

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teoritis

1. Konsep Pemahaman

a. Hakikat Pemahaman

Definisi tentang pemahaman telah diungkapkan oleh para ahli. Menurut Triani Hastuti dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (2011: 135) ”pemahaman memiliki arti yang sangat penting dalam pelaksanaan tugas ataupun pekerjaan. Pengetahuan tidak akan bermakna dalam penerapan apabila dalam penerapan tidak didukung oleh suatu pemahaman terhadap pengetahuan itu sendiri”. Pemahaman disini mengartikan bahwa suatu penerapan dilapangan untuk melakukan tugas ataupun kegiatan yang sesuai dengan apa yang telah dia ketahui. Pemahaman akan berjalan jika disadari pengetahuan yang benar.

Menurut Anas Sudijono (2011: 50), “pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu dipahami dan diingat”, dengan kata lain. Memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi dan pemahaman itu sendiri merupakan jenjang kemampuan berpikir yang setingkat lebih tinggi dari ingatan atau hafalan. Menurut Purwanto (2013: 44), “pemahaman (*comprehension*) yaitu tingkat kemampuan yang mengharapakan seseorang untuk memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya”, dengan kata lain seberapa mampu seseorang melakukan suatu kegiatan dengan keterbatasan pengetahuan yang dia miliki.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah tingkat kemampuan seseorang yang dapat memahami suatu konsep, serta fakta yang diketahuinya. Seseorang akan memahami setelah sesuatu itu diketahui dan diingat melalui penjelasan. Seseorang dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang

sedang dikomunikasikan, dan dapat memanfaatkan isi atau intinya di dalam suatu kegiatan tertentu.

b. Tingkat Pemahaman

Pemahaman merupakan salah satu kemampuan yang dapat dicapai setelah pemain melakukan kegiatan belajar dalam permainan bola voli. Setiap *CLUB*, memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam memahami permainan peraturan bola voli, ada yang mampu memahami materi secara menyeluruh dan ada juga yang sama sekali tidak dapat mengambil inti dari apa yang telah pelajari, sehingga yang didapat hanya sebatas mengetahui, untuk itulah terdapat tingkatan dalam pemahaman.

Menurut Bambang Subali (2012: 34), “pemahaman (*comprehension*), merupakan kemampuan terendah dari mengerti dan membagi dalam beberapa tingkatan”, yaitu

- 1) Translasi (penerjemahan), yaitu kemampuan menjelaskan suatu maksud, misalnya menyatakan kembali kata-katanya sendiri tentang suatu definisi, maksud dan sebagainya.
- 2) Interpretasi (penafsiran), yaitu kemampuan mengartikan suatu informasi, misal menjelaskan hal yang berhubungan, mengurutkan atau menyusun kembali sesuai dengan urutannya dan sebagainya.
- 3) Ekstrapolasi, yaitu kemampuan untuk memperkirakan tentang faktor-faktor yang berpengaruh, menarik kesimpulan dan sebagainya.
- 4) Jastifikasi, yaitu kemampuan membenarkan suatu metode. Semua dapat dihubungkan dengan penerapannya atau dihubungkan dengan informasi lain.

Tingkatan tersebut menjelaskan bahwa ada beberapa perbedaan kemampuan yang memiliki suatu kelebihan masing-masing untuk menafsirkan suatu pengetahuan. Menurut Daryanto (2012: 106) kemampuan pemahaman berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Menerjemahkan (*translation*). Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa

yang lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model, yaitu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya. Pengalihan konsep yang dirumuskan dengan kata-kata ke dalam gambar grafik dapat dimasukkan dalam kategori menerjemahkan

- 2) Menafsirkan (*interpretation*). Kemampuan ini lebih luas dari pada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.
- 3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*). Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis.

