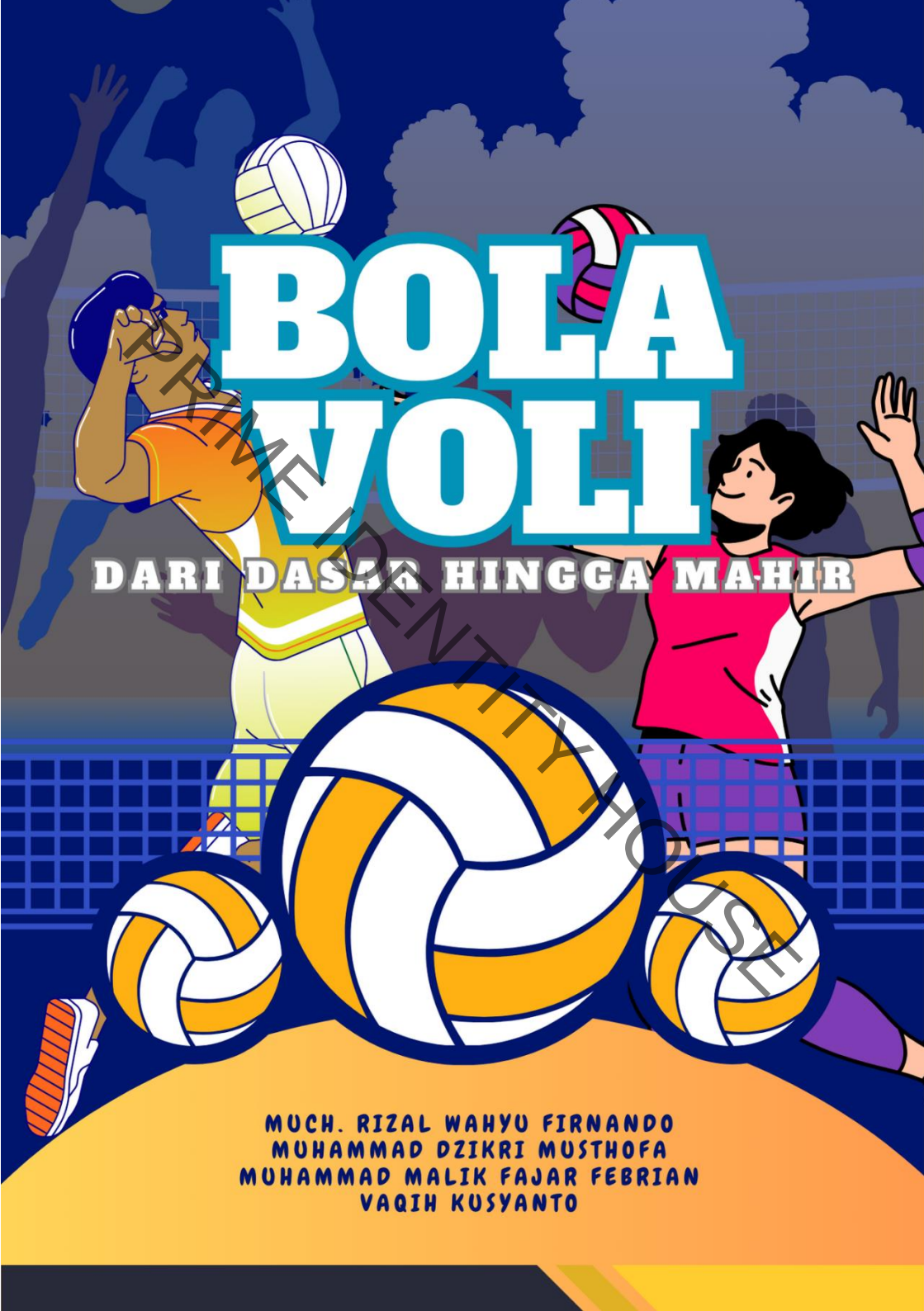


The background of the cover is a stylized illustration of a volleyball game. It features a blue sky with white clouds, a volleyball net, and several players in action. A male player in an orange jersey is on the left, and a female player in a pink jersey is on the right. Three volleyball balls are shown: one at the top left, one at the top right, and a large one in the foreground. The title 'BOLA VOLI' is written in large, bold, white letters with a blue outline, centered on the cover.

BOLA VOLI

DARI DASAR HINGGA MAHIR

**MUCH. RIZAL WAHYU FIRNANDO
MUHAMMAD DZIKRI MUSTHOFA
MUHAMMAD MALIK FAJAR FEBRIAN
VAQIH KUSYANTO**

BOLA VOLI

DARI DASAR HINGGA MAHIR

Much. Rizal Wahyu Firnando

Muhammad Dzikri Musthofa

Muhammad Malik Fajar Febrian

Vaqih Kusyanto



BOLA VOLI

DARI DASAR HINGGA MAHIR

Penulis:

Much. Rizal Wahyu Firnando
Muhammad Dzikri Musthofa
Muhammad Malik Fajar Febrian
Vaqih Kusyanto

Editor :

Imam Setyo Nugroho

Ukuran :

Hal. viii, 111, Uk: 14,8x21 cm

ISBN :

.....

Cetakan Pertama :

Mei, 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Prime Identity House

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PT Prime Identity House

Anggota IKAPI 396/JTI/2024

Dukuh Dresi, Wagir Kidul, Pulung, Ponorogo, Jawa Timur

Telp: 085157033918

Website: www.primeidentityhouse.com

www.publisher.primeidentityhouse.com

E-mail: primeidentitypublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul "Bola Voli: Dari Dasar hingga Mahir". Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan jasmani, serta sebagai sumber belajar bagi siapa saja yang ingin memahami permainan bola voli secara mendalam, mulai dari sejarahnya hingga teknik-teknik lanjutan.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari di berbagai kalangan. Meski terlihat sederhana, permainan ini memerlukan pemahaman yang baik tentang teknik dasar, peraturan permainan, serta semangat kerja sama tim. Oleh karena itu, buku ini hadir untuk memberikan pengetahuan yang sistematis dan mudah dipahami, baik oleh siswa, guru, pelatih, maupun masyarakat umum yang memiliki minat terhadap bola voli.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan buku ini masih banyak kekurangan, baik dari segi isi maupun penyampaian. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila terdapat kekeliruan atau hal-hal yang kurang berkenan di hati para pembaca. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menjadi salah satu referensi yang bermanfaat bagi perkembangan olahraga bola voli di Indonesia. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyusunan buku ini.

Malang, 22 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi	vi
Bab 1 : Sejarah Bola Voli	1
1.2 Sejarah Bola Voli	1
1.3 Perkembangan Bola Voli di Indonesia	3
1.4 Manfaat Bermain Bola Voli	4
Bab 2 : Teknik Dasar Passing	7
2.1 Passing Bawah	8
A. Definisi dan Penjelasan	8
B. Langkah-langkah Dalam Melakukan Passing Bawah Bola Voli	9
C. Kesalahan-kesalahan Dalam Melakukan Passing Bawah	11
D. Latihan-latihan Yang Dirancang Untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Passing Bawah	13
E. Modifikasi Permainan Passing Bawah Bola Voli	14
2.2 Passing Atas	15
A. Definisi dan Penjelasan	15
B. Langkah-langkah Dalam Melakukan Passing Atas Bola Voli	17
C. Kesalahan-kesalahan Dalam Melakukan Passing Atas	18
D. Latihan-latihan Yang Dirancang Untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Passing Atas	21
E. Modifikasi Permainan Passing Atas Bola Voli	22
Bab 3 : Teknik Servis (Bawah, Atas dan Jump Serve)	24
3.1 Servis Bawah (Underhand Serve)	24
A. Definisi dan Penjelasan	24
B. Langkah-langkah Melakukan Servis Bawah	25
C. Variasi-variasi Servis Bawah	27
D. Kesalahan-kesalahan Umum yang Sering Terjadi dan Cara memperbaikinya	28

E. Latihan-latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Servis Bawah	30
F. Modifikasi Permainan Servis Bawah	32
3.2 Servis Atas (Overhand Serve)	33
A. Definisi dan Penjelasan	33
B. Langkah-langkah Melakukan Servis Atas	34
C. Variasi-variasi Servis Atas	36
D. Kesalahan-kesalahan Umum yang Sering Terjadi dan Cara memperbaikinya	36
E. Latihan-latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Servis Atas	38
F. Modifikasi Permainan Servis Atas	39
3.3 Servis Lompat (Jump Serve)	41
A. Definisi dan Penjelasan	41
B. Langkah Implementasi yang Benar	41
C. Variasi-variasi Servis Lompat	43
D. Kesalahan-kesalahan Umum yang Sering Terjadi dan Cara memperbaikinya	44
E. Latihan-latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Servis Lompat	46
F. Modifikasi Permainan Servis Lompat	47
Bab 4 : Teknik Smash (Open, Semi, Quick)	49
4.1 Smash Open	50
A. Definisi dan Penjelasan	50
B. Langkah-langkah Dalam Melakukan Smash “Open”	51
C. Kesalahan-kesalahan Dalam Melakukan Smash “Open”	53
D. Latihan-latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Smash “Open” Bola Voli	56
E. Modifikasi Permainan Smash “Open” Bola Voli	57
4.2 Smash Semi	58
A. Definisi dan Penjelasan	58
B. Langkah-langkah Dalam Melakukan Smash “Semi”	60

C. Kesalahan-kesalahan Dalam Melakukan Smash “Semi”	60
D. Latihan-latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Smash “Semi” Bola Voli	62
E. Modifikasi Permainan Smash “Semi” Bola Voli	63
4.3 Smash Quick	64
A. Definisi dan Penjelasan	64
B. Langkah-langkah Dalam Melakukan Smash “Quick”	66
C. Kesalahan-kesalahan Dalam Melakukan Smash “Quick”	67
D. Latihan-latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Smash “Quick” Bola Voli	70
E. Modifikasi Permainan Smash “Quick” Bola Voli	71
Bab 5 : Teknik Blocking	72
5.1 Definisi dan Penjelasan	72
5.2 Langkah-langkah Dalam Melakukan Blocking Bola Voli	73
5.3 Kesalahan-kesalahan Dalam Melakukan Blocking	78
5.4 Latihan-latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Blocking	79
5.5 Modifikasi Permainan Blocking Bola Voli	83
Bab 6 : Strategi Bermain Bola Voli	86
6.1 Strategi Serangan yang Efektif	86
6.2 Strategi Bertahan dalam Permainan	90
Bab 7 : Peraturan dan Perwasitan Bola Voli	97
7.1 Peraturan Dasar Bola Voli	97
Daftar Pustaka	108

BAB 1

SEJARAH BOLA VOLI

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh banyak orang. Permainan ini berlangsung di lapangan berukuran 18 x 9 meter, yang dibagi dua oleh sebuah net dan dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan. Menurut PBVSI (2004), bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu di masing-masing sisi lapangan yang dipisahkan oleh net. Seorang pendidik atau calon pendidik perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai permainan bola voli, mulai dari sejarah, perkembangan, teknik dasar, hingga strategi permainannya.

Permainan bola voli terus berkembang seiring dengan kemajuan zaman. Perkembangan tersebut meliputi berbagai aspek, seperti perubahan dalam peraturan permainan, peningkatan teknik dasar, serta penyempurnaan strategi bermain. Dalam bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang penting untuk dikuasai, antara lain servis, passing, pukulan, dan blocking. Selain itu, taktik dan strategi bermain juga memiliki peran yang sangat penting. Secara umum, strategi dalam bola voli terbagi menjadi dua, yaitu strategi penyerangan dan strategi pertahanan. Untuk mencapai prestasi yang optimal, setiap pemain harus mampu menguasai seluruh teknik dasar dan strategi tersebut secara menyeluruh.

Oleh karena itu, sebagai calon pengajar, siswa perlu menguasai serta memahami semua keterampilan teknik dasar dan strategi dalam permainan bola voli. Sebab, olahraga bola voli diajarkan di setiap jenjang pendidikan, mulai dari SD, SMP, hingga SMA.

1.1 Sejarah Bola Voli

Permainan bola voli pertama kali diciptakan pada tahun 1885 oleh William G. Morgan, seorang instruktur pendidikan jasmani di organisasi pemuda bernama Young Men's Christian Association (YMCA) yang terletak di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awalnya, permainan ini dinamai "Minotte" dan memiliki kemiripan dengan bulu tangkis. Permainan ini awalnya dimainkan oleh banyak orang tanpa batasan jumlah, sesuai dengan tujuan utamanya, yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pekerja sambil melakukan olahraga massal.

William G. Morgan kemudian mengembangkan gagasannya agar permainan ini bisa menjadi salah satu cabang olahraga yang dapat dipertandingkan. Ia menamakan permainan ini "volley ball," yang kurang lebih berarti saling mem-volley atau memukul bola secara bergantian. Permainan bola voli berkembang sangat pesat di Amerika Serikat, dipelopori oleh Morgan sendiri, hingga pada tahun 1922 organisasi YMCA berhasil menyelenggarakan kejuaraan nasional bola voli di negara tersebut. Selama Perang Dunia I,

permainan ini mulai menyebar ke berbagai negara melalui tentara sekutu, terutama ke wilayah Asia dan Eropa seperti Jepang, Cina, India, Filipina, Perancis, Rusia, Estonia, Latvia, Cekoslovakia, Rumania, Yugoslavia, dan Jerman.

Permainan bola voli mulai menyebar luas ke berbagai belahan dunia, khususnya ke negara-negara di Asia dan Eropa, selama Perang Dunia II. Setelah perang berakhir, popularitas dan prestasi bola voli di Amerika Serikat mengalami penurunan, sementara di negara-negara lain, terutama di Asia dan Eropa Timur, justru berkembang dengan sangat pesat.

1.2 Perkembangan Bola Voli di Indonesia

Permainan bola voli mulai dikenal di Indonesia sejak tahun 1928, terutama ketika masa penjajahan Belanda. Saat itu, Belanda mengirimkan guru-guru pendidikan jasmani ke Indonesia untuk memajukan bidang olahraga secara umum, termasuk bola voli. Selain itu, para tentara Belanda juga berperan besar dalam memperkenalkan dan mengembangkan bola voli di tanah air. Mereka sering bermain di asrama, lapangan terbuka, serta mengadakan pertandingan antar kelompok tentara. Seiring waktu, bola voli berkembang pesat di tengah masyarakat Indonesia, yang ditandai dengan munculnya banyak klub bola voli.

Pertandingan bola voli pertama kali diselenggarakan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) II pada tahun 1951 di

Jakarta, diikuti oleh Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) I di Yogyakarta, serta PON III pada tahun 1953. Berawal dari itu, pada 22 Januari 1955, didirikanlah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di Jakarta, bertepatan dengan kejuaraan nasional bola voli pertama yang diadakan. Sejak pendiriannya, PBVSI telah aktif mengembangkan berbagai kegiatan, baik di dalam maupun luar negeri, hingga saat ini.

Sejak tahun 1962, permainan bola voli mengalami perkembangan yang pesat, terbukti dengan banyaknya klub bola voli yang tersebar di seluruh Indonesia. Bukti lain mengenai kemajuan bola voli di tanah air dapat dilihat dari data jumlah peserta yang ikut dalam berbagai kejuaraan, seperti kejuaraan nasional, PON, dan kejuaraan lainnya, yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam jumlah peserta.

Saat ini, bola voli di Indonesia menempati posisi ketiga setelah sepakbola dan bulutangkis dalam hal perkembangan. Perkembangan signifikan bola voli di Indonesia terjadi menjelang kejuaraan Asian Games 1962 dan Ganevo I 1963 di Jakarta, di mana tim bola voli putri meraih juara III dan tim putra juara IV.

1.3. Manfaat Bermain Bola Voli

Bermain bola voli memberikan berbagai manfaat, terutama untuk kesehatan fisik dan mental. Aktivitas ini dapat meningkatkan koordinasi tubuh, khususnya antara mata dan

tangan, serta memperkuat daya tahan fisik. Selain itu, voli juga efektif dalam membakar kalori dan lemak, membentuk otot, serta mempercepat metabolisme. Tidak hanya itu, bermain voli juga dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki keterampilan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Koordinasi Tubuh

Bermain voli melatih koordinasi tubuh, terutama koordinasi antara mata dan tangan. Anda harus fokus pada gerakan bola dan bereaksi dengan cepat untuk memukul atau menerima bola.

Daya Tahan Fisik

Olahraga voli melibatkan berbagai gerakan, seperti berlari, melompat, dan memukul bola, yang dapat meningkatkan daya tahan fisik Anda. Dengan demikian, Anda akan lebih mudah menjalani aktivitas sehari-hari.

Pembakaran Kalori dan Lemak

Bermain voli dapat membantu membakar lemak dan kalori, yang sangat bermanfaat bagi siapa saja yang ingin menurunkan atau menjaga berat badan mereka.

