. Diawali pinggang melenting kebelakang.



b. Latihan memukul bola ke depan bawah

Memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan dengan bola dipegang teman/guru di depan atas. Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap bola yang dipegang teman/guru di depan atas.
- 2) Memukul bola ke depan bawah dengan mengaktifkan pergelangan tangan (menggunakan tangan kanan dan kiri).

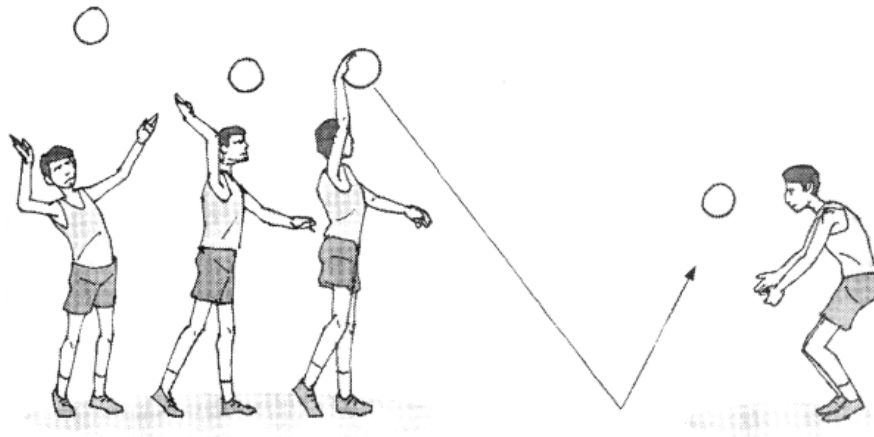


c. Latihan berpasangan memukul bola ke depan bawah

Memukul bola ke depan bawah menggunakan telapak tangan. Bola dilambungkan sendiri dengan berpasangan bersama teman atau berbanjar. Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap arah pukulan (pasangan).

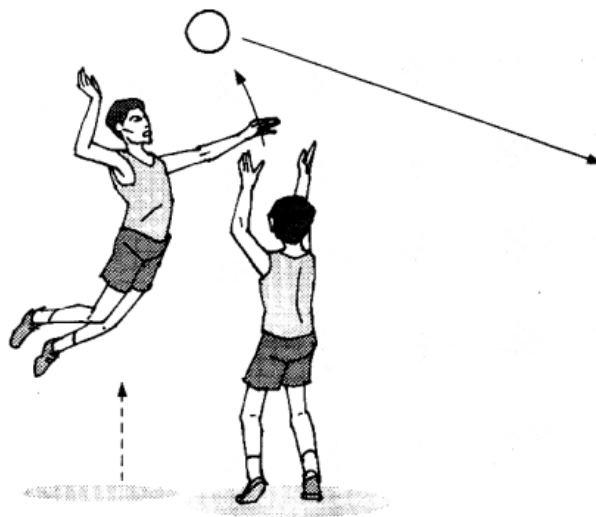
- 2) Melambungkan bola ke atas dengan tangan kiri kemudian dipukul dengan tangan kanan saat bola turun sebatas jangkauan lengan di atas depan kepala.
- 3) Melakukan variasi pukulan menggunakan tangan kiri.



d. Latihan smash dengan bantuan melempar

Melakukan pukulan smash bola voli tanpa net/tali dengan bola dilambungkan teman/guru. Cara melakukan:

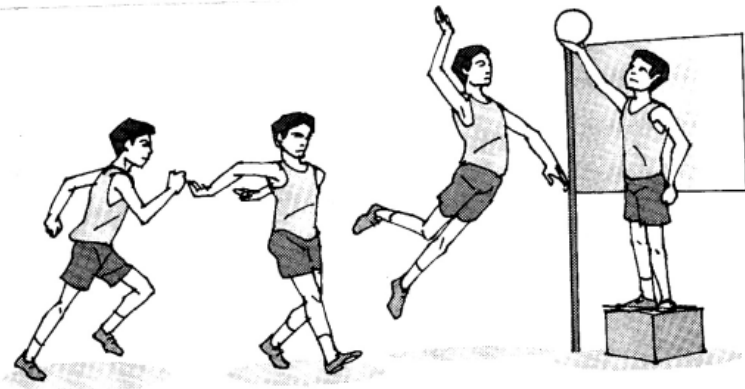
- 1) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap net/tali.
- 2) Setelah bola dilambungkan ke atas dan saat bola akan turun kemudian melakukan gerakan melangkah menolak dan memukul bola dengan cepat.
- 3) Melakukan berulang-ulang hingga *timing*/waktu untuk awalan, tolakan, dan pukulan menjadi lebih tepat.



e. Latihan smash dengan net

Melakukan *smash* bola voli tanpa net/tali dilanjutkan net/tali dengan bola dipegang di depan atas oleh teman/guru. Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan sikap menghadap net/tali.
- 2) Melakukan gerakan awalan smash dengan dua kali melangkah, menolak, memukul dan mendarat.
- 3) Bila menggunakan net/tali sebaiknya dipasang rendah.



F. TEKNIK DASAR DAN MODEL PEMBELAJARAN MEMBENDUNG ATAU BLOCKING

1. Teknik Dasar Membendung Atau Blocking

a. Tahap Persiapan

- 1) Berdiri menghadap net, kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Kedua lutut direndahkan.
- 3) Kedua lengan di depan dada dengan siku tertekuk.
- 4) Pandangan ke depan ke arah bola.



b. Tahap Gerakan

- 1) Kedua kaki menolak secara bersama ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
- 2) Jarak kedua lengan kurang dari diameter bola.
- 3) Jari-jari tangan sedikit terbuka dan sedikit tertekuk.
- 4) Posisi pergelangan tangan disesuaikan dengan arah datangnya bola, mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki secara bersama-sama. Posisi kedua lutut mengeper dan kedua tangan diturunkan melalui depan dada.

**c. Akhir Gerakan**

- 1) Kedua lutut rendah.
- 2) Berat badan tertumpu pada kedua ujung telapak kaki.
- 3) Kedua lengan di depan badan dengan kedua sikut tertekuk.
- 4) Pandangan ke depan mengikuti arah gerakan bola.