Tingkatan tersebut berbeda dengan pendapat yang diungkapkan oleh Bambang Subali. Ketiga tingkatan tersebut bukan merupakan perbedaan kemampuan yang memiliki suatu kelebihan masing-masing, tetapi perbedaan kemampuan seseorang dalam memahami sesuatu pengetahuan dengan kemampuan intelektual yang semakin tinggi.

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dalam memahami setiap pengetahuan memiliki batas dan kelebihan masing-masing. Memiliki kemampuan dan tingkatan yang berbeda-beda. Sehingga untuk mengembangkan pemahaman yang setara antara setiap seseorang perlu mendalami karakter setiap individu atau kelompok, juga butuh upaya dan perhatian yang lebih mendalam untuk mengembangkannya.

2. Tinjauan Tentang Bola Voli

a. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli ditemukan pada tahun 1895 oleh William G Morgan dari Amerika Serikat. Pada mulanya permainan ini bernama

Mintonette, mengingatkan dari permainan ini di mainkan dengan melambungkan bola (memukul-mukul bola) sebelum bola tersebut menyentuh lantai, maka pada tahun 1896 oleh Prof. H.T. Halsted mengusulkan nama permainan menjadi “*Volley Ball*”. Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang yang resmi dipertandingkan (Herry Koesyanto, 2003: 7).

Perkembangan bola voli di Asia, mulai dari India tahun 1900 oleh De Gray, seorang ahli pendidikan jasmani dari YMCA. Di daratan Cina diperkenalkan oleh Gayli dan Robetson juga dari YMCA. Sedangkan Jepang, Korea dan Filipina mulai diperkenalkan antara 1910- 1913 oleh Elwood E Brown. Negara Asia yang pertama masuk IVBF adalah Libanon tahun 1947. Pada tahun 1951 Filipina dan Jepang resmi menjadi anggota IVBF. Kedua negara inilah yang memelopori negara-negara Asia lainnya menjadi anggota IVBV. Kemudian dalam rangka memperingati 1 tahun berdirinya Asian Volleyball Federation tahun 1955, Jepang menyelenggarakan kejuaraan bola voli Asia 1 dan india keluar sebagai juaranya.

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 pada zaman penjajahan Belanda. Diperkenalkan oleh guru-guru Belanda yang bertugas disekolah-sekolah lanjutan HBS dan AMS dan tentara Belanda. Selain itu angkatan laut Jepang (saat pendudukan tentara Jepang) ikut pula memperkenalkan permainan bola voli terutama di Indonesia bagian Timur. Setelah indonesia merdeka, banyak bekas tentara Belanda yang bergabung dengan TNI dan ikut serta mempopulerkan permainan bola voli pada masyarakat Indonesia. Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Pembentukan induk organisasi bola voli dipelopori oleh Ikatan Perkumpulan Volleyball Surabaya (IPVOS) dan Persatuan *Volleyball* Indonesia Djakarta (PERVID).

Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemampuan dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang di perbuatnya.

b. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli pada awalnya ide dasarnya adalah permainan memantulkan mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan di bagi dua sama besar sama net atau trali yang di bentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu atau pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola dipihak lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau lengan depan badan dan anggota badan. Bola harus ke lapangan lawan melalui net atas (Subroto dan Yudiana, 2010:36).

Menurut Barbara L Viera, dan Bonnie Jill Fergusson (2000: 2), permainan dimulai dengan undian melempar koin di antara kedua kapten. Pemenangnya berhak memilih melakukan servis atau menerima servis. Melakukan hak servis di atur pada setiap set dimulai sampai set penentuan dimana dilakukan undian untuk kedua kalinya. Kedua tim bertukar tempat ketika mencapai angka delapan pada set penentuan, tetapi apabila kedua kapten setuju untuk tidak bertukar tempat maka kedua tim akan tetap berada di sisi yang sama.