Pembentukan Otot

Voli melibatkan berbagai gerakan yang melibatkan otot-otot tubuh bagian atas, lengan, dan bahu, serta otot-otot tubuh bagian bawah.

Menyehatkan Jantung

Voli adalah olahraga aerobik yang bermanfaat untuk kesehatan jantung. Aktivitas ini dapat meningkatkan detak jantung dan memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh.

PRIME IDENTITY HOUSE

BAB 2

TEKNIK DASAR PASSING

Passing dalam bola voli adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk menerima dan mengoper bola kepada rekan satu tim. Teknik ini dilakukan dengan tujuan agar bola tetap berada dalam permainan dan bisa diarahkan ke pemain lain secara akurat untuk membangun serangan. Passing biasanya dilakukan setelah bola diterima dari lawan, seperti saat menerima servis atau pukulan serangan (smash), sehingga menjadi langkah awal untuk mengatur strategi tim selanjutnya.

Passing merupakan bentuk komunikasi teknis antar pemain dalam sebuah tim. Melalui passing, bola diteruskan dengan kontrol dan arah yang tepat, agar bisa diumpangkan kepada setter atau pemain pengatur serangan. Dalam permainan bola voli, passing menjadi sangat penting karena merupakan dasar dari semua alur permainan. Jika passing dilakukan dengan baik, maka peluang untuk melakukan serangan yang efektif akan lebih besar. Namun jika passing buruk, maka alur permainan bisa terganggu dan tim bisa kehilangan poin.

Passing dalam bola voli dibagi menjadi dua jenis utama, yaitu passing bawah dan passing atas. Passing bawah dilakukan dengan menggunakan lengan bagian bawah (forearm) dan sering digunakan untuk menerima bola dari lawan yang datang dengan keras dan cepat, seperti servis atau smash. Sementara itu,

passing atas dilakukan dengan ujung jari-jari tangan dan biasanya digunakan saat bola datang lebih pelan atau digunakan untuk memberikan umpan.

Secara umum, teknik passing menuntut keakuratan, ketenangan, dan kerja sama yang baik antar pemain. Oleh karena itu, passing menjadi dasar penting yang harus dikuasai oleh semua pemain, baik pemula maupun profesional, karena tanpa passing yang baik, tim tidak akan mampu mengembangkan pola permainan secara maksimal.

2.1 Passing Bawah

A. Definisi dan Penjelasan

Passing bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang digunakan untuk menerima atau mengoper bola dengan menggunakan bagian lengan bawah. Teknik ini biasanya digunakan ketika menerima servis dari lawan atau ketika bola datang dengan kecepatan tinggi dan rendah (mendatar atau menukik ke bawah), sehingga tidak memungkinkan untuk diterima dengan passing atas.

Dalam passing bawah, kedua tangan dirapatkan dan diluruskan ke depan membentuk bidang datar (platform) dengan lengan bawah, kemudian bola diarahkan ke pemain lain dengan gerakan mendorong atau mengangkat bola dari bawah. Teknik ini tidak dilakukan dengan memukul bola, melainkan dengan mengarahkan dan

menahan bola menggunakan tenaga dari kaki, lutut, dan sedikit gerakan tangan.

Tujuan dari passing bawah adalah agar bola dapat diarahkan secara akurat ke setter (pengumpan) sehingga tim dapat melanjutkan permainan ke tahap serangan. Passing bawah sangat penting, terutama saat tim sedang menerima servis atau menghadapi serangan dari lawan.

B. Langkah-Langkah Dalam Melakukan Passing Bawah Bola Voli

1. Sikap Persiapan

Berdiri tegak dengan kaki kangkang selebar bahu, atau lebih lebar sedikit, posisi lutut sedikit ditekuk. Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan dijulurkan lurus kebawah, siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$). Agar pada saat terjadi perkenaan bola tidak lepas, maka taruh salah satu tangan di atas telapak tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.

2. Sikap Perkenaan

Perkenaan lengan dengan bola berada pada lengan bagian atas pergelangan tangan dan di bawah siku. Ambillah posisi sedemikian sehingga badan berada dalam posisi menghadap pada bola. Begitu bola berada

pada jarak yang tepat maka segera ayunkan kedua lengan yang telah diluruskan dari arah bawah ke atas depan. Pada saat itu antara tangan kanan dan tangan kiri sudah saling berpegangan. Antara badan dengan kedua lengan membentuk sudut $\pm 45^\circ$ agar bola memantul secara stabil. Dengan cara tersebut diharapkan bola yang memantul tidak berputar, sehingga mudah diterima oleh pemain lain. Usahakan bola memantul pada bagian lengan yang paling lebar diantara pergelangan tangan dan siku dengan sudut pantulan $\pm 90^\circ$ (sudut datang=sudut pantul). Apabila sudut datangnya bola tidak $\pm 90^\circ$ maka sudut pantul yang diperoleh juga tidak dapat mencapai $\pm 90^\circ$, sehingga bola akan memantul kearah lain. Dengan demikian bola tidak akan memantul kearah seperti yang diharapkan Sikap Tangan untuk passing bawah.

3. Sikap Akhir

Setelah bola di passing, maka segera diikuti dengan mengambil sikap kembali agar bergerak dengan cepat dan menyesuaikan diri dengan permainan. Lanjutan gerakan lengan paling tinggi maksimal sejajar (rata) dengan bahu. Berikut ini adalah beberapa kondisi yang perlu diperhatikan berkaitan dengan keberadaan bola (datangnya bola) oleh pemain pada saat akan melakukan passing bawah:

- 1) Apabila bola datang setinggi dada atau bahu, maka segera mundur secukupnya sehingga bola diperkirakan akan jatuh di depan badan setinggi sekitar pinggul dan perut.
- 2) Apabila bola datang setinggi dada dan pinggul, maka pemain tidak perlu bergerak ke depan maupun ke belakang, yang penting pemain tersebut harus pandai membaca datangnya bola, sehingga dapat menyesuaikan posisi jarak jangkauan sebaik-baiknya.
- 3) Apabila bola datang setinggi lutut ke bawah, maka pemain tersebut harus cepat menyesuaikan diri dengan bergerak ke depan sehingga sebelum bola turun bola tetap dapat di passing dengan perkenaan bola pada tangan diantara pergelangan tangan dan siku.

C. Kesalahan-Kesalahan Dalam Melakukan Passing Bawah

Dalam permainan bola voli, teknik passing bawah sangat penting untuk menerima bola dari lawan, terutama saat servis atau serangan. Namun, banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam pelaksanaannya. Kesalahan-kesalahan ini bisa mengganggu alur permainan dan bahkan menyebabkan kehilangan poin.

1. Posisi tubuh yang tidak benar

Salah satu kesalahan yang paling umum adalah posisi tubuh yang tidak benar. Banyak pemain berdiri terlalu

tegak atau malah terlalu membungkuk, sehingga tidak siap menerima bola dengan stabil. Padahal, posisi tubuh yang baik adalah sedikit menekuk lutut, kaki dibuka selebar bahu, dan badan agak condong ke depan.

2. Penempatan tangan yang salah

Kesalahan berikutnya adalah penempatan tangan yang salah. Terkadang pemain tidak merapatkan kedua tangan dengan benar, atau menggenggam tangan dengan posisi yang tidak rata. Akibatnya, bola tidak mengenai lengan bawah secara merata dan arahnya menjadi tidak terkontrol. Dalam passing bawah, kedua lengan harus lurus gerakan tubuh yang terlalu kaku atau justru terlalu agresif dan rapat, membentuk bidang datar agar bola bisa dipantulkan dengan akurat.

3. Perkenaan Bola dengan tubuh tidak tepat

Selain itu, bola seringkali mengenai bagian tubuh yang salah, misalnya mengenai pergelangan tangan atau siku. Idealnya, bola harus mengenai lengan bagian bawah (forearm), bukan telapak tangan atau siku, karena bagian tersebut memiliki permukaan yang lebih rata dan mudah dikontrol.

4. Gerakan tubuh terlalu kaku

Kesalahan lainnya adalah gerakan tubuh yang terlalu kaku atau terlalu agresif. Ada pemain yang menunggu

bola terlalu pasif tanpa menggerakkan kaki, sehingga tidak bisa menyesuaikan posisi tubuh dengan arah datangnya bola. Sebaliknya, ada juga yang terlalu keras memukul bola dengan gerakan tangan, padahal dalam teknik passing bawah, bola sebaiknya didorong atau digerakkan menggunakan tenaga dari kaki dan pinggul, bukan diayunkan dengan tangan.

5. Tidak fokus atau kurangnya koordinasi mata dengan arah datangnya bola

Kurangnya fokus dan koordinasi mata terhadap bola juga menjadi penyebab utama passing gagal. Banyak pemain yang terlalu tergesa-gesa atau gugup saat bola datang, sehingga tidak melihat arah bola dengan baik dan melakukan gerakan yang keliru.

D. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Servis Bawah

1. Passing ke Dinding

Berdirilah menghadap dinding dan lakukan passing bawah ke dinding dengan kekuatan sedang. Usahakan agar bola memantul kembali ke arah Anda dan bisa di passing lagi tanpa bergerak banyak.

2. Latihan Passing Berpasangan

Bekerjalalah dengan pasangan. Salah satu melempar bola, yang lain melakukan passing bawah. Fokus pada mengarahkan bola ke titik tertentu di dada pasangan. Ganti peran secara berkala.

3. Target Passing ke Keranjang atau Lingkaran

Letakkan keranjang, lingkaran, atau tanda di lantai sekitar 2–3 meter dari pemain. Lakukan passing bawah dan arahkan bola tepat ke target tersebut.

4. Latihan Passing Bergerak

Lakukan passing sambil bergerak ke samping atau ke depan-belakang. Bola dilempar dari berbagai arah, dan pemain harus menyesuaikan posisi tubuh sebelum melakukan passing.

5. Passing dan Reaksi Cepat (Reaction Drill)

Pelatih atau pasangan melempar bola secara acak ke berbagai arah dan ketinggian. Pemain harus cepat bereaksi dan melakukan passing dengan teknik yang benar.

E. Modifikasi Permainan Passing Bawah Bola Voli

Penerapan metode modifikasi dalam passing bawah permainan bola voli bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik, membuat permainan bola voli menjadi lebih menarik.

Pendidik menerapkan permainan passing 2 on 2. Dalam permainan passing 2 on 2 ini diharapkan dapat

meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli, karena di dalam permainan ini yang aslinya dimainkan oleh 12 orang yang bermain di lapangan dengan adanya modifikasi permainan bola voli 2 on 2 diharapkan peserta didik lebih banyak mendapatkan kesempatan mendapatkan bola atau passing dari lawan mainnya, karena didalam permainan ini hanya ada 4 orang pemain di lapangan. Permainan ini juga akan lebih efektif karena permainan 2 on 2 ini peserta didik lebih banyak mendapatkan kesempatan mendapatkan bola, hal ini diharapkan peserta didik lebih bisa cepat menguasai teknik dasar bola voli khususnya pada passing bawah bola voli. Karena passing bawah merupakan kunci jalanya permainan bola voli untuk mendapatkan poin dan meraih kemenangan.

2. 2 Passing Atas

A. Definisi dan Penjelasan

Passing atas adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan menggunakan ujung jari-jari tangan untuk mengoper atau mengarahkan bola ke rekan satu tim. Teknik ini umumnya digunakan ketika bola datang dalam posisi tinggi dan tidak terlalu keras, sehingga memungkinkan untuk dikontrol dengan sentuhan jari.

Passing atas biasanya digunakan untuk menerima bola kedua (setelah passing pertama) dan mengarahkannya kepada rekan yang akan melakukan serangan (spiker). Selain itu, passing atas juga bisa digunakan sebagai umpan (set) untuk memudahkan rekan satu tim melakukan smash.

Saat melakukan passing atas, posisi tangan membentuk seperti mangkuk atau segitiga kecil, dan bola harus mengenai ujung jari-jari tangan (bukan telapak tangan) secara lembut. Teknik ini membutuhkan koordinasi mata, tangan, dan tubuh yang baik agar bola dapat dikendalikan dengan akurat.

Tujuan dari passing atas adalah untuk mengoper bola secara akurat kepada rekan satu tim, biasanya kepada setter atau langsung kepada smasher (pemain yang melakukan serangan). Teknik ini sangat penting karena menjadi penghubung antara penerimaan bola dari lawan dan serangan balik yang akan dilakukan tim sendiri. Passing atas juga digunakan untuk menjaga agar bola tetap dalam permainan dan tidak jatuh ke area sendiri, terutama ketika bola datang dengan posisi yang memungkinkan untuk dikontrol secara halus. Melalui passing atas yang baik, permainan bisa berjalan lebih terorganisir, dan strategi tim dalam membangun serangan pun bisa dijalankan dengan lebih efektif.

B. Langkah-Langkah Dalam Melakukan Passing Atas Bola Voli

1. Sikap persiapan

Pemain mengambil sikap siap normal. Dalam permainan bola voli sikap normal yang dimaksud adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa, sehingga memudahkan pemain untuk bergerak dengan cepat ke segala arah yang diinginkan. Secara keseluruhan posisi tubuh harus selalu berada pada kondisi seimbang labil agar koordinasi tubuh tetap dapat dikuasai sehingga dengan mudah dapat bergerak ke segala arah yang dikehendaki dengan cepat. Sikap siap normal yang dimaksud adalah sebagai berikut: pemain berdiri bertumpu dengan kedua kaki selebar bahu, dengan salah satu kaki berada agak di depan. Bagi yang tidak kidal posisi kaki kiri berada agak di depan dibanding dengan kaki kanan. Lutut ditekuk, badan agak condong sedikit ke depan dengan tangan siap berada di depan dada. Pada saat akan melakukan passing, maka segera mengambil posisi badan di bawah bola, dan tangan diangkat berada di depan atas dahi. Jari-jari tangan secara keseluruhan membentuk setengah bulatan. Jarak antara jari-jari yang satu dengan yang lain agak diregangkan sedikit, dan kedua ibu jari (kanan dan kiri) membentuk sudut $\pm 90^\circ$.

2. Sikap perkenaan

Pada saat passing atas, bola bersentuhan dengan ujung jari pada ruas pertama dan kedua ibu jari. Ketika jari bersentuhan dengan bola, maka jari-jari agak ditegangkan sedikit, dan bersamaan dengan itu diikuti dengan gerakan pergelangan tangan ke arah depan atas dengan gerakan agak eksplosif.

3. Sikap akhir

Setelah bola berhasil di passing, maka lengan bergerak lurus sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan badan dan langkah kaki ke depan agar koordinasi gerakan tetap terjaga dengan baik. Gerakan tangan, pergelangan, lengan dan kaki harus merupakan suatu gerakan yang utuh dan harmonis, sedangkan pandangan pemain harus tetap mengikuti arah bola.

C. Kesalahan-Kesalahan Dalam Melakukan Passing Atas

1. Penempatan tangan yang tidak tepat

Salah satu kesalahan paling umum adalah penempatan tangan yang tidak tepat. Banyak pemain yang tidak membentuk tangan seperti mangkuk atau segitiga kecil saat akan menerima bola. Akibatnya, bola bisa mengenai telapak tangan atau bagian jari yang salah, sehingga arah bola menjadi tidak terkontrol atau bahkan

terjadi pelanggaran seperti "double contact" (bola disentuh dua kali oleh satu pemain secara tidak sah).

2. Posisi tubuh yang tidak stabil

Kesalahan lain adalah posisi tubuh yang tidak stabil. Passing atas membutuhkan keseimbangan tubuh yang baik. Jika pemain berdiri terlalu tegak atau justru terlalu membungkuk, maka akan sulit mengatur arah bola dengan akurat. Tubuh seharusnya sedikit merendah dengan lutut agak ditekuk, kaki terbuka selebar bahu, dan berat badan seimbang agar siap menerima dan mengarahkan bola dengan baik.

3. Terlalu mengandalkan kekuatan tangan saja

Sering pula terjadi kesalahan karena terlalu mengandalkan kekuatan tangan saja, tanpa melibatkan gerakan dari kaki dan lutut. Akibatnya, bola bisa terpental terlalu tinggi, terlalu rendah, atau meleset dari target. Dalam teknik passing atas, dorongan pada bola sebaiknya berasal dari koordinasi seluruh tubuh, terutama dari kekuatan kaki yang mendorong ke atas bersamaan dengan gerakan tangan.

4. Tidak fokus atau kurangnya koordinasi mata dengan arah datangnya bola

Kesalahan berikutnya adalah tidak fokus atau kurangnya koordinasi mata dengan arah datangnya bola. Beberapa pemain terkadang tidak memperhatikan bola dengan benar, sehingga saat bola datang, reaksi mereka terlambat atau gerakannya tidak sesuai. Passing atas menuntut konsentrasi tinggi agar kontak bola tepat sasaran.