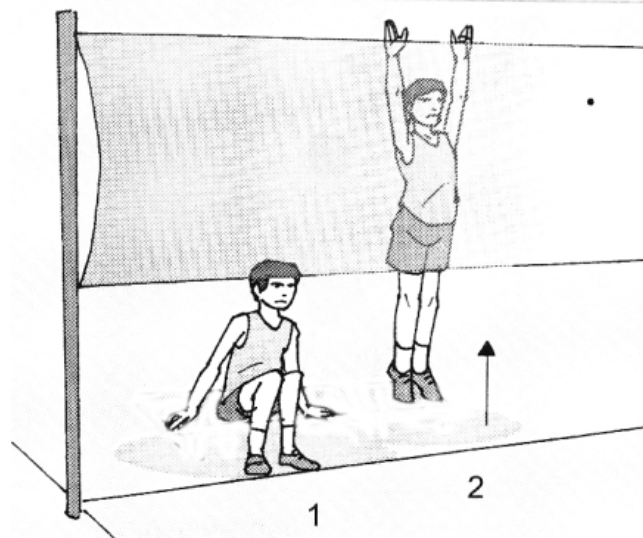


3. Model Pembelajaran Membendung atau Blocking

a. Latihan duduk dari sikap jongkok

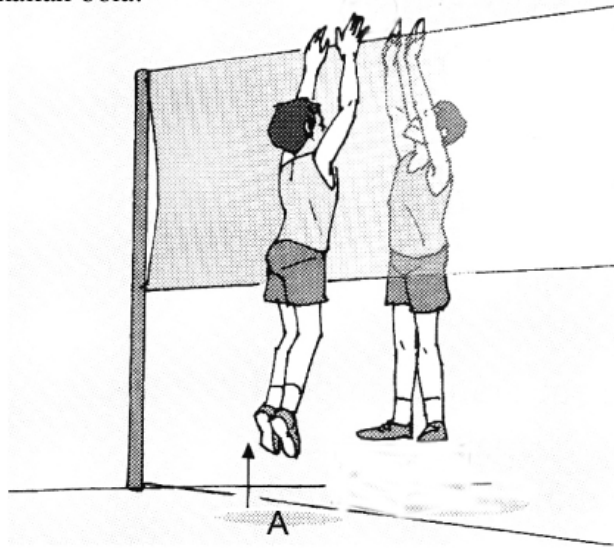
Melakukan gerakan membendung dari sikap jongkok dengan kedua tangan menyentuh tanah. Cara melakukan:

- 1) Jongkok dengan telapak tangan berada di atas tanah, menghadap net/tali yang dipasang melintang.
- 2) Melakukan gerakan menolak ke atas menggunakan kedua kaki bersamaan dengan disusul kedua lengan terentang lurus ke atas.
- 3) Mendarat kembali dengan kedua ujung kaki dan lutut mengeper.



b. Latihan membendung tanpa bola

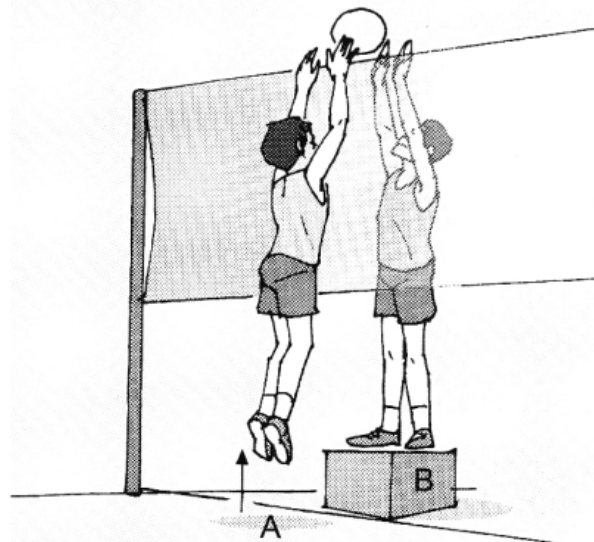
Melakukan gerakan membendung yang dilakukan tanpa menggunakan bola.



c. Latihan membendung dengan bola

Melakukan gerakan membendung berpasangan atau formasi berbanjar dari sikap berdiri menghadap net/tali yang dipasang melintang. Cara melakukan:

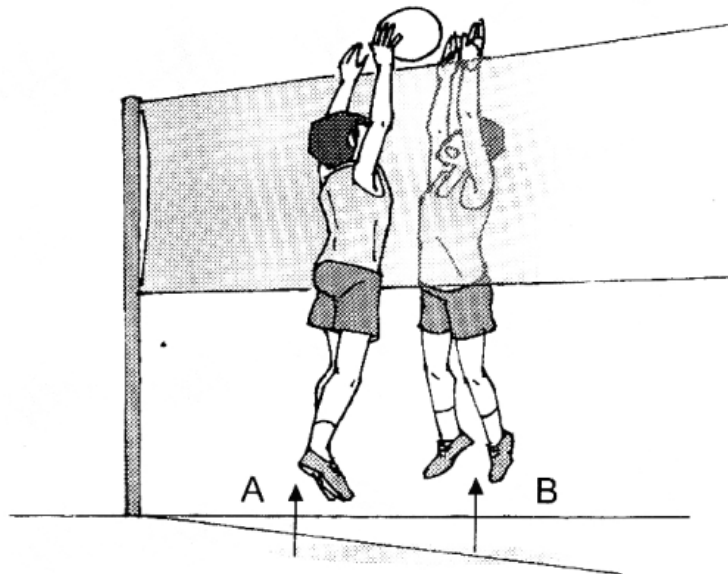
- 1) Berdiri menghadap net.
- 2) Melakukan gerakan membendung secara berulang-ulang dan bersama dengan pasangan serta bergantian memegang bola yang berpindah.
- 3) Setelah gerakan membendung di tempat dikuasai, selanjutnya melakukan variasi gerakan menyamping.