Bola voli dimainkan oleh dua tim di mana setiap tim beranggotakan 6 pemain dalam suatu lapangan pertandingan. Kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola atau

menyerang melalui net ke arah bidang lapangan lawan sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Penyerangan biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada penyerang dan melakukan sebuah smes yang diarahkan ke bidang lapangan lawan. Setiap tim dibolehkan paling banyak 3 kali menyentuh bola secara bergiliran. Apabila sentuhan pertama merupakan sentuhan blok, maka tim tersebut tetap memperoleh 3 sentuhan untuk menyusun penyerangan.

Terdapat 6 pemain dalam sebuah tim, tiga orang disebut pemain depan dan tiga orang sebagai pemain belakang. Para pemain harus berada pada posisi rotasi yang benar sebelum servis dilakukan. Setelah servis dilakukan, para pemain diperbolehkan untuk bermain di posisi manapun, di dalam atau di luar bidang lapangan permainan. Dengan syarat pemain baris belakang tidak boleh meninggalkan daerahnya untuk memukul bola menyebrangi net dari posisi yang lebih tinggi dari bagian atas net ketika berada di depan garis serang. Bila sebuah tim berhasil memperoleh angka, sehingga pindah bola dari sebelumnya servis dilakukan oleh lawan, maka tim tersebut berotasi satu posisi searah jarum jam.

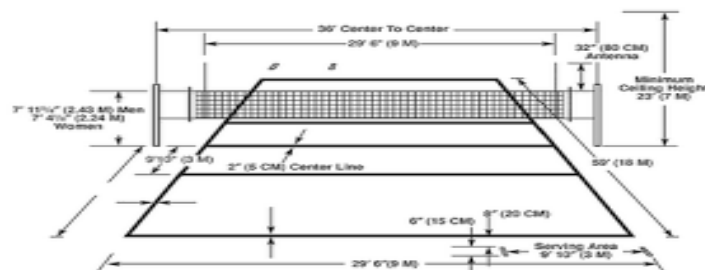
Servis dilakukan oleh pemain kanan belakang, pemain yang sama akan terus melakukan servis sepanjang tim yang memegang servis memenangkan tiap-tiap reli. Bila memegang servis memenangkan reli maka mendapatkan satu angka dan melakukan servis lagi. Bila tim yang menerima servis memenangkan reli maka ia berhak melakukan servis sekaligus memperoleh angka. Suatu pertandingan bola voli dapat berlangsung minimal 3 set dan maksimal 5 set. Setiap set dimenangkan oleh regu yang terlebih dulu mendapatkan 25 dengan selisih angka minimal dua angka. kecuali set penentu adalah hanya mendapatkan 15 angka dengan selisih angka minimal dua angka dari angka lawan.

c. Lapangan dan perlengkapan bola voli

Susanto (2016: 4), Setiap pemain harus mengetahui tanda-tanda yang ada dilapangan sehingga bisa memahami bahwa lapangan bola voli berbentuk persegi panjang, dibelah oleh garis tengah menjadi dua bagian yang berukuran sama. Panjang lapangan 18 meter, sedangkan lebarnya 9 meter. Setiap bagian lapangan terdapat garis serang, tempat spiker melakukan smesh dan juga bloker melakukan blok. Garis serang memiliki ukuran 3 meter. Belakang lapangan terdapat area servis untuk memulai permainan.

Ukuran lapangan bola voli berdasarkan PBVSI (Persatuan Bola Voli seluruh Indonesia) sama saja dengan ukuran lapangan bola voli internasional. Namun keduanya jelas berada dengan ukuran lapangan bola voli mini yang dikhususkan untuk anak SD. Ukuran lapangan bola voli yang umum ada di Indonesia, khususnya yang ada di desa-desa, memang terkadang tidak sesuai dengan ukuran standar lapangan bola voli nasional. Keterbatasan lahan yang ada di desa-desa atau perkampungan kadang membuat lapangan bola voli asal ada saja. Namun hal tersebut tentu tidak membuat antusias bermain voli mereka surut.