5. Melakukan passing saat posisi tangan terlalu rendah atau terlalu tinggi

Ada juga kesalahan berupa melakukan passing saat posisi tangan terlalu rendah atau terlalu tinggi. Jika tangan terlalu rendah, bola bisa terlempar ke arah yang tidak diinginkan. Jika terlalu tinggi, bisa terjadi pelanggaran seperti carry (bola “terbawa” terlalu lama), yang tidak diperbolehkan dalam permainan bola voli.

D. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Passing Atas

1. Passing Atas ke Dinding

Berdiri sekitar 1–2 meter dari dinding dan lakukan passing atas (set) ke arah tembok. Usahakan agar bola memantul kembali secara vertikal dan bisa dipassing lagi secara berulang.

2. Passing Atas ke Diri Sendiri (Self Set)

Latih passing atas dengan memantulkan bola secara konsisten ke atas kepala tanpa bergerak dari tempat. Lakukan minimal 20–30 kali berturut-turut.

3. Latihan Target Set

Pasang target di udara (misalnya lingkaran dari hula hoop atau pita yang digantung) atau tandai area di atas kepala rekan. Lakukan passing atas dan arahkan bola ke target tersebut.

4. Latihan Passing Atas Berpasangan

Bekerja berpasangan untuk saling melempar dan menerima passing atas. Jaga ritme dan arah bola tetap konsisten. Bisa ditambahkan variasi jarak dan posisi.

5. Passing Atas dari Posisi Duduk dan Berdiri

Lakukan passing atas dari posisi duduk, lalu berdiri. Fokus pada kekuatan jari dan akurasi saat tanpa bantuan kaki. Setelah itu, kombinasikan gerakan berdiri untuk meningkatkan stabilitas tubuh bagian bawah.

E. Modifikasi Permainan Passing Atas Bola Voli

Penerapan metode modifikasi dalam passing atas permainan bola voli bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik, membuat permainan bola voli menjadi lebih menarik. Dimana pemain yang berada di lapangan terdiri dari 3 pemain dari setiap tim. Pemain tersebut hanya boleh melakukan passing atas yang bertujuan memperlancar gerakan passing atas peserta didik. Berikut contoh penerapan permainan:

1. Aturan Permainan

- a. Pemain terdiri dari 3 orang pemain utama dan 3 cadangan
- b. Pemain wajib menggunakan sepatu untuk menghindari cedera
- c. Tidak boleh menggunakan kaki
- d. Passing yang dilakukan hanya boleh passing atas
- e. Setiap tim hanya bisa menyentuh bola 3 kali
- f. Setiap pemain yang ada di dalam tim harus mendapatkan giliran 1 kali mem passing bola
- g. Servis bebas

- h. tidak boleh melakukan spike
- i. Jika melakukan spike, atau passing bawah, maka tim lawan akan mendapatkan skor 10) Game point 15 x 2

2. Cara Bermain

- a. Servis dilakukan oleh tim yang menang dalam suit
- b. Servis menggunakan servis atas atau bawah
- c. Tim lawan hanya bisa menerima bola servis dengan passing atas
- d. Satu orang pemain dalam tim harus mendapatkan giliran 1 kali passing
- e. Setiap tim harus berusaha mencetak angka dan mencari tempat yang kosong di area lapangan lawan untuk menjatuhkan bola
- f. Jika melakukan spike atau passing bawah, maka lawan akan mendapatkan poin tambahan
- g. Game point ialah 15 dengan jumlah 2

BAB 3

TEKNIK SERVIS

(Bawah, Atas dan Jump Serve)

Servis merupakan keterampilan fundamental dalam bola voli, menandai dimulainya setiap poin dan memberikan pemain kontrol penuh atas bola. Servis yang efektif dapat secara langsung memberikan poin bagi tim yang melakukan servis atau memaksa tim penerima melakukan kesalahan, sehingga memberikan keunggulan taktis.

3.1 Servis Bawah (Underhand Serve)

A. Definisi dan Penjelasan

Servis bawah adalah teknik servis paling dasar dalam bola voli, ditandai dengan memukul bola dengan tangan di bawah pinggang. Ini sering menjadi servis pertama yang diajarkan kepada pemula karena mekanismenya yang relatif sederhana dan penekanannya pada kontrol.

Gerakannya biasanya melibatkan ayunan lengan dominan seperti pendulum dari bahu. Tujuannya adalah untuk menyentuh bola di bagian bawahnya, memberikan lintasan ke atas yang diperlukan untuk melewati net. Meskipun umumnya menghasilkan kecepatan yang lebih rendah dan busur yang lebih tinggi dibandingkan dengan servis atas, prediktabilitasnya dapat menguntungkan untuk menargetkan area tertentu di lapangan.

Terlepas dari sifat dasarnya, servis bawah tetap menjadi alat strategis yang layak, terutama dalam kondisi berangin di mana lintasannya yang stabil kurang dipengaruhi oleh hambatan udara. Selain itu, untuk pemain yang pulih dari cedera atau mereka yang memiliki kekuatan tubuh bagian atas terbatas, servis bawah menyediakan cara yang andal untuk memulai permainan tanpa tekanan yang berlebihan.

B. Langkah - Langkah Melakukan Servis Bawah

1. Mulailah dengan berdiri di belakang garis servis dengan kaki non-dominan sedikit di depan kaki dominan Anda, keduanya umumnya menghadap area target. Berat badan Anda awalnya harus berada di kaki belakang (dominan), siap untuk berpindah ke depan selama servis.
2. Pegang bola dengan longgar di tangan non-dominan Anda pada ketinggian kira-kira paha atau pinggul, diposisikan di depan pinggul sisi servis Anda. Jaga jari-jari Anda sedikit rileks untuk menyeimbangkan bola tanpa menggenggamnya dengan erat.

3. Kepalkan tangan dominan Anda, atau pilih telapak tangan terbuka tergantung pada preferensi dan hasil yang diinginkan. Putar lengan Anda sehingga jari-jari yang tertutup atau tumit telapak tangan yang terbuka menyentuh bola.
4. Tarik lengan servis Anda lurus ke belakang tubuh Anda, jaga agar tetap relatif lurus. Ayunan ke belakang ini penting untuk menghasilkan momentum ke depan.
5. Saat Anda mengayunkan lengan Anda ke depan dalam gerakan seperti pendulum, langkahkan kaki dominan Anda ke depan, memindahkan berat badan Anda dari kaki belakang ke kaki depan. Perpindahan berat badan ini penting untuk menambahkan kekuatan pada servis.
6. Sentuh bagian bawah bola dengan kepalan tangan tertutup (biasanya bagian atas kepalan tangan) atau tumit telapak tangan terbuka Anda tepat saat lengan servis Anda berayun. Arahkan untuk memukul bola sedikit di bawah pusatnya untuk memastikan lintasan ke atas yang diperlukan untuk melewati net.

7. Lanjutkan ayunan lengan Anda dalam busur ke atas menuju target Anda, umumnya berakhir di sekitar ketinggian bahu. Jaga lengan Anda tetap lurus selama ayunan dan ikuti ayunan untuk servis yang lebih konsisten.

C. Variasi - Variasi Servis Bawah

1. Kepalan vs. Telapak Tangan Terbuka

Pemain dapat memilih untuk memukul bola dengan kepalan tangan tertutup, yang sering diyakini menghasilkan lebih banyak kekuatan, atau dengan telapak tangan terbuka, yang dapat memberikan area kontak yang lebih besar dan berpotensi lebih banyak kontrol. Pilihan seringkali bergantung pada preferensi pribadi dan apa yang terasa paling nyaman dan efektif bagi pemain individu.

2. Penempatan Strategis

Alih-alih hanya berfokus pada kekuatan, pemain dapat memvariasikan penempatan servis bawah mereka untuk menargetkan area tertentu di lapangan lawan. Ini mungkin melibatkan servis pendek di atas net, jauh ke garis belakang, atau ke pemain tertentu yang dikenal memiliki keterampilan passing yang lebih lemah.

3. Servis Bawah dengan Putaran Samping

Meskipun kurang umum, beberapa pemain mungkin mencoba memberikan putaran samping tipis pada bola dengan menyentuhnya sedikit di luar pusat. Ini dapat menyebabkan bola melengkung di udara, berpotensi membuatnya lebih sulit bagi penerima untuk melacak dan melakukan passing dengan akurat.

D. Kesalahan - Kesalahan Umum yang Sering Terjadi dan Cara Memperbaikinya

1. Lemparan Bola Tidak Konsisten

Kesalahan umum adalah melempar bola terlalu tinggi, terlalu rendah, atau tidak konsisten di tempat yang sama. **Koreksi:** Latih lemparan Anda dengan hanya menjatuhkan bola dari tangan Anda yang bukan dominan dan pastikan bola mendarat di lokasi yang konsisten di depan lengan servis Anda. Untuk servis, hindari melempar bola terlalu keras; sebaliknya, biarkan bola berada di tangan Anda dan ayunkan.

2. Memukul dengan Lengan Bawah

Banyak pemula secara tidak sengaja memukul bola dengan lengan bawah mereka alih-alih dengan kepala tangan atau telapak tangan. **Koreksi:** Fokus untuk melakukan kontak dengan bagian dalam pergelangan tangan Anda (jika menggunakan kepala tangan) atau tumit tangan Anda (jika menggunakan telapak tangan terbuka). Visualisasikan titik kontak yang diinginkan sebelum ayunan Anda.

3. Kurangnya Transfer Berat Badan

Gagal mengalihkan berat badan Anda ke depan selama servis mengurangi kekuatan. **Koreksi:** Tekankan langkah maju dengan kaki dominan Anda dan sadari berat badan Anda berpindah dari kaki belakang ke kaki depan saat Anda menyentuh bola.

4. Mengayunkan Lengan Melintasi Tubuh

Mengayunkan lengan Anda melintasi tubuh Anda dapat menyebabkan servis yang tidak konsisten yang melebar. **Koreksi:** Fokus pada ayunan pendulum lurus ke depan dan ke belakang langsung menuju target Anda. Bayangkan garis dari bahu Anda ke titik kontak pada bola dan perpanjang sepanjang garis itu selama ayunan lanjutan Anda.

5. Servis yang Terlalu Kuat

Terutama untuk pemula, ada kecenderungan untuk mencoba memukul bola terlalu keras, seringkali menghasilkan servis yang terlalu panjang. **Koreksi:** Utamakan akurasi dan melewati net dengan ayunan terkontrol. Kekuatan akan berkembang secara alami dengan teknik yang tepat.

6. Mengangkat Kaki Belakang

Mengangkat kaki belakang dari tanah selama servis dapat mengganggu keseimbangan dan konsistensi. **Koreksi:** Berkonsentrasilah untuk menyeret jari kaki belakang Anda di sepanjang tanah saat Anda melangkah maju dengan kaki depan Anda. Pertahankan dasar yang stabil selama gerakan servis.

E. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Servis Bawah

1. Servis ke Dinding

Berdirilah beberapa kaki dari dinding dan latih servis bawah, fokus untuk memukul titik yang konsisten. Ini membantu mengembangkan akurasi dan kontrol.

2. Servis dari Garis Serang

Mulailah dengan servis dari garis serang (garis 10 kaki) melewati net ke pasangan. Setelah Anda dapat secara konsisten melewati bola, mundurlah selangkah menuju garis servis. Lanjutkan progres ini hingga Anda melakukan servis dari belakang garis akhir.

3. Latihan Target

Letakkan kerucut atau target lain di sisi lapangan lawan dan latih servis bola ke area spesifik tersebut. Variasikan target untuk meningkatkan kemampuan Anda menempatkan servis secara strategis.

4. Latihan Servis dan Tangkap Berpasangan

Latih servis ke pasangan yang berdiri dalam posisi siap menerima. Fokus untuk menyervis bola langsung ke mereka dengan ketinggian dan kecepatan yang konsisten. Pasangan dapat memberikan umpan balik tentang akurasi servis Anda.

5. Latihan Transfer Berat Badan

Latih gerakan servis tanpa bola, fokus secara khusus pada langkah maju dan transfer berat badan dari kaki belakang ke kaki depan. Anda juga dapat melakukan latihan di mana Anda bergoyang maju mundur, meniru perpindahan berat badan selama servis.

F. Modifikasi Permainan Servis Bawah

Latihan yang berfokus pada akurasi dan penempatan termasuk permainan servis target di mana pemain mencetak poin karena mengenai zona atau target tertentu. Permainan "Ikan Mati" di mana servis yang gagal menghasilkan pemain menjadi target untuk dipukul oleh rekan satu tim. Progresi servis di mana pemain secara bertahap meningkatkan jarak dari net sambil mempertahankan akurasi. Permainan dan latihan yang dimodifikasi dapat membuat latihan servis bawah lebih menarik dan membantu pemain mengembangkan keterampilan spesifik dalam lingkungan yang menyenangkan dan kompetitif. Servis yang berulang-ulang dapat menjadi monoton. Permainan dan latihan menambahkan elemen tantangan dan motivasi, yang mengarah ke pembelajaran yang lebih efektif.

Mengintegrasikan servis bawah ke dalam kombinasi keterampilan dapat dilakukan melalui latihan servis-passing-set di mana servis bawah memulai urutan. Latihan yang mengharuskan pemain untuk melakukan servis dan kemudian segera bertransisi ke posisi bertahan atau menyerang. Melatih servis bawah dalam konteks permainan penuh membantu pemain memahami perannya dalam strategi permainan keseluruhan dan mengembangkan kemampuan untuk bertransisi dengan cepat setelah melakukan servis. Servis bukanlah keterampilan yang terisolasi. Pemain perlu mempelajari bagaimana servis terhubung dengan tindakan selanjutnya dalam reli.

Permainan yang dimodifikasi dengan aturan servis bawah spesifik termasuk permainan di mana pemain mendapatkan beberapa kali percobaan untuk melakukan servis bawah. Variasi di mana tim yang melakukan servis dapat bergerak lebih dekat ke net jika diperlukan. Permainan yang menekankan servis bawah terkontrol untuk hasil taktis tertentu. Memodifikasi aturan permainan itu sendiri dapat memberikan lingkungan yang terfokus untuk berlatih dan menguasai berbagai aspek servis bawah. Dengan mengubah batasan permainan, pelatih dapat mendorong pemain untuk bereksperimen dengan berbagai variasi servis bawah dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang efektivitasnya.

3.2 Servis Atas (*Overhand Serve*)

A. Definisi dan Penjelasan

Servis atas adalah teknik yang lebih maju di mana pemain memukul bola voli dengan telapak tangan saat lengan mereka terangkat di atas kepala. Metode ini memungkinkan potensi yang lebih besar dalam hal kekuatan, kecepatan, dan kemampuan untuk memberikan berbagai jenis putaran pada bola dibandingkan dengan servis bawah.

Gerakan servis atas sangat mirip dengan gerakan melempar di atas kepala, melibatkan rentang gerak yang lebih luas dan lebih banyak kelompok otot. Menguasai servis atas adalah langkah penting bagi pemain yang ingin bersaing di tingkat bola voli yang lebih tinggi.

Servis atas berfungsi sebagai senjata ofensif utama dalam bola voli, menawarkan potensi untuk mencetak poin secara langsung (ace) atau memaksa tim penerima ke dalam situasi passing yang sulit. Kserbagunaannya memungkinkan variasi strategis dalam kecepatan, putaran, dan penempatan, menjadikannya jauh lebih sulit bagi lawan untuk ditangani secara konsisten.

B. Langkah - Langkah Melakukan Servis Atas

1. Mulailah dengan sikap terhuyung di belakang garis servis, dengan kaki non-dominan Anda diposisikan sedikit di depan kaki dominan Anda, umumnya sejajar dengan target yang Anda tuju di lapangan lawan. Pertahankan postur yang seimbang dengan lutut sedikit ditekuk.
2. Pegang bola di tangan non-dominan Anda di depan tubuh Anda setinggi pinggang.

3. Lempar bola ke atas dengan tangan Anda yang bukan dominan, arahkan ke ketinggian sekitar 3-4 kaki di atas kepala Anda dan sedikit di depan bahu pemukul Anda. Lambungan harus konsisten dan tanpa putaran untuk servis float , atau dengan sedikit topspin jika diinginkan.
4. Saat Anda melambungkan bola, tarik lengan servis Anda ke belakang kepala Anda dalam gerakan yang sering digambarkan sebagai "menarik busur dan anak panah". Siku Anda harus terangkat dan di belakang bahu Anda, dengan tangan Anda setinggi atau sedikit di atas telinga Anda.
5. Langkahkan kaki yang berlawanan dengan tangan servis Anda ke depan, memindahkan berat badan Anda dari kaki belakang ke kaki depan saat Anda bersiap untuk memukul bola.
6. Sentuh bola dengan tumit telapak tangan Anda yang terbuka pada bagian atas lemparan, rentangkan lengan Anda sepenuhnya di atas kepala. Untuk servis float, arahkan untuk menyentuh bagian tengah bola dengan tangan yang kuat dan datar, meminimalkan putaran. Untuk servis topspin, sentakkan pergelangan tangan Anda ke bawah dan pukul sedikit di bawah bagian tengah bola untuk menciptakan putaran ke depan.