d. Latihan membendung dengan bola berpasangan

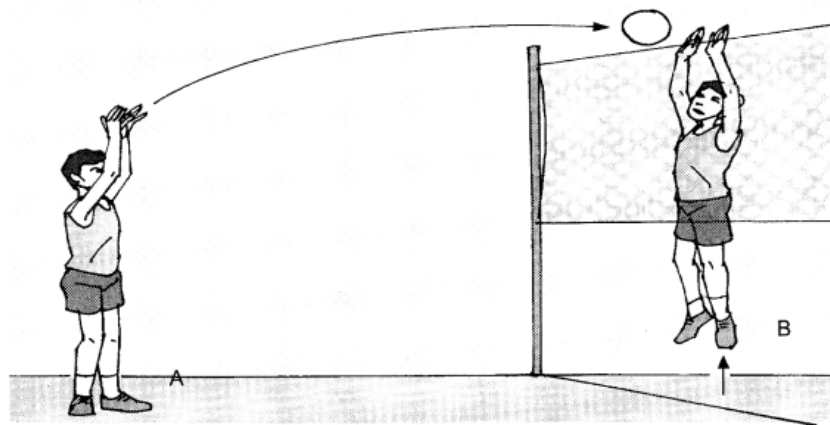
Melakukan gerak membendung bola berpasangan berhadapan dekat net. Cara melakukan:

- 1) Berdiri menghadap net.
- 2) Melakukan gerakan membendung secara berulang bersamaan dengan pasangan dan bergantian memegang bola serta berpindah.
- 3) Setelah gerakan bendungan dikuasai, kemudian melakukan variasi gerakan menyamping.

**e. Latihan membendung berpasangan dengan bola dilambungkan**

Melakukan gerakan membendung dengan bola dilambungkan guru/teman dari setengah lapangan. Bisa dilakukan secara berpasangan atau formasi berbanjar. Cara melakukan:

- 1) Satu siswa berdiri di depan net untuk melakukan gerak membendung, sedangkan pasangannya berdiri di tengah-tengah lapangan.
- 2) Pasangan bertugas untuk melambungkan bola hingga meliwati atas net. Pada saat bola tepat di atas net siswa lainnya melakukan gerakan membendung.
- 3) Setelah dilakukan beberapa kali maka dilakukan pergantian posisi dan tugas.



G. KOMBINASI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR

1. Tujuan Pembelajaran

Agar siswa dapat:

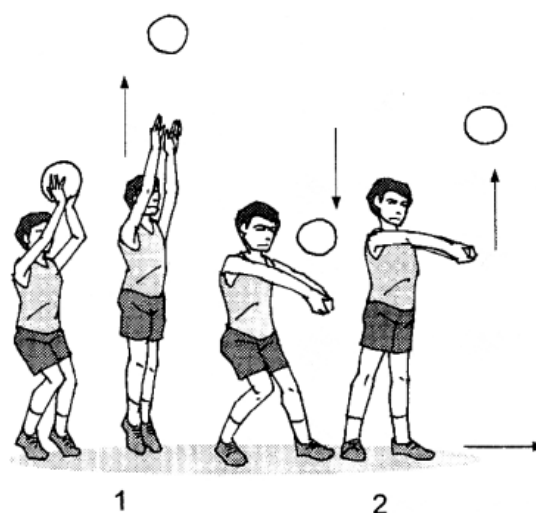
- a. Memperkirakan efek pasing dan servis.
- b. Memperkirakan efek *smash*.
- c. Memperkirakan efek mencedung (*blocking*).