Lapangan bola voli terdapat dua macam ketinggian net, yakni untuk putra setinggi 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter. Lebar jarring net sebesar 1 meter dengan panjang 10 meter dan tambahan perlengkapan net adalah pita samping net dengan lebar 5 cm dan panjang 1 meter dan antenna dengan diameter 10 mm dan panjang 1,80 meter.



Gambar 2.1

Ukuran lapangan bola voli

Sumber: <https://images.app.goo.gl/HbS4uEfHTzA6o3J4A>

Spesifikasi bola yang dipakai dalam permainan bola voli adalah berbentuk bulat, lapisan luarnya dari kulit yang lentur dan lapisan dalamnya karet atau sejenisnya. Bola voli memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67cm, dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan udara bola sekitar 0,40-0,45 kg/cm².

d. Teknik Dasar Bola Voli

Terdapat beberapa teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh para pemainnya. Adapun beberapa teknik dasar permainan bola voli adalah sebagai berikut:

(1) Servis

Pada umumnya servis bola voli adalah pukulan pertama yang di tuju ke daerah lawan. Dan servis adalah sebuah awalan untuk memulai permainan. Servis dapat memperoleh poin apabila lawan tidak mampu untuk mengembalikan bola ataupun bola jatuh ke daerah lawan. Disamping itu servis juga bisa memberikan lawan poin apabila servis yang dilakukan oleh pemain tersangkut di net ataupun bola jatuh diluar daerah lawan.

Servis adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyerangan tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bola voli, servis digunakan untuk menyerang lawan, servis yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan. Servis merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bola voli, kemampuan servis yang baik dapat digunakan untuk memperoleh point dan mengacaukan posisi bertahan lawan (Winarno dkk, 2013:38).

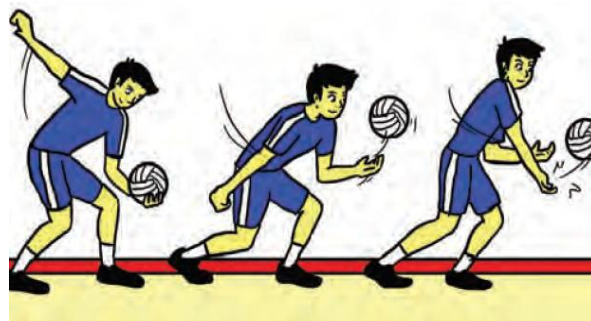
Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalannya pertandingan. Karena servis yang baik akan menyulitkan lawan dalam menerima bola dan itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap

sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan.

(a) Servis Bawah

Merupakan servis yang paling sederhana, dan banyak dilakukan oleh pemain pemula. Ciri bola hasil pukulan Servis adalah melambung, sehingga bagi pemain yang sudah memiliki keterampilan tinggi, menerima bola dari servis ini sangat mudah (Subroto dan Yudiana, 2010:52).

Service bawah yaitu dengan cara melakukan pukulan permukaan dari daerah atau tempat *service* dengan memukul bola dengan tangan di samping sebagai usaha menghidupkan bola dalam permainan. *Service* bawah dilakukan dengan ayunan tangan dari bawah dengan cara sebagai berikut :



Gambar 2.2

Teknik Dasar *Service* Bawah

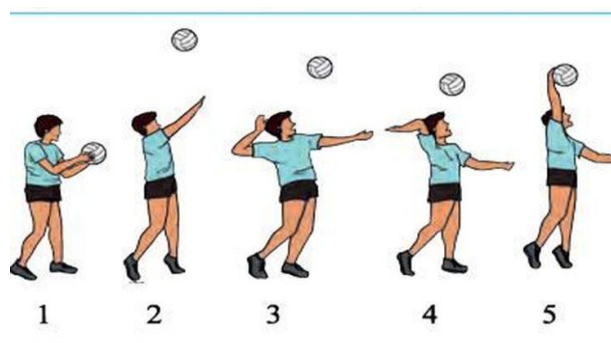
Sumber : <https://images.app.goo.gl/1CxGkH9Jeq3uAcLx7>

- (1) Pemain berdiri tegap dengan posisi kaki kanan ke depan dan badan menghadap lurus dengan net.
- (2) Berat badan harus bertumpu pada kaki yang dibelakang.
- (3) Lambungkan bola voli ke arah atas dengan rendah.
- (4) Tangan kanan ke belakang dan ayunkan ke depan menuju ke area team lawan.
- (5) Tangan dengan posisi mengepal dengan lalu pukul.
- (6) Tumpuan diubah berat badan ke kaki yang ada di depan saat akan memukul bola.