7. Lanjutkan ayunan lengan Anda ke arah target Anda, biarkan lengan Anda melanjutkan gerakan alaminya setelah menyentuh bola.

C. Variasi - Variasi Servis Atas

1. Servis Float

Seperti yang dijelaskan di atas, servis float bertujuan untuk meminimalkan putaran pada bola, menyebabkan bola bergerak tidak menentu di udara. Ini dicapai melalui kontak tangan yang kuat dan datar di tengah bola dengan ayunan lanjutan minimal.

2. Servis Topspin

Juga dijelaskan di atas, servis topspin menggunakan putaran ke depan untuk membuat bola jatuh tajam saat mendekati lapangan lawan. Ini dicapai dengan menyentakkan pergelangan tangan ke atas bola saat kontak dan menggunakan ayunan lengan ke atas.

D. Kesalahan-Kesalahan Umum yang Sering Terjadi dan Cara Memperbaikinya

1. Lemparan Bola yang Tidak Konsisten

Mirip dengan servis bawah, lemparan bola yang tidak konsisten merupakan kendala utama. **Koreksi:** Melatih lemparan Anda secara teratur, dengan fokus pada pelepasan bola di titik yang sama dan capai ketinggian dan posisi yang konsisten di depan bahu pemukul Anda.

2. Kurangnya Transfer Berat Badan

Transfer berat badan yang tidak mencukupi mengurangi kekuatan servis. **Koreksi:** Tekankan langkah maju dengan kaki non-dominan Anda dan pastikan transfer berat badan yang mulus dari kaki belakang ke kaki depan saat Anda mengayunkan lengan.

3. Putaran pada Servis Float

Putaran yang tidak disengaja pada servis float membuatnya lebih mudah diterima. **Koreksi:** Fokus untuk menyentuh bola dengan tangan yang kuat dan datar di tengah, hindari sentakan pergelangan tangan atau ayunan lanjutan yang dapat memberikan putaran.

4. Kekuatan yang Tidak Cukup

Tidak menghasilkan cukup kekuatan untuk secara konsisten melewati net. **Koreksi:** Melatih kecepatan ayunan lengan Anda, pastikan Anda menggunakan kaki dan inti tubuh untuk berkontribusi pada kekuatan. Latih sentakan pergelangan tangan untuk servis topspin untuk menambah kecepatan.

5. Memukul Terlalu Tinggi atau Terlalu Rendah

Titik kontak yang salah dapat menyebabkan bola keluar atau masuk ke dalam gawang. **Koreksi:** Fokuslah pada sentuhan bola pada bagian atas lemparan Anda, arahkan ke bagian tengah bola untuk servis mengapung atau sedikit di bawah bagian tengah untuk topspin.

E. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Servis Atas

1. Latihan Melempar dan Menangkap

Berlatihlah melempar bola berulang kali, pastikan tinggi dan lokasinya konsisten di depan bahu pemukul Anda.

2. Servis Target

Arahkan ke zona spesifik di lapangan lawan yang ditandai dengan kerucut atau garis untuk meningkatkan akurasi dan penempatan.

3. Progresi Servis

Mulailah servis dari lebih dekat ke net dan secara bertahap mundur ke garis servis seiring dengan peningkatan konsistensi dan kekuatan Anda.

4. Latihan Servis Float

Fokus untuk memukul bola dengan tangan datar dan putaran minimal. Anda dapat berlatih menghadap dinding untuk mengamati gerakan bola.

5. Latihan Servis Topspin

Berkonsentrasilah untuk menyentakkan pergelangan tangan Anda ke atas bola untuk menghasilkan putaran ke depan. Anda dapat berlatih servis ke dalam net atau ke dinding untuk melihat putarannya.

F. Modifikasi Permainan Servis Atas

Penerapan modifikasi permainan servis atas bola voli dalam pembelajaran perlu dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Berikut adalah beberapa tahapan yang dapat dilakukan:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, guru atau pelatih memperkenalkan konsep dasar servis atas dan bentuk-bentuk modifikasi yang akan digunakan. Persiapan meliputi:

1. Menyiapkan alat bantu yang diperlukan (hulahoop, tali, bola karet, net, cons)
2. Mengatur area permainan sesuai dengan kebutuhan
3. Menjelaskan aturan dan tujuan dari setiap modifikasi permainan

2. Tahap Pelaksanaan

Implementasi modifikasi permainan dapat dilakukan dengan beberapa variasi sebagai berikut:

1. Permainan Target Hulahoop: Siswa melakukan servis atas dengan target hulahoop yang digantung pada net atau diletakkan di area tertentu di lapangan lawan.
2. Permainan Variasi Jarak: Siswa melakukan servis dari jarak yang berbeda-beda, dimulai dari jarak dekat kemudian ditingkatkan secara bertahap.
3. Permainan Bola Karet: Menggunakan bola karet yang lebih ringan untuk memudahkan siswa melakukan gerakan servis atas sebelum beralih ke bola voli standar.

3.3 Servis Lompat (Jump Serve)

A. Definisi dan Penjelasan

Jump serve adalah teknik servis lanjutan di mana pemain melompat untuk memukul bola di udara, menambahkan kekuatan dan sudut yang signifikan. Teknik ini memungkinkan titik kontak yang lebih tinggi dan potensi kekuatan yang lebih besar serta sudut ke bawah yang lebih curam pada servis.

Jump serve memiliki kemiripan dengan spike bola voli, melibatkan awalan lari, tolakan lompatan dari belakang garis akhir, dan tindakan memukul di atas kepala saat masih berada di dalam lapangan. Ini adalah servis populer di tingkat perguruan tinggi dan profesional karena potensinya sebagai senjata ofensif yang sangat efektif.

Jump serve mewakili opsi servis paling agresif dalam bola voli, mampu menghasilkan kecepatan bola tinggi dan sudut ke bawah yang curam, membuatnya sangat menantang bagi penerima. Namun, kompleksitasnya menuntut latihan yang signifikan untuk menguasai konsistensi, dan membawa risiko kesalahan servis yang lebih tinggi dibandingkan dengan servis berdiri.

B. Langkah Implementasi yang Benar

1. Mulailah awalan Anda dari sekitar 2-3 kaki di belakang garis servis.

2. Ambil 3-4 langkah awalan menuju garis akhir untuk membangun momentum horizontal. Langkah terakhir harus eksplosif untuk mempersiapkan lompatan.
3. Lambungkan bola tinggi (sekitar 5 kaki) dan sedikit di depan Anda untuk memungkinkan awalan dan lompatan. Lemparan tersebut harus memungkinkan Anda untuk mendekat dan melompat untuk menyentuh bola di puncak lompatan Anda.
4. Lompat vertikal dengan kedua kaki tepat sebelum mencapai garis akhir, pastikan tolakan Anda terjadi dari belakang garis servis. Ayunkan lengan Anda ke atas selama lompatan untuk mendapatkan ketinggian tambahan.
5. Ayunkan lengan pemukul Anda ke depan dan ke atas, mirip dengan servis atas atau gerakan spike. Sentuh bola dengan telapak tangan Anda pada titik tertinggi jangkauan Anda.
6. Lanjutkan ayunan lengan Anda ke arah servis Anda.
7. Saat mendarat di lapangan, jaga keseimbangan.

C. Variasi - Variasi Servis Lompat

1. Jump Float Serve

Variasi ini menggabungkan awalan jump serve dengan kontak tangan dan putaran minimal dari servis float. Tujuannya adalah untuk memukul bola dengan tangan datar di tengah, mengarahkannya untuk lintasan mengambang yang tidak menentu dan sulit diprediksi oleh penerima. Beberapa pemain menggunakan lemparan dua tangan untuk kontrol yang lebih baik dalam variasi ini.

2. Jump Topspin Serve

Ini adalah variasi yang lebih kuat yang menggabungkan jump serve dengan servis topspin. Pemain melambungkan bola lebih tinggi dan menggunakan ayunan lengan penuh dengan sentakan pergelangan tangan untuk memberikan putaran ke depan yang signifikan, menyebabkan bola bergerak dengan kecepatan tinggi dan jatuh tajam ke bawah. Awalan seringkali melibatkan tiga langkah (kiri-kanan-kiri untuk pemain kidal) untuk menghasilkan momentum ke atas.

D. Kesalahan-Kesalahan Umum yang Sering Terjadi dan Cara Memperbaikinya

- 1. Lemparan yang Tidak Konsisten:** Lemparan yang buruk atau tidak konsisten merupakan alasan utama terjadinya kesalahan dalam servis lompat. **Koreksi:** Luangkan waktu latihan yang signifikan untuk lemparan, dengan fokus pada lemparan bola pada ketinggian dan posisi yang konsisten di depan bahu pemukul Anda, yang memungkinkan awal dan pantulan yang nyaman. Beberapa latihan melibatkan melambungkan ke dinding atau ke pasangan untuk meningkatkan akurasi.
- 2. Waktu yang Tidak Tepat dalam Melakukan Lepas Landas dan Lompat:** Mencapai waktu yang tepat antara lepas landas, lemparan, dan lompatan sangatlah penting. **Koreksi:** Berlatihlah inisial dan lompatan tanpa bola, dengan fokus pada ritme dan ledakan. Kemudian, integrasikan lemparan, pastikan Anda mencapai puncak lompatan saat bola mencapai zona pukulan optimal. Beberapa latihan melibatkan melambungkan bola tinggi dan mengatur waktu lompatan Anda untuk menangkapnya di puncak.

- 3. Menginjak Garis Servis:** Melakukan kesalahan kaki dengan menginjak atau melewati garis akhir selama servis menghasilkan poin bagi lawan. **Koreksi:** Perhatikan posisi Anda di belakang garis servis selama tolakan. Latih awalan dan lompatan Anda, pastikan Anda melompat dari belakang garis dan mendarat di dalam lapangan.
- 4. Kurangnya Kekuatan:** Tidak menghasilkan kekuatan yang cukup seringkali berasal dari teknik yang buruk atau kurangnya dorongan kaki. **Koreksi:** Fokus untuk menggunakan kaki dan inti tubuh Anda untuk menggerakkan lompatan dan ayunan lengan Anda. Pastikan Anda mengalihkan berat badan Anda ke depan dan ke atas selama servis. Latihan kekuatan untuk kaki dan inti tubuh juga dapat meningkatkan kekuatan secara signifikan.
- 5. Kontak yang Tidak Konsisten:** Memukul bola dengan bagian tangan yang berbeda atau pada titik yang bervariasi dapat menyebabkan servis yang tidak konsisten. **Koreksi:** Latih melakukan kontak yang bersih dengan bagian tangan yang diinginkan (telapak tangan datar untuk float, telapak tangan dan pergelangan tangan untuk topspin) pada puncak lompatan Anda. Isyarat visual pada bola dapat membantu menargetkan titik kontak yang benar.

E. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Servis Lompat

- 1. Latihan Lempar dan Lepas Landas:** Latih lemparan dan gerak kaki lepas landas penuh tanpa melompat atau memukul bola. Fokus pada konsistensi dan waktu.
- 2. Latihan Lompat dan Tangkap:** Lambungkan bola seolah-olah Anda akan melakukan servis, lakukan awalan dan lompatan Anda, dan tangkap bola pada puncak lompatan Anda. Ini membantu mengembangkan waktu dan tinggi lompatan.
- 3. Servis ke Target:** Letakkan target di lapangan lawan dan latih jump serve, arahkan ke lokasi spesifik dengan variasi jump float dan jump topspin.
- 4. Latihan Kekuatan dan Plyometrik:** Sertakan latihan seperti squat, lunge, box jump, dan depth jump untuk membangun kekuatan kaki dan daya ledak yang diperlukan untuk jump serve yang kuat.
- 5. Latihan Progresi Servis:** Mulailah melakukan jump serve dari lebih dekat ke net (misalnya, garis serang) dan secara bertahap mundur ke garis servis seiring dengan peningkatan konsistensi dan akurasi Anda.

6. **Simulasi Servis Penuh:** Latih seluruh urutan jump serve pada intensitas seperti dalam pertandingan, fokus pada rutinitas yang konsisten dan visualisasikan servis yang berhasil sebelum setiap upaya.

F. Modifikasi Permainan Servis Lompat

1. Jump serve memanfaatkan konversi momentum horizontal yang diperoleh selama awalan lari menjadi kecepatan vertikal untuk lompatan yang lebih tinggi, memungkinkan titik kontak yang lebih tinggi dengan bola.
2. Peningkatan ketinggian kontak yang diberikan oleh lompatan memungkinkan server memukul bola dengan sudut ke bawah yang lebih curam, membuatnya jauh lebih sulit bagi tim penerima untuk ditangani.
3. Jump serve yang efektif bergantung pada koordinasi seluruh tubuh dan transfer energi berurutan melalui rantai kinetik, dimulai dari kaki dan inti tubuh, bergerak melalui tubuh dan bahu, dan memuncak pada lengan dan tangan yang memukul bola.
4. Dalam jump float serve, biomekanik menekankan minimalisasi putaran bola dengan menggunakan kontak pendek dan tajam dengan tangan yang kaku, seringkali di tengah bola. Ini memungkinkan aliran udara di sekitar bola menciptakan lintasan mengambang yang tidak terduga.

5. Jump topspin serve menggunakan lambungan tinggi dan awalan serta lompatan terkoordinasi untuk memaksimalkan ketinggian server saat kontak. Ayunan lengan yang kuat dikombinasikan dengan sentakan pergelangan tangan ke atas bola memberikan putaran ke depan yang signifikan, menyebabkan bola jatuh dengan cepat dan bergerak dengan kecepatan tinggi. Kecepatan ayunan lengan dan momentum sudut puncak lengan pemukul berkorelasi signifikan dengan kecepatan bola.
6. Mempertahankan keseimbangan tubuh di udara selama lompatan sangat penting untuk melakukan ayunan lengan yang efektif dan mencapai kontak bola yang akurat.

Biomekanik jump serve lebih kompleks daripada servis berdiri, membutuhkan waktu yang tepat untuk awalan, lompatan, dan ayunan lengan. Dimensi vertikal tambahan memungkinkan kekuatan dan sudut yang lebih besar, tetapi menguasai teknik ini menuntut koordinasi yang tepat dan pemahaman mendalam tentang cara memanipulasi putaran bola untuk efek mengambang atau topspin.

BAB 4

TEKNIK SMASH

(Open, Semi, Quick)

Smash dalam bola voli adalah salah satu teknik dasar menyerang yang dilakukan dengan cara memukul bola sekuat dan secepat mungkin ke arah lapangan lawan, dengan tujuan untuk mencetak poin secara langsung atau membuat lawan kesulitan mengembalikan bola. Smash juga sering disebut sebagai “spike” dan merupakan salah satu teknik paling dominan dalam strategi menyerang sebuah tim.

Smash biasanya dilakukan di dekat net, setelah bola diumpankan (diset) oleh pemain pengatur serangan (setter). Untuk melakukan smash yang baik, seorang pemain harus memiliki kecepatan, kekuatan, lompatan yang tinggi, serta akurasi pukulan yang tepat. Smash memiliki 3 macam variasi (open, semi, quick), ketiganya memiliki ciri ciri gerakan yang berbeda beda.

Gerakan smash melibatkan beberapa tahap, mulai dari awalan, tolakan, lompatan, pemukulan bola di udara, hingga mendarat dengan posisi yang seimbang. Smash merupakan teknik yang sangat penting dalam bola voli karena memiliki peluang besar untuk menghasilkan poin. Serangan dengan smash yang tajam dan akurat seringkali sulit dibendung oleh tim lawan, apalagi jika dilakukan dengan kecepatan dan timing yang tepat.

Tujuan utama dari smash adalah untuk menyerang dan mencetak poin dengan cepat. Selain itu, smash juga digunakan untuk memberikan tekanan psikologis kepada lawan, memaksa mereka bermain bertahan, serta membuka peluang bagi tim sendiri untuk menguasai jalannya permainan.

4.1 Smash Open

A. Definisi dan Penjelasan

Smash Open adalah salah satu teknik dalam bola voli yang digunakan untuk menyerang lawan dengan kekuatan maksimal. Biasanya, smash open dilakukan saat bola datang dengan ketinggian yang cukup untuk memungkinkan pemain melompat dan melakukan pukulan keras (smash) ke arah lawan.