2. Model Pembelajaran Kombinasi Keterampilan Gerak Dasar

a. Latihan pasing atas dan bawah

Kombinasi pasing atas dan bawah. Cara melakukan:

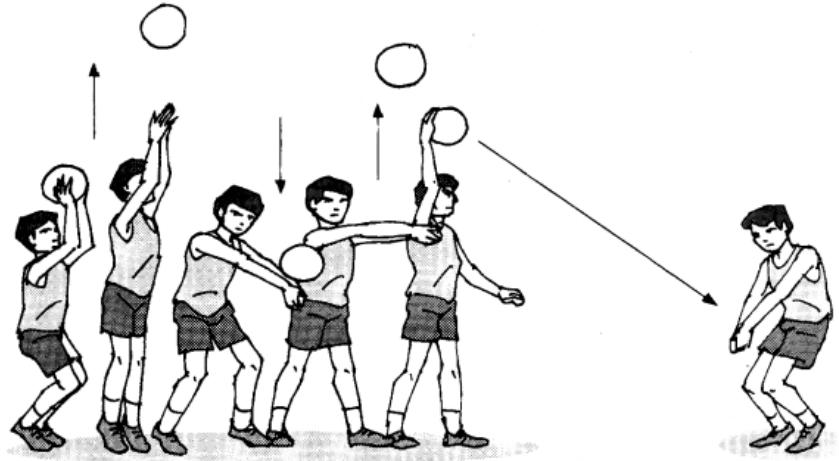
- 1) Melakukan pasing atas tegak lurus setelah bola turun kemudian disusul dengan pasing bawah yang dilakukan secara berkelanjutan.
- 2) Tahap pertama dilakukan di tempat dilanjutkan pada tahap berikutnya dengan variasi berjalan.



b. Latihan kombinasi pasing bawah dan smash

Kombinasi pasing dan pukulan smash. Cara melakukan:

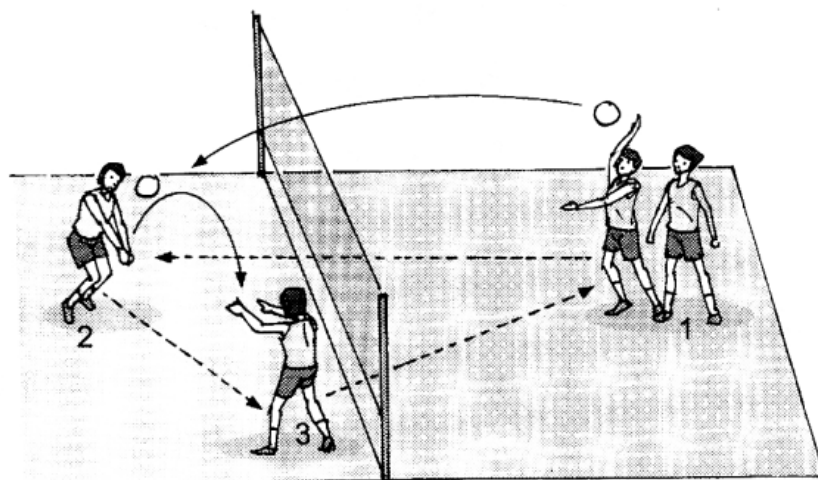
- 1) Melakukan teknik pasing atas tegak lurus, setelah bola turun disusul dengan pasing bawah.
- 2) Setelah bola turun sebatas jangkauan tangan kemudian melakukan pukulan *smash* ke arah teman di depannya.