(7) Dan yang terakhir memindahkan kaki yang di belakang ke depan.

(b) Servis Atas

Service atas adalah *service* yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari–jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Servis atas dilakukan dengan ayunan tangan dari atas dengan cara sebagai berikut :



Gambar 2.3

Teknik Dasar *Service* Atas

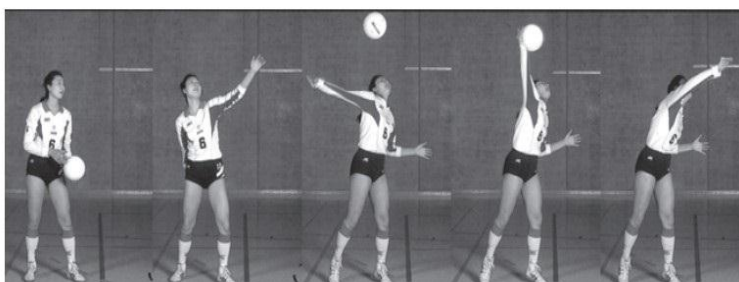
Sumber: <https://images.app.goo.gl/9nENSDMA36bz7vSr7>

- (1) Pemain berdiri dengan kedua lututnya menekuk dan salah satu kakinya didepan.
- (2) Tangan yang bukan untuk memukul bola melambungkan bola ke atas dengan tinggi satu meter diatas kepala dalam posisi didepan bahu.
- (3) Berikutnya tangan yang untuk memukul bola dengan cepat tariklah ke bagian belakang kepala untuk bersiap memukul dengan posisi tangan menghadap ke depan.
- (4) Loncatlah tubuh ke belakang dan secepatnya pukullah bola menggunakan telapak tangan. Pada saat memukul posisi tangan harus berada dalam posisi yang lurus agar tidak cidera.
- (5) Saat akan memukul bola maka tumpuan dari berat badan harus berada didepan.

(c) Servis Samping

Yakni servis dengan cara melambungkan bola dengan ketinggian secukupnya, lalu pemain memukul bola dengan cara menyamping sambil memutar tubuh. Berikut ini cara melakukan servis samping:

- (1) pemain berdiri dengan kedua kaki menghadap sisi lapangan.
- (2) Bola di pegang dengan lengan menjulur seringgi kepala, kemudian lambungkan di depan badan.
- (3) Lengan memukul diayun kebelakang.
- (4) Berat badan ditempatkan di belakang, dengan kedua lutut agak ditekuk.
- (5) Lengan diangkat dengan membentuk gerakan melingkar.
- (6) Bagian tubuh berputar sedemikian rupa sampai menghadap net, berat badan dipindahkan kedepan.



Gambar 2.4

Teknik Dasar *Service* Samping

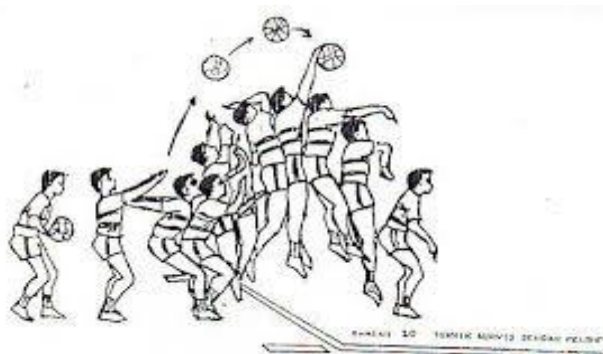
Sumber : <https://images.app.goo.gl/35TkAcVdJAqKVxJQ8>

(d) Jumping servis

Jumping servis adalah servis lengan awalan lompat serta teknik pukulan layaknya melakukan smash di depan net dan merupakan salah satu senjata ampuh untuk mengacaukan serangan kombinasi lawan, sebuah tim memerlukan minimal 2 s/d 3 orang jumping servis yang dapat mengacaukan irama permainan lawan.