Pada teknik smash open, pemain akan berada dalam posisi untuk melompat dan memukul bola dengan menggunakan kekuatan tubuh bagian atas (terutama tangan dan lengan). Biasanya, teknik ini dilakukan setelah bola dilepas oleh setter dan berada dalam posisi tinggi yang memungkinkan pemain untuk melakukan serangan dengan kecepatan tinggi. Kecepatan dan kekuatan pukulan menjadi faktor penting dalam teknik ini agar bola sulit dikembalikan oleh lawan.

Smash open juga bisa dilakukan dalam situasi yang lebih terbuka, yaitu saat pemain tidak terkendala oleh blok lawan yang ketat atau saat mereka memiliki ruang untuk bergerak lebih bebas. Dalam situasi ini, pemain memiliki kesempatan untuk menargetkan area-area kosong di lapangan lawan, seperti sudut atau area yang kurang terjaga.

Smash open bertujuan untuk memberikan serangan yang sangat kuat dan tajam, sehingga bola sulit dikembalikan oleh lawan. Dengan kekuatan pukulan yang maksimal, teknik ini dirancang untuk menghancurkan pertahanan lawan, terutama jika mereka memiliki blok yang lemah atau posisi yang kurang siap.

B. Langkah-Langkah Dalam Melakukan Smash “Open”

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

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

2. Gerak pelaksanaan Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa. kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang. diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). sambil menekuk lutut rendah. kedua lengan berada di belakang badan. segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat lompatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola ketika bola turun dari udara, tepat di atas net.
3. Gerak lanjutan Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

C. Kesalahan-Kesalahan Dalam Melakukan Smash “Open”

Smash open atau *open smash* merupakan teknik serangan yang dilakukan dari umpan tinggi dan melebar ke sisi lapangan. Teknik ini memang memberi waktu lebih bagi pemain untuk bersiap, tapi tetap memerlukan koordinasi dan teknik yang tepat. Banyak pemain, terutama pemula, yang masih sering melakukan kesalahan saat mencoba teknik ini. Berikut penjelasan kesalahan-kesalahan yang umum terjadi:

1. Awalan yang Tidak Maksimal

Salah satu kesalahan paling umum dalam open smash adalah langkah awalan yang kurang tepat, baik dari segi panjang langkah maupun timing-nya. Jika pemain terlalu cepat atau terlalu lambat dalam mengambil ancang-ancang, maka posisi tubuh saat melompat akan tidak ideal, dan itu berdampak pada kekuatan dan arah pukulan.

2. Tolakan atau Lompatan yang Kurang Kuat

Smash open membutuhkan lompatan yang tinggi agar pemain bisa memukul bola dari titik tertinggi. Jika tolakan kaki kurang kuat atau tidak seimbang, pemain akan kesulitan menjangkau bola secara optimal, dan hasil smash pun jadi lemah atau mudah diblok.

3. Kontak Bola Tidak Tepat

Kesalahan yang juga sering terjadi adalah kontak bola yang tidak bersih atau tidak tepat sasaran, misalnya bola terkena telapak tangan bagian samping atau jari-jari. Ini bisa membuat arah bola meleset, menyangkut di net, atau keluar lapangan.

4. Ayunan Tangan yang Tidak Efektif

Beberapa pemain terlalu cepat atau terlalu lambat dalam mengayunkan tangan. Ada juga yang tidak memutar bahu dan tubuh bagian atas saat memukul bola, sehingga pukulannya kurang bertenaga. Ayunan tangan yang tidak maksimal akan mengurangi kekuatan dan akurasi smash.

5. Posisi Tubuh Saat Melompat Tidak Seimbang

Jika tubuh terlalu condong ke depan atau ke belakang saat di udara, maka keseimbangan akan terganggu dan kontrol terhadap bola pun berkurang. Akibatnya, bola bisa meleset atau tidak mengarah ke area yang ditargetkan.

6. Kurang Fokus pada Bola

Smash open memerlukan pengamatan yang baik terhadap bola. Pemain yang tidak fokus pada bola sering kali melakukan pukulan terlalu cepat atau

terlambat, sehingga hasil smash tidak maksimal atau bahkan gagal total.

7. Mendarat dengan Teknik yang Salah

Setelah melakukan smash, pendaratan yang tidak baik bisa menyebabkan cedera atau kehilangan keseimbangan. Kesalahan ini sering diabaikan, padahal sangat penting untuk keamanan dan kesiapan dalam melanjutkan permainan.

PRIME IDENTITY HOUSE

D. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Smash “Open” Bola Voli

1. Latihan Ayunan Tangan Tanpa Bola (Shadow Swing)

Lakukan gerakan smash “open” tanpa bola secara berulang. Fokus pada ayunan tangan dari belakang ke depan, posisi siku, serta follow-through yang tepat.

2. Latihan Lompat Smash di Tempat (Jump Swing Drill)

Lakukan lompatan vertikal sambil melakukan gerakan smash. Awalnya tanpa bola, kemudian bisa ditambahkan bola yang dilempar oleh pasangan atau pelatih.

3. Latihan Smash ke Dinding (Wall Spiking)

Gunakan dinding sebagai sasaran smash. Berdiri sekitar 2–3 meter dari dinding, lompat, dan smash bola ke arah dinding dengan kekuatan maksimal. Fokus pada teknik dan kecepatan bola.

4. Smash dari Umpan Tinggi (Open Set Drill)

Pasangan atau pelatih memberi umpan lambung/open set dari tengah atau sayap. Pemain melakukan lompatan dan smash dengan fokus pada arah dan penempatan bola ke sudut lapangan lawan.

5. Latihan Target Smash

Letakkan tikar, karpet kecil, atau kerucut di area lapangan lawan sebagai target smash. Lakukan beberapa kali smash dengan tujuan tepat ke target.

E. Modifikasi Permainan Smash “Open” Bola Voli

"Target Smash"

Tujuan: Meningkatkan akurasi dan kekuatan open smash dari posisi sayap.

Aturan:

- Tempelkan target di tiga area belakang lapangan (kiri, tengah, kanan).
- Pemain menerima toss dari setter di posisi sayap (open).
- Pemain harus melakukan smash ke target yang ditunjuk (oleh pelatih atau secara acak).
- Skor diberikan jika smash mengenai atau sangat dekat dengan target.

Variasi:

- Tambahkan pemain bertahan untuk meningkatkan tantangan.
- Ganti arah smash setiap 3 kali percobaan untuk melatih variasi.

4.2 Smash Semi

A. Definisi dan Penjelasan

Smash Semi adalah salah satu variasi dari teknik smash dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan kecepatan sedang dan waktu yang lebih singkat dibandingkan smash biasa. Teknik ini memerlukan koordinasi yang baik antara pengumpan (setter) dan spiker, karena waktu dan ketinggian bola harus tepat agar smash dapat dilakukan secara efektif.

Smash semi merupakan pukulan serangan yang dilakukan pada bola yang diberikan oleh setter dengan ketinggian sedang dan kecepatan yang cukup cepat, sehingga membutuhkan timing yang tepat antara pengumpan dan pemukul (spiker). Smash ini dilakukan saat bola belum mencapai puncak tertingginya, sehingga pemain harus melompat lebih cepat untuk melakukan pukulan.

Dalam smash semi, bola diumpun lebih rendah dan cepat dibandingkan smash open. Hal ini membuat blok lawan sulit untuk membaca dan menyesuaikan waktu loncat mereka, karena bola tidak berada di udara terlalu lama. Spiker harus memiliki refleks yang baik dan kemampuan membaca permainan, sebab timing dalam melakukan lompatan sangat krusial. Biasanya, smash semi digunakan dalam permainan cepat untuk mengecoh lawan, memanfaatkan celah di antara blok atau area yang tidak terjaga.

Smash semi sering dipakai oleh tim-tim yang memiliki komunikasi dan kerja sama yang kuat antara pengumpan dan pemukul, karena keberhasilannya sangat bergantung pada sinkronisasi waktu dan pergerakan.

Tujuan dari smash semi adalah untuk mengecoh pertahanan lawan dengan serangan cepat dan mendadak. Karena dilakukan dengan bola yang lebih rendah dan lebih cepat, smash ini membuat lawan kesulitan dalam membentuk blok yang sempurna. Smash semi juga bertujuan untuk menciptakan celah di pertahanan lawan, terutama di antara dua pemain yang melakukan blok, atau di daerah belakang yang kosong. Teknik ini sangat efektif untuk menjaga irama permainan tetap dinamis dan untuk mematahkan pertahanan lawan yang terlalu fokus pada serangan-serangan tinggi atau terbuka.

B. Langkah-Langkah Dalam Melakukan Smash “Semi”

Proses gerakan keseluruhan dalam smash semi dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Sikap permulaan Untuk mengambil awalan smasher segera menempatkan diri keluar lapangan mendekati ke tiang net. menghadap ke arah pengumpan.
2. Gerakan pelaksanaan Begitu bola datang ke arah pengumpan. smasher langsung bergerak menyongsong bola dan lari sejajar dengan net. Ketika bola umpan sampai di atas tepi jaring. maka smasher segera meloncat dan memukul bola secepat cepatnya. dengan ketinggian bola umpan berkisar antara 30 sampai 40 cm di atas jaring.
3. Gerak lanjutan Setelah melakukan pukulan. segera mendarat dengan dua kaki dan mengeper. tempat pendaratan agak di depan tempat menolak karena arah lari awalan yang sejajar dengan net.

C. Kesalahan-Kesalahan Dalam Melakukan Smash “Semi”

1. Awalan yang Tidak Tepat

Smash semi membutuhkan awalan yang lebih cepat dan pendek dibanding open smash. Kesalahan umum terjadi saat pemain mengambil langkah terlalu panjang atau terlalu lambat. Akibatnya, timing lompatan menjadi tidak pas dengan umpan, sehingga bola tidak bisa dipukul dengan maksimal.

2. Lompatan yang Tidak Sinkron dengan Umpan

Dalam smash semi, kecepatan antara umpan dan lompatan harus nyaris bersamaan. Banyak pemain melompat terlalu dini atau terlalu lambat, sehingga bola terlewat atau hanya bisa disentuh tanpa power yang cukup. Ketidaksinkronan ini membuat smash tidak efektif.

3. Kurangnya Koordinasi dengan Setter

Smash semi sangat bergantung pada kerjasama antara spiker dan setter. Jika tidak ada komunikasi atau sinyal yang jelas, maka timing umpan dan lompatan bisa tidak sesuai. Hal ini menyebabkan bola tidak berada pada posisi ideal untuk dipukul.

4. Kontak Bola yang Tidak Bersih

Sering terjadi pemain melakukan kontak dengan bola secara tergesa-gesa atau kurang tepat, seperti mengenai bagian ujung tangan atau telapak yang tidak rata. Akibatnya, arah bola bisa meleset, masuk net, atau keluar dari lapangan.

5. Ayunan Tangan yang Kurang Maksimal

Beberapa pemain tidak melakukan ayunan tangan secara penuh karena terburu-buru. Kurangnya rotasi bahu dan pergelangan tangan saat memukul membuat bola kehilangan tenaga. Ayunan yang tidak optimal akan menghasilkan smash yang mudah dibaca lawan.

D. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Smash “Semi” Bola Voli

1. Latihan Gerak Ayunan Smash Semi (Shadow Swing Drill)

Lakukan gerakan ayunan smash semi tanpa bola secara berulang. Fokus pada ayunan cepat dan pendek, posisi siku tinggi, serta kecepatan saat melepas pukulan.

2. Timing Smash dari Umpan Rendah (Semi Set Drill)

Pelatih atau pasangan memberikan umpan semi (tidak terlalu tinggi). Pemain berlatih melompat dan memukul bola dengan waktu yang tepat. Fokus pada sinkronisasi antara lompatan dan ayunan.

3. Latihan Target Smash Semi

Letakkan target seperti matras kecil, karpet, atau kerucut di area lawan. Lakukan smash semi ke arah target tersebut. Ubah posisi target untuk melatih variasi penempatan bola.

4. Latihan Kombinasi Umpan dan Smash (Set & Hit Drill)

Lakukan kerja sama dengan setter untuk menerima umpan semi dari berbagai posisi (depan, tengah, atau samping). Smash bola dengan kekuatan sedang namun arah yang tajam.

5. Latihan Plyometric untuk Kekuatan Lompat

Latih otot kaki dengan gerakan seperti squat jump, box jump, dan tuck jump.

E. Modifikasi Permainan Smash “Semi” Bola Voli

"Tebak Smash"

Tujuan: Mengasah kemampuan timing dan membaca arah smash semi (yang tidak secepat quick, tapi lebih taktis).

Aturan:

1. Pemain disusun dalam 2 grup: penyerang dan pembaca.
2. Penyerang menerima bola dari setter untuk melakukan semi smash (umumnya dari posisi 3 atau 2).
3. Pembaca (pemain bertahan) harus menebak arah dan bersiap menahan bola.
4. Skor untuk penyerang jika bola jatuh tanpa tertebak, skor untuk pembaca jika berhasil mengantisipasi dan mengembalikan bola.

Variasi:

1. Beri isyarat arah palsu sebelum smash dilakukan.
2. Gunakan 2 setter untuk membuat arah semi lebih bervariasi dan menantang.

4.3 Smash Quick

A. Definisi dan Penjelasan

Smash Quick adalah teknik serangan cepat dalam bola voli yang dilakukan dengan memukul bola hasil umpan rendah dan sangat cepat, tepat setelah bola lepas dari tangan pengumpan (setter). Teknik ini sering dikenal juga sebagai "quick attack" atau "serangan cepat," dan biasanya dilakukan oleh pemain tengah (middle blocker) karena posisinya yang paling dekat dengan setter.

Dalam smash quick, waktu reaksi dan koordinasi antara setter dan smasher sangat krusial. Umpan yang diberikan sangat rendah dan cepat, sehingga smasher harus sudah bersiap melompat bahkan sebelum bola benar-benar lepas dari tangan setter. Hal ini membuat lawan kesulitan membaca dan memblokir serangan karena waktunya yang sangat sempit. Smash quick sering dilakukan di dekat net, dan digunakan untuk menciptakan elemen kejutan dalam permainan.

Smash jenis ini menuntut kecepatan, kekuatan, serta pemahaman yang tinggi antar pemain. Tidak semua tim mampu melakukannya dengan efektif, karena butuh latihan dan kerja sama yang sangat baik antara pengumpan dan smasher.

Tujuan dari smash quick adalah untuk menciptakan serangan yang sangat cepat dan tak terduga agar lawan tidak sempat membentuk blok atau menyiapkan pertahanan. Dengan kecepatan serangan yang tinggi, lawan memiliki waktu reaksi yang sangat terbatas, sehingga peluang mencetak poin menjadi lebih besar. Selain itu, smash quick juga digunakan untuk mengendalikan ritme permainan dan mendominasi lawan secara teknis serta mental. Teknik ini sangat efektif dalam memecah konsentrasi lawan dan membuka ruang untuk variasi serangan lain dalam permainan.

B. Langkah-Langkah Dalam Melakukan Smash “Quick”

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

1. Sikap permulaan Berdiri serong lebih kurang 45 derajat dengan jarak 3 sampai 4 meter dari net.
2. Gerak pelaksanaan Langkah kaki kiri ke depan dengan langkah biasa. kemudian diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang. diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakan di samping kaki kanan (ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan). sambil menekuk lutut rendah. kedua lengan berada di belakang badan. segera melakukan tolakan sambil mengayunkan lengan ke depan atas. Pada saat lompatan tertinggi, segera meraih dan memukul bola ketika bola turun dari udara, tepat di atas net.
3. Gerak lanjutan Menjaga keseimbangan badan agar tidak menyentuh dan menabrak net atau kaki menyebrang net dan mendarat kembali dengan menumpu pada dua kaki sambil mengeper dan mengambil sikap siap normal.

C. Kesalahan-Kesalahan Dalam Melakukan Smash “Quick”

Smash quick atau *quick smash* adalah teknik smash tercepat dalam bola voli yang dilakukan hampir bersamaan dengan umpan dari setter. Teknik ini biasanya dilakukan oleh pemain tengah (middle hitter) dengan lompatan cepat dan pukulan langsung ke arah bola, bahkan sebelum bola mencapai titik tertingginya.

Karena smash quick mengandalkan kecepatan, timing yang sangat presisi, dan kerja sama antar pemain, maka risiko terjadinya kesalahan cukup tinggi. Berikut ini beberapa kesalahan yang umum terjadi saat melakukan quick smash:

1. Timing Lompatan Tidak Tepat

Kesalahan yang paling sering terjadi adalah melompat terlalu cepat atau terlalu lambat. Karena smash quick dilakukan dengan umpan rendah dan cepat, keterlambatan sepersekian detik saja bisa membuat pemain gagal menyentuh bola secara optimal. Jika pemain melompat lebih dulu dari umpan, bola akan datang saat pemain sudah mulai turun. Jika terlambat, bola sudah terlewat sebelum bisa dipukul.