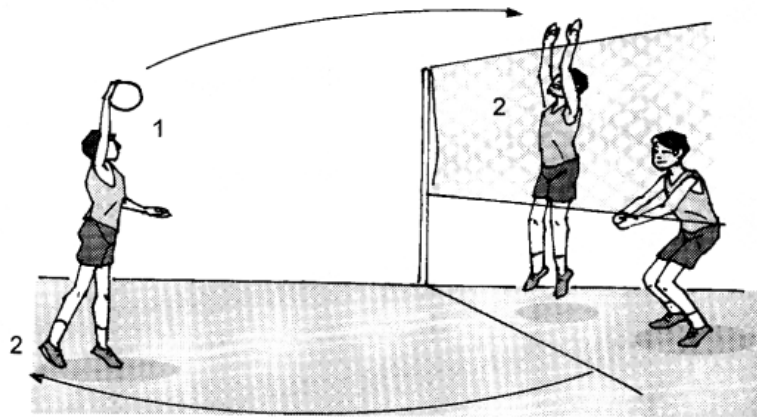
c. Latihan kombinasi servis, smash dan pasing bawah

Kombinasi pukulan servis, *smash* dan pasing dalam bentuk kelompok. Cara melakukan:

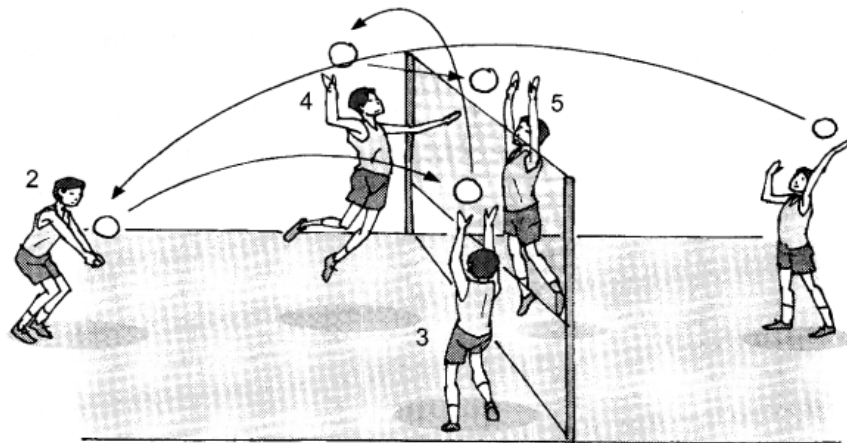
- 1) Siswa 1 melakukan servis.
- 2) Siswa 2 melakukan pasing bawah kearah siswa 3.
- 3) Siswa 3 mengoper lagi ke siswa 2 menggunakan pasing atas.
- 4) Siswa 2 melakukan smash kearah siswa 1.
- 5) Setelah satu siklus permainan semua siswa melakukan perpidahan tempat.



- d. Latihan kombinasi servis, smash dan membendung
- Kombinasi pukulan servis, *smash* dan membendung (*blocking*) yang dilakukan secara berpasangan atau kelompok. Cara melakukan:
- 1) Siswa 1 melakukan servis atau smash melewati net.
 - 2) Siswa 2 melakukan gerakan membendung kemudian lari ke belakang pemain 1.
 - 3) Setiap siswa yang telah melakukan gerakan memukul dan membendung kemudian bergerak/lari berpindah tempat.



- e. Latihan berkelompok
- Melakukan teknik servis, pasing atas dan bawah, *smash* dan membendung dalam bentuk permainan. Cara melakukan:
- 1) Siswa 1 melakukan servis ke siswa 2
 - 2) Siswa 2 menahan bola dengan pasing bawah ke siswa 3
 - 3) Siswa 3 mengumpan bola pada siswa 4 dengan pasing atas..
 - 4) Siswa 4 melakukan pukulan smash, kemudian siswa 5 membendung pukulan tersebut
 - 5) Setiap siswa yang telah melakukan teknik gerak kemudian berpindah tempat, yaitu siswa 1 pindah ke posisi membendung, siswa 2 pindah ke posisi pengumpan (pasing atas), siswa 3 pindah ke posisi smash, siswa 4 pindah ke posisi pasing bawah dan siswa 5 pindah ke posisi servis.



DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjaskes. Jakarta: Depdikbud
- Agus, Suprijono. 2009. Cooperative Learning Teori dan Aplikasi PAIKEM. Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Ferguson, MS. 2004. Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. 2008. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung.
- Coaching Youth Volleyball. 2007. Melatih Bola Voli Remaja. Yogyakarta: PT. Citra Aji Pramana.
- Dieter Beutelstal. 1978. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung: Pioner Jaya.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Etin Solehatin, Raharja. 2008. Cooperative Learning Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Herry Koesyanto. 2003. Belajar Bermain Bola Voli. FIK Unnes Semarang.
- Jamil Suprihatiningrum. 2012. Strategi Pembelajaran. Yogyakarta: A-Ruzz Media
- Juliantine, Subroto dan Yudiana. 2011. Model-Model Pembelajaran. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lestari, Novi. 2008. Melatih Bola Voli Remaja, Edisi Keempat. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- M Muhyi. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli. Surabaya: PT. Grasindo.
- M. Sobry Sutikno. 2009. Belajar dan Pembelajaran , Prospect. Bandung, 2009
- Machfud Irsyada. 2000. Bolavoli. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgudentis.
- Muhammad Muhyi. 2009. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas IX. Jakarta: CV Setiaji
- Munasifah. 2009. Bermain bola voli. Demak : CV. Aneka Ilmu.
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- PP. PBVSI. 2005. Peraturan Permainan Bolavoli. Jakarta: PP. PBVSI.
- Rahyubi, Heri. 2012. Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung: Nusa Media.

- Ricvhard H Cox. 1980. Teaching Volleyball. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Rose, Colin dan Malcolm J. Nicholl. 2002. Accelerated Learning. Bandung: Nuansa.
- Sagala.S. 2003. Permainan Bola Voli. Bandung : CV. Alfabeta
- Semiawan, Conny R. 2008. Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar. Jakarta: PT Index.
- Subroto dan Yudiana. 2010. Permainan Bolavoli. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suherman, Adang. 2000. Dasar-Dasar Penjas. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sunardi & Deddy Whinata. 2013. Bola Voli. Surakarta : UNS Press
- Sunardi & Kardiyanto, D. W. 2013. Bolavoli. Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Waluyo. 2013. Teknologi Pendidikan Dalam Penjas. Surakarta: Cakrawala Media.
- William J Neville. 1990. Coaching Volleyball Succesfully. Illinois: Leisure Press.

TEKNIK DASAR BOLAVOLI

Bolavoli merupakan salah satu olahraga beregu yang sering dimainkan di masyarakat khususnya di dalam lingkungan pendidikan. Bolavoli masuk dalam kurikulum Sekolah Menengah Pertama dan menjadi cabang olahraga wajib yang harus dipelajari oleh semua peserta didik. Cabang olahraga bolavoli mengandalkan keterampilan teknik dasar untuk dapat bermain secara baik. Teknik dasar mencakup servis, passing, smash dan bendungan (blocking). Melalui bolavoli juga diharapkan menumbuhkan nilai-nilai seperti kejujuran, sportifitas, pantang menyerah dan tanggung jawab. Sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pembelajaran peran bahan ajar dan media dapat membantu dan mempermudah proses kegiatan belajar mengajar. Penggunaan komputer sebagai media pembelajaran akan efektif dan efisien apabila dalam penyampaianya ada inovasi melalui sebuah multimedia interaktif, sehingga dengan adanya buku pembelajaran Teknik Dasar Bolavoli beserta CD Pembelajaran ini diharapkan dapat membantu para guru Penjaskes maupun siswa untuk belajar mandiri demi tercapainya tujuan pendidikan dan prestasi kearah yang lebih baik.



TENIK DASAR BOLAVOLI

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

12%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

1%

★ Ahmad Setia Budi. "Pengaruh Latihan Passing Bawah ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 13 Tanjung Jabung Timur", Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2021

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off