2. Kurang Koordinasi dengan Setter

Smash quick hanya bisa berhasil jika setter dan smasher memiliki koneksi yang sangat baik. Tanpa

komunikasi yang jelas dan latihan bersama yang cukup, umpan bisa tidak sesuai dengan lompatan pemain—terlalu tinggi, terlalu rendah, atau terlalu jauh dari jangkauan. Ini membuat smasher tidak bisa melakukan pukulan dengan tepat.

3. Lompatan yang Tidak Maksimal

Smash quick menuntut pemain untuk melompat cepat dan tinggi dari posisi diam atau setelah langkah pendek. Banyak pemain yang gagal dalam tolakan, entah karena kelelahan, kurang fokus, atau teknik awalan yang tidak benar, sehingga pukulan dilakukan dari posisi terlalu rendah.

4. Kontak Bola Tidak Sempurna

Karena gerakan quick smash sangat cepat, sering kali pemain tidak bisa memposisikan tangan dengan baik saat menyentuh bola. Bola bisa kena ujung jari, telapak bagian samping, atau bahkan tidak tersentuh sama sekali. Kontak yang tidak bersih menyebabkan bola tidak terarah, lemah, atau justru keluar lapangan.

5. Arah Pukulan Tidak Akurat

Dalam quick smash, pemain memiliki waktu yang sangat terbatas untuk mengatur arah pukulan. Jika tidak fokus atau kurang latihan, bola bisa diarahkan ke area yang mudah diblok lawan atau bahkan ke luar lapangan.

6. Pendaratan yang Tidak Aman

Karena smash dilakukan dengan kecepatan tinggi dan gerakan eksplosif, pemain sering kali mendarat dengan posisi yang tidak seimbang. Ini bisa menyebabkan cedera atau menghambat transisi ke posisi bertahan setelah melakukan smash.

PRIME IDENTITY HOUSE

D. Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Smash “Quick” Bola Voli

1. Latihan Ayunan Smash Quick (Shadow Swing Quick Drill)

Lakukan gerakan smash "quick" tanpa bola secara berulang-ulang. Fokus pada kecepatan ayunan, pemanfaatan siku yang kuat, dan jari yang kencang saat melepas pukulan.

2. Latihan Smash Quick dari Umpan Cepat (Quick Set Drill)

Pelatih atau pasangan memberi umpan rendah dan cepat dari posisi tengah atau sayap. Pemain harus berlatih melompat dan memukul bola dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

3. Latihan Smash Quick dengan Jarak Dekat (Close-Range Quick Smash Drill)

Berdirilah dekat dengan net (sekitar 2-3 meter) dan terima umpan cepat dari setter. Fokus pada smash cepat, tajam, dan akurat dengan lompatan yang rendah.

4. Latihan Penguatan Kaki dan Kekuatan Lompat (Plyometric Jump Training)

Lakukan latihan plyometrik seperti squat jumps, box jumps, dan depth jumps untuk meningkatkan kekuatan lompat yang cepat dan eksplosif.

5. Latihan Pemanfaatan Waktu dengan Setter (Setter Timing Drill)

Latih komunikasi antara setter dan spiker. Setter memberikan umpan cepat yang disusul dengan smash langsung oleh spiker. Fokus pada sinkronisasi waktu dan pengambilan keputusan yang cepat.

E. Modifikasi Permainan Smash “Quick” Bola Voli

"Smash Cepat Berantai"

Tujuan: Melatih kecepatan reaksi dan timing dalam quick smash.

Aturan:

1. Pemain dibagi dalam dua tim, masing-masing di sisi net.
2. Satu setter tetap, berdiri dekat net.
3. Setiap tim memiliki 3-4 pemain yang bergantian melakukan quick smash (dari tengah atau depan net).
4. Setelah 1 smash dilakukan, pemain langsung keluar dari area, dan pemain berikutnya masuk.
5. Penilaian berdasarkan jumlah smash yang berhasil menembus blok lawan dalam 1 menit.

Variasi:

1. Tambahkan satu blocker dari tim lawan.
2. Gunakan waktu rotasi 15 detik per pemain agar cepat dan dinamis.

BAB 5

TEKNIK BLOCKING

5.1 Definisi dan Penjelasan

Dalam permainan bola voli, block merupakan salah satu teknik dasar yang penting. Teknik ini dilakukan ketika tim lawan melakukan smash, dan pemain bertahan melompat di dekat net sambil mengangkat kedua tangan untuk menghadang bola serangan lawan. Blocking berfungsi sebagai pertahanan pertama untuk menghentikan serangan langsung dari lawan. Menurut (Winarno dan Sugiono. 2001: 84) blocking adalah teknik dalam bola voli yang dilakukan dengan menghalangi serangan lawan di depan net. Teknik ini dilakukan dengan cara mengangkat kedua lengan tinggi-tinggi di atas net, tepat pada posisi yang diperkirakan menjadi arah datangnya bola. Blocking adalah gerakan yang dilakukan oleh satu atau beberapa pemain yang berada di dekat net (pemain depan). Tujuan dari gerakan ini adalah untuk menghalangi atau membendung bola yang datang dari serangan lawan. Blocking dilakukan dengan cara mengangkat kedua tangan ke atas, di mana posisi tangan kanan sedikit lebih tinggi dari bibir atau tepian net (Febrian Andita, Fahmi Fadillah 2022).

5. 2 Langkah-Langkah Dalam Melakukan Blocking Bola Voli

A. Sikap Awal

Sikap awal saat melakukan block dimulai dengan berdiri tegak menghadap net, bertumpu pada kedua kaki yang dibuka selebar bahu agar tubuh tetap seimbang. Kedua tangan ditempatkan di depan dada dengan posisi telapak tangan terbuka. Posisi ini penting untuk mendukung efisiensi gerakan, karena dengan tangan di depan dada, pemain lebih mudah menyesuaikan gerakan dengan arah datangnya bola saat melakukan block.

Posisi ini juga sesuai dengan hukum kesetimbangan pertama, yaitu: *"Tubuh akan tetap seimbang selama proyeksi titik berat jatuh dalam bidang tumpuannya"* (Hidayat, 1997). Oleh karena itu, postur tubuh dalam sikap awal harus stabil dan seimbang sebagai persiapan untuk melakukan gerakan lanjutan secara optimal.

B. Tumpuan Loncatan

Analisis gerakan blocking dalam bola voli dapat dijelaskan melalui prinsip mekanika gerak, khususnya berdasarkan hukum kesetimbangan. Saat melakukan loncatan, pemain menggunakan dua kaki sebagai tumpuan, dengan ujung kaki sebagai tolakan utama. Posisi tumpuan ini dilakukan tepat di depan net, dimulai dengan bertumpu pada kedua kaki, lalu mendorong tubuh

ke atas dengan kekuatan otot tungkai dan bantuan dari tumit.

Dalam melakukan gerakan ini, diperlukan adanya perubahan luas permukaan tumpuan. Semakin kecil bidang tumpuan, maka tubuh akan semakin tidak stabil atau labil, yang justru dibutuhkan dalam fase loncatan agar tubuh lebih mudah digerakkan. Hal ini sesuai dengan hukum kesetimbangan kedua: *“Stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuan”* (Hidayat, 1997).

Agar loncatan dapat dilakukan dengan maksimal, posisi tungkai sebaiknya tetap lurus, sehingga tidak memberikan beban tambahan saat tubuh terdorong ke atas. Postur tubuh yang baik secara anatomi juga sangat berpengaruh terhadap kualitas loncatan.

Saat akan melakukan tolakan untuk blocking, pemain menekuk kakinya pada sendi lutut (*articulatio genus*). Gerakan ini bertujuan untuk menghasilkan tenaga dorongan yang kuat dan berkaitan dengan prinsip momen inersia, yaitu kecenderungan benda untuk mempertahankan posisinya. Dengan menekuk lutut, momen inersia (atau hambatan gerak) dapat dikurangi, sehingga loncatan menjadi lebih efisien dan maksimal.

C. Loncatan

Dalam gerakan yang didominasi oleh putaran, seperti saat melakukan tumpuan loncatan, seluruh segmen

tungkai sebaiknya ditekuk di persendiannya. Tujuannya adalah untuk memperkecil momen inersia, sehingga kecepatan sudut bisa meningkat. Kecepatan sudut yang besar ini akan menghasilkan tolakan yang lebih kuat. Saat melompat, posisi tungkai sebaiknya lurus agar titik berat tubuh tetap berada di tengah antara tungkai dan badan (togok), sehingga seluruh tubuh bisa tetap tegak. Togok juga perlu dijaga tetap tegak selama loncatan agar lompatan vertikal menjadi maksimal, sehingga jangkauan yang didapat juga lebih jauh. Selain itu, menjaga togok tetap lurus saat meloncat ke atas membantu mempertahankan kestabilan tubuh dan menjaga posisi titik berat tetap ideal.

Dalam melakukan awalan untuk block, komponen fisik utama yang diperlukan adalah kekuatan ledak dari otot tungkai. Power sendiri adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Dalam olahraga bola voli, daya ledak otot sangat penting untuk mendukung gerakan-gerakan kuat dan cepat, seperti saat melakukan smash dan block. Pemain perlu memiliki daya ledak otot tungkai yang baik agar saat melakukan bendungan (block) bisa mencapai lompatan setinggi mungkin dan mampu menutup area serangan di atas net dengan efektif.

D. Perkenan

Setelah melayang di udara dan bola dipukul oleh smasher, blocker harus segera mengarahkan tangan ke arah datangnya bola dan berusaha mengendalikan bola tersebut. Saat tangan menyentuh bola, pergelangan tangan perlu digerakkan secara aktif agar tangan bisa menekan bola dari arah atas depan menuju ke bawah dengan tepat. Pada saat terjadi sentuhan, jari-jari kedua tangan harus ditegangkan supaya tangan dan jari cukup kuat untuk menahan kerasnya tekanan bola. Kontak yang baik terjadi ketika sebelum memukul, tangan blocker sudah benar-benar mampu "mengurung" bola.

Saat melakukan block, pemain membutuhkan kekuatan otot lengan untuk menahan laju bola hasil serangan lawan. Tangan yang direntangkan di depan net harus mampu menahan bola agar bisa kembali ke area lawan, serta mencegah bola keluar lapangan setelah mengenai tangan, yang bisa menyebabkan lawan mendapatkan poin. Dengan kekuatan otot lengan yang baik, block terhadap serangan lawan bisa dilakukan dengan lebih efektif. Selain itu, posisi tangan juga harus tepat agar block yang dilakukan bisa maksimal.

Dalam melakukan block, kekuatan otot perut juga berperan penting sebagai pendukung gerakan. Kekuatan otot perut dibutuhkan untuk menjaga kestabilan posisi tubuh saat melakukan lompatan. Selain itu, otot perut

(abdomen) membantu memperkuat block terhadap serangan lawan melalui posisi tubuh yang stabil dan sempurna saat melompat. Oleh karena itu, pemain bola voli sangat membutuhkan latihan-latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan otot perut mereka.

E. Pendaratan

Pendaratan dilakukan dengan menggunakan kedua kaki sebagai tumpuan, dengan jarak selebar bahu. Luas tumpuan ini sangat berpengaruh terhadap kestabilan saat mendarat, sehingga pemain bisa kembali ke posisi awal dengan baik. Hal ini sesuai dengan hukum kesetimbangan kedua yang menyatakan bahwa "stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpu." Untuk bergerak ke samping, tubuh perlu berada dalam posisi yang sedikit tidak stabil agar lebih mudah digerakkan. Oleh karena itu, bertumpu pada ujung kaki akan memudahkan langkah ke samping dan membantu melanjutkan gerakan berikutnya, karena ujung kaki juga digunakan sebagai tumpuan untuk loncatan.

Selain kekuatan otot perut, pemain juga membutuhkan kekuatan otot tungkai. Kekuatan ini penting saat pemain mendarat dengan kedua kaki setelah melakukan block. Otot tungkai yang kuat membantu pemain menjaga kestabilan saat mendarat setelah loncatan. Jika pemain mampu mempertahankan

pendaratan dengan baik, maka ia bisa lebih mudah berkonsentrasi untuk melakukan gerakan berikutnya, terutama jika permainan masih terus berlangsung.

F. Sikap Akhir

Setelah bola mengenai tangan, segera tarik tangan kembali ke posisi semula seperti saat persiapan. Setelah itu, lakukan pendaratan dengan bertumpu pada kedua kaki. Dalam memberikan latihan penguasaan teknik block pada bola voli, penting untuk memperhatikan berbagai aspek yang memengaruhi pelaksanaan latihan serta dalam menyusun program latihannya.

5.3 Kesalahan-Kesalahan Dalam Melakukan Blocking

Berikut adalah beberapa kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan blocking dalam permainan bola voli. Kesalahan-kesalahan ini dapat dijadikan pembelajaran agar tidak terulang kembali:

1. Posisi awal tidak siap, berdiri terlalu jauh dari net sehingga sulit melakukan block secara efektif.
2. Kurang mampu membaca pola serangan dari toser lawan, sehingga mudah terkecoh.
3. Kesalahan timing, baik saat melompat maupun dalam menggerakkan lengan atau tangan.

4. Arah lompatan tidak tepat, seharusnya melompat lurus ke atas, tetapi justru condong ke depan sehingga mengenai net.
5. Posisi tangan kurang optimal, seperti jari-jari tidak terbuka lebar atau pergelangan tangan tidak aktif saat menyentuh bola.
6. Tidak memahami kebiasaan spiker lawan, sehingga sulit mengantisipasi arah pukulannya.
7. Teknik mengangkat tangan kurang benar, seharusnya dari depan dada ke atas, bukan dari samping badan, yang bisa menyebabkan benturan dengan rekan saat block ganda.
8. Kesalahan langkah ke samping, seperti menginjak kaki rekan sesama blocker saat bergerak ke kiri atau kanan.
9. Tangan terlalu pasif atau terlalu terbuka, sehingga bola mudah menembus block.
10. Kesalahan saat mendarat, yaitu kedua kaki tidak lentur, yang bisa meningkatkan risiko cedera.

5.4 Latihan-Latihan yang Dirancang untuk Meningkatkan Kekuatan dan Akurasi Blocking

1. Latihan Kekuatan Tungkai

Latihan kekuatan tungkai sangat penting dalam meningkatkan kemampuan pemain untuk melakukan lompatan yang tinggi dan stabil saat melakukan blocking. Beberapa latihan yang dapat dilakukan antara lain:

- a) Squat Jump: Latihan ini melatih kekuatan dan daya ledak otot tungkai dengan cara melompat setinggi mungkin setelah melakukan squat. Gerakan ini berfokus pada kekuatan eksplosif kaki, yang sangat penting untuk melakukan blocking yang maksimal.
- b) Lunges: Latihan lunges melibatkan gerakan langkah ke depan dengan lutut yang ditekuk. Ini membantu menguatkan otot-otot kaki, khususnya paha dan betis, yang penting untuk menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan block, terutama jika perlu bergerak ke samping untuk menutupi serangan lawan.
- c) Box Jump: Latihan ini mengharuskan pemain untuk melompat ke atas kotak atau platform yang cukup tinggi. Box jump melatih kekuatan eksplosif dan kelincahan, memungkinkan pemain untuk melompat lebih tinggi dan dengan kekuatan lebih saat melakukan blocking.

2. Latihan Kekuatan Lengan dan Perut

Kekuatan otot lengan dan perut adalah faktor penting untuk mengontrol gerakan tubuh saat melakukan blocking, baik saat menahan bola maupun mendarat setelah loncatan.

- a) Push-up Variasi: Latihan push-up dapat memperkuat otot lengan, dada, dan bahu, yang penting untuk menahan kerasnya bola saat melakukan block. Variasi push-up seperti push-up dengan tangan lebih lebar

atau sempit juga dapat meningkatkan kekuatan dan stabilitas tubuh bagian atas.

- b) Plank: Plank adalah latihan untuk memperkuat otot inti, yaitu perut dan punggung bawah. Otot inti yang kuat penting agar pemain dapat menjaga stabilitas tubuh saat melompat dan mendarat dengan posisi yang benar setelah melakukan block.
- c) Russian Twist: Gerakan ini melibatkan rotasi tubuh untuk melatih otot perut bagian samping (oblique), yang membantu menjaga keseimbangan dan kekuatan tubuh bagian atas saat melakukan blocking.

3. Latihan Teknik Blocking

Latihan teknik blocking berfokus pada penguasaan gerakan tubuh, posisi tangan, dan pengambilan keputusan yang cepat saat menghadapi serangan lawan. Beberapa latihan teknik yang bisa dilakukan:

- a) Wall Touch Drill: Dalam latihan ini, pemain melompat ke arah dinding dan berusaha menyentuh titik tertentu di dinding. Latihan ini berfokus pada ketepatan tangan saat melakukan blocking dan membantu pemain melatih koordinasi tangan dan mata.
- b) Net Blocking Drill: Pemain berlatih dengan cara menghadapi tembakan bola dari pelatih atau teman, dan berusaha memblokir bola dengan tepat di atas net. Latihan ini meningkatkan kemampuan untuk menilai

gerakan bola dan melakukan block dengan tangan yang terarah.

- c) One-on-One Block: Latihan ini dilakukan dengan cara satu pemain menyerang dan satu lagi berusaha memblokir serangan. Ini melatih reaksi cepat dan kemampuan untuk menutup ruang serangan lawan secara langsung.

4. Latihan Spesifik Akuras

Akurasi dalam blocking sangat penting agar pemain bisa menutup area yang tepat di atas net dan mencegah bola meluncur ke luar lapangan atau masuk kembali ke area pemain sendiri.

- a) Target Block: Dalam latihan ini, pemain diberi target di atas net yang harus ditutup saat melakukan block. Ini bisa berupa area tertentu yang diinginkan pelatih atau menggunakan alat bantu untuk menandai posisi target. Latihan ini membantu pemain fokus pada akurasi gerakan tangan dan posisi tubuh.
- b) Shadow Blocking: Latihan ini melibatkan berlatih posisi tubuh dan gerakan blocking tanpa bola, dengan fokus pada teknik dan formasi tangan dan tubuh. Meskipun tanpa bola, latihan ini membantu memperbaiki postur dan gerakan yang tepat saat melakukan block.

5. Latihan Keseimbangan dan Koordinasi

Keseimbangan dan koordinasi tubuh juga sangat penting dalam teknik blocking, terutama saat berpindah posisi dan mendarat dengan aman setelah melakukan block.

- a) Ladder Drill: Ladder drill melibatkan penggunaan tangga latihan (ladder) di lantai yang membantu meningkatkan kelincahan kaki. Latihan ini meningkatkan kemampuan pemain untuk bergerak cepat dan tepat, terutama saat bergerak ke samping atau mengikuti arah serangan lawan.
- b) Balance Board Training: Menggunakan papan keseimbangan atau balance board dapat melatih otot kaki dan inti untuk meningkatkan kestabilan tubuh. Latihan ini penting untuk memastikan pemain bisa mendarat dengan baik dan menghindari cedera setelah melakukan blocking.

5.5 Modifikasi Permainan Blocking Bola Voli

1. Permainan Mini-Blocking
 - a) Permainan dilakukan hanya dengan setengah lapangan, dan jumlah pemain di setiap tim dikurangi, misalnya 3 lawan 3.
 - b) Fokus utama adalah melakukan block terhadap serangan lawan, tanpa harus melanjutkan rally panjang.

- c) Tujuannya agar pemain lebih banyak mendapatkan kesempatan untuk berlatih block dalam situasi nyata.
- 2. Blocking Berpasangan
 - a) Setiap tim memasang dua pemain untuk secara bersama-sama melakukan blocking terhadap smasher lawan.
 - b) Latihan ini melatih kerja sama antar blocker, penyesuaian posisi tangan, dan pembacaan arah serangan lawan.
- 3. Lomba Block Terbanyak
 - a) Dalam sesi latihan, diadakan lomba antar pemain atau kelompok kecil untuk melihat siapa yang paling banyak berhasil melakukan block.
 - b) Ini meningkatkan motivasi pemain untuk fokus pada teknik dan kecepatan reaksi dalam melakukan block.
- 4. Permainan Tanpa Smash
 - a) Dalam variasi ini, pemain hanya boleh mengarahkan bola ke lapangan lawan dengan pukulan pelan, dan tim lawan harus berusaha memblock setiap bola yang masuk.
 - b) Modifikasi ini berguna untuk mengasah refleks blocking dan penempatan tangan yang benar, tanpa perlu fokus pada kekuatan smash lawan.
- 5. Block dengan Target Area
 - a) Latihan block dilakukan dengan memberi target area tertentu di net yang harus ditutup oleh pemain.

- b) Misalnya, pelatih menandai area di net dengan pita atau tanda visual, dan pemain harus berusaha melakukan block di area tersebut untuk mendapatkan poin.
- c) Latihan ini melatih akurasi blocking dan membaca arah bola.

PRIME IDENTITY HOUSE

BAB 6

STRATEGI BERMAIN BOLA VOLI

6.1. Strategi Serangan yang Efektif

Pada suatu pertandingan bola voli untuk mendapatkan suatu prestasi dibutuhkan kondisi fisik yang baik, skill, mental dan juga diperlukan suatu strategi bertanding yang baik. Strategi digunakan oleh suatu team dengan menyesuaikan lawan yang akan dihadapi pada pertandingan tersebut. Artinya tidak ada strategi permanen yang digunakan oleh suatu team dalam melakukan serangan. Strategi serangan permainan bola voli yang lain adalah variasi pukulan bola di antara pemain pada posisi 4, 3, dan 2. Variasi serangan dilakukan ketika antropometri seluruh pemain sudah memenuhi standar Nasional atau Internasional dan teknik dari permainan tersebut sudah dikuasai dengan profesional.

Variasi serangan berdasarkan pengaturan dari pengumpan, dengan cara tersebut pengumpan tahu mana kelemahan lawan dan pemukul mana yang bisa menyelesaikan serangan dengan baik, yang dikombinasi dengan gerak dari pemain lainnya yang berada di posisi depan (Mutohir, T, C, dkk.2012).

Formasi penyerangan dapat dilakukan dengan melihat kondisi tim dan juga karakter pemain yang dimiliki oleh tim serta melihat dari hasil penerimaan bola pertama oleh suatu tim. Dari beberapa formasi diatas, maka dapat diasumsikan bahwa jenis-jenis strategi penyerangan dapat menggunakan berbagai sistem penyerangan, tergantung dari materi pemain dalam suatu tim dan arah datangnya penerimaan bola pertama.

A. Model variasi serangan I

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang set upper berada pada posisi tiga. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain open spiker pada posisi empat dan pemain quicker pada posisi dua.

Petunjuk Pelaksanaan:

- a. Pemain posisi 2 melakukan pukulan quick di depan set upper.
- b. Pemain posisi 4 melakukan pukulan semi didepan dibelakang pemain quicker.
- c. Pemain posisi 1 mengambil pukulan back attack di belakang set upper pada posisi dua.

B. Model Variasi Serangan II

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang set upper berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang

berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain open spiker pada posisi tiga dan pemain quiker pada posisi empat.

Petunjuk Pelaksanaan:

- a. Pemain posisi 4 melakukan pukulan quick didepan set upper.
- b. Pemain posisi 3 melakukan pukulan open depan dibelakang pemain pemain quicker.
- c. Pemain posisi 6 mengambil pukulan back attack di posisi tiga.

C. Model Variasi Serangan III

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang set upper berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain open spiker pada posisi tiga dan pemain quicker pada posisi empat.

Petunjuk Pelaksanaan:

- a. Pemain posisi 3 melakukan pukulan quick depan.
- b. Pemain posisi 2 melakukan pukulan semi pukulan belakang.
- c. Pemain posisi 4 melakukan pukulan semi pukulan depan.

D. Model Variasi Serangan IV

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang set upper berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain open spiker pada posisi tiga dan pemain quicker pada posisi empat.

Petunjuk Pelaksanaan:

- a. Pemain posisi 2 melakukan pukulan push depan.
- b. Pemain posisi 4 melakukan pukulan open depan.
- c. Pemain posisi 3 melakukan pukulan semi pukulan antara.

E. Model Variasi Serangan V

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang set upper berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain open spiker pada posisi tiga dan pemain quicker pada posisi empat.

Petunjuk Pelaksanaan:

- a. Pemain posisi 4 melakukan pukulan push depan.
- b. Pemain posisi 3 melakukan pukulan semi antara.
- c. Pemain posisi 2 mengambil pukulan semi belakang

F. Model Variasi Serangan VI

Variasi ini dilakukan ketika rotasi seorang set upper berada pada posisi dua. Artinya ada dua spiker yang

berada di rotasi posisi depan yang terdiri dari pemain open spiker pada posisi tiga dan pemain quiker pada posisi empat.

Petunjuk Pelaksanaan:

- a. Pemain posisi 3 melakukan pukulan quick depan.
- b. Pemain posisi 2 melakukan pukulan open belakang.
- c. Pemain posisi 6 melakukan pukulan back attack.

6.2. Strategi Bertahan dalam Permainan

Permainan bola voli merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim. Kerjasama tim dapat dilihat dari lini depan maupun belakang, yaitu pola pertahanan yang dibuat secara baik antara pemain penyerang yang melakukan bendungan dengan pemain bertahan belakang menerima bola dari lawan untuk memberikan pengembalian bola kepada pengumpan dengan baik untuk diolah menjadi sebuah serangan balik dan menghasilkan poin (wa'asil et all, 2018) Pemain bertahan membutuhkan kemampuan bertahan yang baik untuk membuat serangan yang baik untuk mendapatkan point. Sistem pertahanan merupakan salah satu strategi yang harus dimiliki oleh tim supaya lawan tidak dapat mencetak angka dalam memenangkan sebuah permainan atau pertandingan.

Strategi bertahan dalam permainan bola voli adalah suatu strategi atau rencana yang digunakan untuk menghalang serangan dari lawan. Pertahanan dalam permainan bola voli

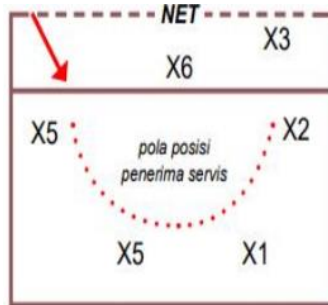
adalah usaha yang dilakukan untuk menghadang dan usaha untuk menerima bola dari serangan lawan untuk digunakan dalam melakukan serangan balik. Formasi pertahanan mempunyai arti bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan, dengan harapan regu lawan membuat kesalahan dari penyerangannya. Taktik bertahan harus mempunyai prinsip agar dengan pertahanan itu regunya dapat menyerang kembali regu lawan (Anonym. 2014).

Pola pertahanan bukan berarti menyerah atau pasrah tetapi bermain dengan aktif menjaga serangan lawan dengan bertujuan pihak lawan membuat kesalahan. Terdapat formasi pertahanan yang digunakan dengan melihat pola serangan dari lawan. Artinya penggunaan formasi bertahan tertentu disesuaikan dengan variasi serangan tertentu yang dilakukan oleh lawan. Variasi serangan diasumsikan menjadi dua yaitu serangan dari servis dan serangan dari pukulan. Berikut beberapa formasi bertahan yang sering digunakan oleh beberapa tim bola voli:

1. Pertahanan Menerima Servis

a. Pertahanan 2:4

Pertahanan ini artinya 4 pemain memiliki tugas untuk menerima servis, sedangkan 2 pemain lainnya siap untuk mengumpan dan smash. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut:

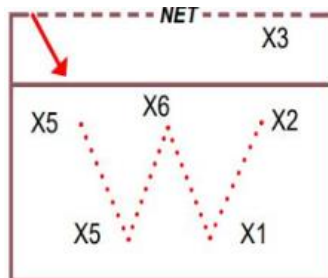


Gambar 6.1 Pertahanan 2:4 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pemain yang bertugas menerima servis lawan adalah dengan simbol X4, X2, X5, dan X1, sedangkan X6 dan X3 bersiap untuk memukul dan mengumpan.

b. Pertahanan 1:5

Sistem ini mengutamakan lima pemain untuk menerima servis dan satu pemain sebagai pengumpan. Pada saat ini sistem 1:5 sangat sering digunakan karena keuntungannya lebih banyak. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:



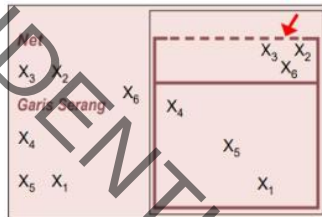
Gambar 6.2 Pertahanan 1:5 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pemain yang bertugas menerima servis adalah X1, X2, X4, X5 dan X6, sedangkan X3 bertugas sebagai pengumpan.

2. Pertahanan dari Pukulan (Block)

a. Pertahanan 2:1:3

Sistem 2:1:3, artinya dua bendungan, satu pertahanan tengah, dan tiga pertahanan belakang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar dibawah ini:

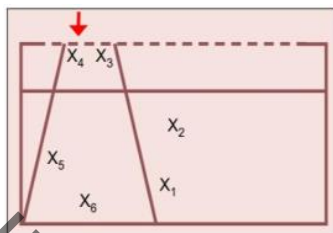


Gambar 6.3 Pertahanan 2:1:3 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi empat. Pemain yang bertugas melakukan bendungan adalah X2 dan X3, kemudian X6 bertugas sebagai penjaga area belakang bendungan (cover bendungan), sedangkan pemain X1, X5, dan X4 sebagai pemain bertahan belakang.

b. Pertahanan 2:2:2

Sistem 2:2:2 artinya dua pemain melakukan bendungan, dua pemain pertahanan tengah, dan dua orang pemain pertahanan belakang untuk lebih jelasnya perhtikan gambar 7.10 dibawah ini:

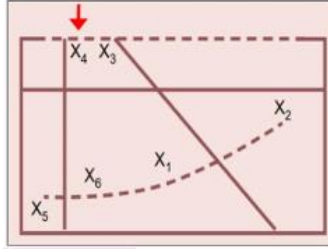


Gambar 6.4 Pertahanan 2:2:2 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4 dan X3 melakukan bendungan, pemain X5 dan X2 bertahan di tengah dan pemain X6 dan X1 bertahan dibelakang

c. Pertahanan 2:0:4

Dua pemain depan bertugas melakukan bendungan ketika setiap ada smash yang dianggap mematikan, lapangan tengah dibiarkan kosong sehingga tidak ada yang menjaga, daerah belakang dijaga oleh empat pemain. Sistem ini digunakan untuk menghadapi smash lawan yang keras, jarang melakukan plesing di daerah belakang bendungan. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar dibawah ini:

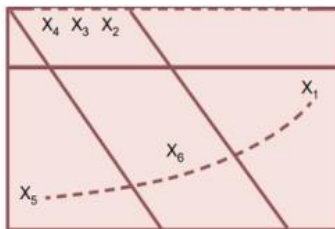


Gambar 6.5 Pertahanan 2:0:4 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua dalam. Pemain X4 dan X3 melakukan bendungan, pemain X2, X1, X5, dan X6 sebagai pemain bertahan belakang yang mengantisipasi pukulan keras.

d. Pertahanan 3:1:2

Sistem 3:1: 2, artinya tiga pemain melakukan bendungan, satu pemain bertahan di lapangan tengah, dan dua pemain bertahan di lapangan belakang. sistem ini digunakan untuk menghadapi smasher yang produktif dan kreatif. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut ini:



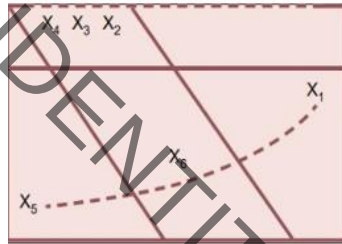
Gambar 6.6 Pertahanan 3:1:2 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4, X3, dan X2 melakukan

bendungan. pemain X6 melakukan pertahanan di lapangan tengah. Pemain X5, dan X1 melakukan bertahan di bagian belakang.

e. Pertahanan 3:0:3

Sistem 3: 0: 3 artinya tiga pemain melakukan bendungan, lapangan tengah tidak dijaga dan tiga pemain bertahan di daerah belakang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 6.7 Pertahanan 3:0:3 (Kemendikbud 2020)

Dari gambar diatas pukulan serangan dilakukan dari posisi dua. Pemain X4, X3, X2 melakukan bendungan. Pemain X1, X5, dan X6 bertahan di lapangan belakang.

Formasi diatas dapat diterapkan apabila lawan melakukan pukulan keras berulang-ulang, tidak melakukan pleasing dan dink pada daerah pertahanan bendungan lawan. Beberapa formasi pertahanan diatas disesuaikan dengan kebutuhan strategi tim dan arah datangnya serangan yang dilakukan oleh lawan.

BAB 7

PERATURAN DAN PERWASITAN BOLA VOLI

7.1. Peraturan Dasar Bola Voli

Peraturan dalam permainan bola voli ditetapkan oleh FIVB sebagai organisasi tertinggi bola voli dunia. Setiap tahunnya, peraturan ini dievaluasi dan diperbaiki apabila terdapat hal-hal yang dirasa sudah tidak sesuai dengan perkembangan permainan bola voli. Berikut beberapa peraturan yang diambil dari peraturan resmi PBVSI tahun 2017-2020:

1. Lapangan

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Garis tepi lapangan memiliki lebar 5 cm. Selain itu, terdapat garis serang yang terletak 3 meter dari garis tengah, sejajar dengan net.

2. Garis

Semua garis pada lapangan memiliki lebar 5 cm. Warna garis-garis ini harus terang dan berbeda dari warna lantai serta garis lainnya. Lapangan permainan dibatasi oleh dua garis samping dan dua garis belakang (garis akhir), dan semua garis tersebut termasuk bagian dari area permainan.

3. Net

Tinggi net bola voli berbeda untuk putra dan putri, yaitu 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Net bola voli memiliki panjang 9,5 meter dan lebar 1 meter, dengan ukuran lubang jaring (mata jaring) selebar 10 cm. Di bagian atas net, harus dipasang pita putih selebar 5 cm. Saat pertandingan berlangsung, pada kedua sisi net wajib dipasang antena. Antena ini berwarna belang, panjangnya 1,80 meter, ber diameter 1 cm, dan terbuat dari bahan elastis. Pemasangan antena harus tepat di atas garis samping lapangan.

4. Bola Voli

Bola voli harus berbentuk bulat dan terbuat dari bahan kulit yang lentur atau kulit sintetis, dengan bagian dalamnya terbuat dari karet atau bahan sejenis. Warna bola bisa berupa satu warna cerah atau kombinasi beberapa warna. Untuk pertandingan resmi tingkat internasional, bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola harus sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh FIVB. Bola voli harus memiliki keliling antara 65 hingga 67 cm, dengan berat sekitar 260 sampai 280 gram. Tekanan udara di dalam bola sebaiknya berada dalam kisaran 0,30 sampai 0,325 kg/cm².

5. Jumlah Pemain

Setiap tim terdiri dari 6 pemain inti yang berada di dalam lapangan saat pertandingan berlangsung, ditambah 6

pemain cadangan dan 2 pemain libero. Jumlah maksimal anggota tim adalah 14 pemain, serta didampingi oleh 1 pelatih, 1 asisten pelatih, 1 trainer, dan 1 petugas medis. Selain libero, salah satu pemain harus ditunjuk sebagai kapten tim dan namanya harus diberi tanda di lembar skor (score-sheet). Hanya pemain yang sudah tercantum dalam score-sheet yang diizinkan masuk ke lapangan dan ikut bermain. Setelah pelatih dan kapten menandatangani score-sheet (atau daftar pemain dalam e-score-sheet), daftar pemain tersebut tidak dapat diubah lagi.

6. Perlengkapan

Perlengkapan pemain terdiri dari kaos, celana pendek, kaos kaki (yang seragam), dan sepatu olahraga. Seluruh anggota tim harus mengenakan perlengkapan dengan warna dan desain yang sama, bersih, dan rapi, kecuali untuk pemain Libero yang memang diperbolehkan berbeda. Nomor punggung harus tertera di bagian tengah depan dan belakang kaos. Warna dan kecerahan nomor harus jelas dan kontras dengan warna kaos agar mudah terlihat. Pemain tidak diperbolehkan memakai seragam yang berbeda warna dari rekan satu tim (kecuali Libero), atau mengenakan kaos tanpa nomor yang sesuai.

7. Pemimpin Tim (*captain*)

Kapten tim dan pelatih (coach) sama-sama bertanggung jawab atas perilaku dan kedisiplinan seluruh anggota tim. Pemain Libero tidak diperbolehkan menjadi kapten tim

maupun kapten di lapangan. Sebelum pertandingan dimulai, kapten tim menandatangani lembar skor (scoresheet) dan mewakili timnya dalam proses undian.

Selama pertandingan, jika kapten tim berada di lapangan, maka ia berperan sebagai kapten bermain. Namun, jika kapten tim sedang tidak berada di lapangan, pelatih atau kapten harus menunjuk salah satu pemain lain (selain Libero) yang ada di lapangan untuk mengambil peran sebagai kapten bermain. Pemain yang ditunjuk tersebut akan memegang tanggung jawab sebagai kapten bermain sampai ia digantikan, kapten utama kembali bermain, atau set pertandingan berakhir.

Setelah pertandingan selesai, kapten tim mengucapkan terima kasih kepada wasit dan menandatangani score-sheet sebagai bentuk pengesahan hasil pertandingan. Jika kapten ingin mengajukan protes resmi terhadap keputusan atau penafsiran aturan oleh wasit, ia harus menyampaikannya terlebih dahulu kepada wasit utama sebelum mencatatkan protes di lembar skor.

8. Memainkan bola

Setiap tim hanya diperbolehkan memainkan atau memukul bola maksimal tiga kali sebelum bola dikembalikan ke tim lawan (tidak termasuk saat melakukan blok). Seorang pemain tidak diperbolehkan memukul bola dua kali secara berurutan, kecuali saat melakukan blok.

Pemain boleh menggunakan bagian tubuh mana saja, seperti kaki atau kepala, asalkan bola memantul dengan sempurna dan tidak berhenti saat disentuh.

Jika dua atau tiga pemain memukul bola secara bersamaan, maka itu dihitung sebagai dua atau tiga sentuhan, kecuali jika itu adalah upaya membendung (blok). Namun, bila dua atau tiga pemain berusaha menjangkau bola tapi hanya satu yang benar-benar memukulnya, maka itu hanya dihitung sebagai satu sentuhan.

7.2. Wasit Bola Voli

Prosedur dalam memimpin pertandingan diambil dari panduan perwasitan resmi PBVSI untuk periode tahun 2017–2020.

- 1) Selama pertandingan berlangsung, hanya wasit pertama dan wasit kedua yang memiliki wewenang untuk meniup peluit.
- 2) Wasit pertama memberikan tanda untuk melakukan servis, yang juga menjadi isyarat dimulainya reli.
- 3) Baik wasit pertama maupun wasit kedua memberikan isyarat reli berakhir setelah mereka yakin telah terjadi pelanggaran dan mengetahui jenis kesalahannya.
- 4) Wasit dapat meniup peluit saat bola dinyatakan keluar dari permainan untuk menunjukkan apakah mereka

menerima atau menolak aksi permainan dari salah satu tim.

- 5) Segera setelah peluit dibunyikan sebagai tanda reli berakhir, wasit harus memberikan isyarat tangan resmi.
- 6) Jika wasit pertama yang menentukan adanya pelanggaran, ia harus menunjukkan:
 - Tim mana yang akan melakukan servis,
 - Jenis pelanggaran yang terjadi,
 - Pemain yang melakukan kesalahan.
- 7) Jika wasit kedua yang memutuskan adanya kesalahan, ia perlu menunjukkan:
 - Jenis kesalahan yang dilakukan,
 - Pemain yang melakukan pelanggaran (jika perlu ditunjukkan).
- 8) Wasit pertama menjalankan tugasnya dari kursi wasit, baik dalam posisi duduk maupun berdiri. Kursi tersebut ditempatkan di salah satu sisi net, dengan posisi pandangan wasit sekitar 50 cm di atas net.
- 9) Tim yang mendapat giliran servis mengikuti isyarat dari wasit pertama.
- 10) Dalam situasi tertentu, wasit pertama tidak perlu menunjukkan jenis kesalahan atau siapa yang melakukannya, melainkan hanya menunjukkan tim mana yang akan melakukan servis.
- 11) Wewenang wasit pertama:

- Wasit pertama memimpin pertandingan dari awal hingga akhir dia mempunyai kewenangan pada seluruh anggota korps perwasitan dan anggota-anggota tim. Selama pertandingan keputusan wasit pertama adalah mutlak. Dia mempunyai hak untuk membatalkan keputusan dari anggota korps perwasitan yang lain, jika menurutnya mereka membuat kesalahan.
- Wasit pertama dapat mengganti anggota korps perwasitan yang tidak melaksanakan tugasnya dengan baik. Wasit pertama mempunyai kekuasaan untuk memutuskan segala sesuatu yang menyangkut pertandingan yang tidak tercantum dalam peraturan.
- Wasit pertama tidak mengizinkan setiap diskusi mengenai keputusannya. Akan tetapi, atas permintaan kapten bermain, wasit pertama dapat memberikan penjelasan atas penerapan atau penafsiran peraturan yang menjadi dasar keputusannya. Apabila kapten bermain tidak setuju dengan penjelasan wasit pertama dan memilih untuk protes keputusan wasit, dia harus segera menyampaikan hak untuk menampung dan mencatat protes pada akhir pertandingan. Wasit pertama harus memberikan izin kepada kapten bermain.
- Wasit pertama bertanggung jawab untuk menetapkan apakah sebelum dan selama

bertanding, perlengkapan daerah permainan dan kondisi untuk permainan memenuhi persyaratan.

12) Wewenang Wasit Kedua:

- Wasit kedua menjalankan tugasnya sambil berdiri di luar lapangan, di sisi berlawanan dari wasit pertama, dekat dengan tiang net.
- Meskipun bertugas sebagai asisten wasit pertama, wasit kedua juga memiliki kewenangan untuk mengambil keputusan. Jika wasit pertama tidak bisa melanjutkan tugas, maka wasit kedua dapat menggantikannya.
- Wasit kedua bisa memberikan isyarat jika terjadi pelanggaran di luar wewenang wasit pertama, tanpa perlu meniup peluit. Namun, isyarat tersebut hanya bersifat memberi masukan, bukan keputusan mutlak.
- Wasit kedua juga bertugas mengawasi pencatat skor (scorer).
- Ia berhak menghentikan pertandingan bila diperlukan, memantau durasi penghentian, dan menolak permintaan yang tidak sesuai aturan.
- Wasit kedua mengawasi jumlah time-out dan proses pergantian pemain dari masing-masing tim. Ia juga bertugas memberitahukan kepada wasit pertama tentang time-out kedua, pergantian pemain ke-5 dan ke-6, serta mengingatkan pelatih mengenai hal tersebut.

7.3. Scorer-Sheet

Scorer adalah petugas pencatat yang menjalankan tugasnya dengan duduk di meja pencatatan, yang berada di sisi seberang lapangan dan berhadapan langsung dengan wasit pertama. Berikut ini adalah tugas-tugas yang harus dilakukan oleh scorer pada lembar pencatatan (*score sheet*):

- 1) *Scorer* mencatat jalannya pertandingan pada score-sheet sesuai dengan aturan yang berlaku, dan bekerja sama dengan wasit kedua. Ia menggunakan bel atau alat bunyi lain untuk memberi isyarat kepada wasit sesuai dengan tugasnya.
- 2) *Scorer* mencatat susunan pemain awal dari masing-masing tim berdasarkan daftar posisi yang diberikan. Jika daftar tersebut tidak diterima tepat waktu, *scorer* harus segera melaporkannya kepada wasit kedua.
- 3) Selama pertandingan berlangsung, *scorer* bertugas mencatat poin yang diperoleh, mengawasi giliran servis masing-masing tim, dan segera melaporkan jika terjadi kesalahan setelah servis dilakukan.
- 4) Mengingatkan wasit apabila ada permintaan penghentian pertandingan yang tidak sesuai dengan aturan.
- 5) Memberitahukan kepada wasit saat satu set berakhir, serta saat salah satu tim mencapai angka 8 pada set penentuan.
- 6) Mencatat semua sanksi atau hukuman yang dijatuhkan selama pertandingan.

- 7) Mencatat berbagai kejadian sesuai instruksi dari wasit kedua, seperti pergantian pemain, waktu pemulihan, perpanjangan waktu jeda, gangguan dari luar lapangan, dan sebagainya.
- 8) Mengawasi durasi jeda antar set agar sesuai dengan aturan yang berlaku.
- 9) Setelah pertandingan selesai, scorer menyelesaikan seluruh catatan pertandingan.
- 10) Mencatat hasil akhir dari pertandingan dengan lengkap dan benar.
- 11) Jika terjadi protes, *scorer-dengan* persetujuan dari wasit pertama—mencatat atau mengizinkan kapten tim untuk menuliskan pernyataan protesnya di lembar pencatatan (*score-sheet*).
- 12) Setelah scorer menandatangani *score-sheet*, lembar tersebut juga harus ditandatangani oleh kedua kapten tim, lalu dilanjutkan oleh para wasit.
- 13) Contoh lembar *score-sheet* yang digunakan dapat dilihat pada gambar berikut.

Distribution of copies: 1st page to FIVB (Ref. Sup-Comm. Member); 2nd & 3rd page: one to each team; 4th page: to Organizing Committee

Name of the Competition: _____ City: _____ Hall: _____ Country Code: _____ Date: _____ Time: _____

Division: Men Women Category: Senior Junior Youth Match N°: _____ A B TEAMS VS

FIVB FEDERATION INTERNATIONALE DE VOLLEYBALL INTERNATIONAL SCORESHEET

Set	Start time	TEAM A						TEAM B						Points	Set	Start time	TEAM A						TEAM B						Points																
		I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI				I	II	III	IV	V	VI	I	II	III	IV	V	VI																	
1																																													
2																																													
3																																													
4																																													

SANCTIONS
TYPE: _____ P: _____ E: _____ D: _____ SCORE: _____

REMARKS

APPROVAL
Referee: _____ Name: _____ Country: _____ Signature: _____
Scorer: _____

RESULTS
Team: _____ A B Team: _____
1st: S W L P Set: _____ P W S L 1st: _____
2nd: _____
3rd: _____
4th: _____
5th: _____

WINNER _____

LIBERO PLAYER ("L")
OFFICIALS
C: _____
AC: _____
F: _____
M: _____
SIGNATURE
Team Captain: _____ Team Captain: _____
Coach: _____ Coach: _____

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dinas Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Modul Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs*. Jakarta: Kemendikbud.
- Gabbett, T. J. (2010). The Development and Application of an Injury Prediction Model for Non-contact Soft Tissue Injuries in Elite Collision Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2593–2603.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Hidayat, R. (2018). *Dasar-dasar Kepelatihan Bola Voli*. Bandung: Alfabeta.
- Irianto, D. (2016). *Praktik Olahraga Bola Voli di Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ismaryati, T. (2010). *Latihan Keterampilan Gerak*. Surakarta: UNS Press.
- Kemendikbud. 2020. *Meraih Kebugaran Dengan Permainan Bola*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan
- Kurniawan, R. (2019). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

- M.E Winarno, Agus Tomi, Imam Sugiono, D. S. (2013a). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Universitas Negeri Malang.
- Mahendra, M. (2015). *Dasar-Dasar Teori dan Praktik Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching (3rd ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morgan, W. G. (1895). *Sejarah dan Pengembangan Bola Voli*. Holyoke, Massachusetts: YMCA Archives. (d disesuaikan dari sumber sejarah)
- Morgan, W. G. (1895). *The Origin of Volleyball*. Holyoke, MA: YMCA Archives.
- Mulyana, D. (2017). *Bola Voli: Teori dan Aplikasi dalam Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan, T. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Oktaviani, R. (2020). *Strategi Bermain Bola Voli*. Malang: UMM Press.
- Pangrazi, R. P. (2007). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Pearson Education.
- PBVSJ. (2004). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Prasetyo, A. (2019). *Biomekanika Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ramlan, R. (2014). *Ilmu KePelatihan Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

- Santoso, S. (2021). *Pengembangan Pembelajaran Bola Voli di Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, R. (2022). *Panduan Lengkap Teknik Bola Voli untuk Pemula*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Sudarminto, E. (2010). *Dasar-Dasar Kepelatihan Bola Voli*. Bandung: CV Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. (2005). *Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Suharno, P. (2012). *Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto, & Dangsina, I. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syaiful, B. (2015). *Metode Latihan Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wahyuni, D. (2017). *Strategi dan Taktik Bola Voli untuk Pemula dan Profesional*. Surabaya: Unesa University Press.

BOLA VOLI

DARI DASAR HINGGA MAHIR

Buku ini merupakan panduan komprehensif yang dirancang untuk membantu pembaca memahami dan menguasai permainan bola voli secara bertahap, mulai dari teknik dasar hingga strategi tingkat lanjut. Materi disusun secara sistematis mencakup sejarah, peraturan permainan, teknik-teknik seperti servis, passing, set up, smash, dan blocking, serta latihan-latihan pengembangan keterampilan individu maupun tim. Disertai ilustrasi, contoh latihan, dan evaluasi, buku ini juga menyoroti pentingnya aspek mental, kerja sama tim, dan sportivitas dalam olahraga. Cocok digunakan oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, atlet muda, maupun pecinta olahraga, buku ini menjadi referensi penting dalam proses pembinaan dan pengembangan prestasi bola voli di berbagai tingkatan.



Dukuh Dresi, Wagirkidul, Pulung, Ponorogo
Website: www.publisher.primeidentityhouse.com
Email: primeidentitypublisher@gmail.com
Telp: 085157033918



IKAPI
KABUPATEN PONOROGO
NO. 396/J1U2024