Menurut Winarno dkk (2013: 52) bahwa teknik *service* atas jumping sering digunakan dalam pertandingan bolavoli karena hasil pukulannya keras dan cepat, sangat efektif digunakan sebagai serangan pertama. *Service* atas jumping adalah jenis *service* yang

paling sulit dari ke empat jenis *service* yang ada. Ketika sedang melakukan *service* ini, pemain harus melompat ke udara (hampir sama dengan suatu serangan ke arah jaring) untuk menyentuh bola yang dilemparkan.



Gambar 2.5
Teknik Dasar Jumping *Service*
Sumber : M Yunus (1992:78)

(2) Passing

Nuril Ahmadi (2007:22) mendefinisikan *passing* sebagai upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Teknik *passing* dalam permainan bola voli dapat dibedakan menjadi dua yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

(a) Passing atas

Passing atas merupakan salah satu teknik dimana seseorang dapat menguasai bola dengan efisiensi tinggi dan terkontrol dengan baik (Barbara L.V & Bonnie J.F, 2004:51). *Passing* atas adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan ujung jemari tangan, seperti kita melakukan *set up*. Teknik dilakukan pada posisi di atas kepala. Cara melakukan *passing* atas menurut M. Yunus (1992:80):

(1) Sikap Permulaan

Ambil posisi kaki siap normal yaitu kedua kaki berdiri selebar bahu, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan

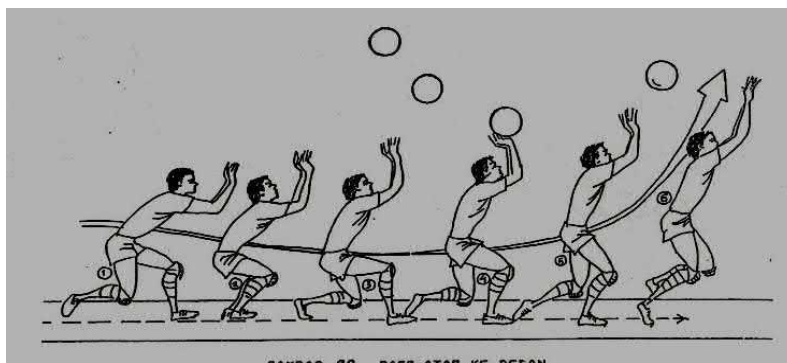
secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

(2) Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada di atas dan sedikit di depan dahi, lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong bola. Permukaan bola pada permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua dan yang dominan mendorong bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

(3) Gerakan Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan kedepan atas sebagai suatu gerakan lanjutan, diikuti dengan memindahkan berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki belakang kedepan dan segera mengambil sikap dalam posisi normal kembali.



Gambar 2.6
Teknik passing atas
Sumber: M. Yunus, 1992:92

(b) Passing bawah

Passing bawah ini merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaan. Menurut Nurul Ahmadi (2007: 23), memainkan bola dengan lengan bagian bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. *Passing* bawah merupakan teknik pada permainan bola voli yang sangat mendasar,

passing bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah pada perkenaan pada lengan.

Menurut Sugiarto (2009: 21), “Hal yang perlu kamu perhatikan dalam *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur posisi, memukul bola dan mengarahkan bola kearah sasaran”. Nuril Ahmadi (2007: 23) mengatakan bahwa kegunaan *passing* bawah antara lain :

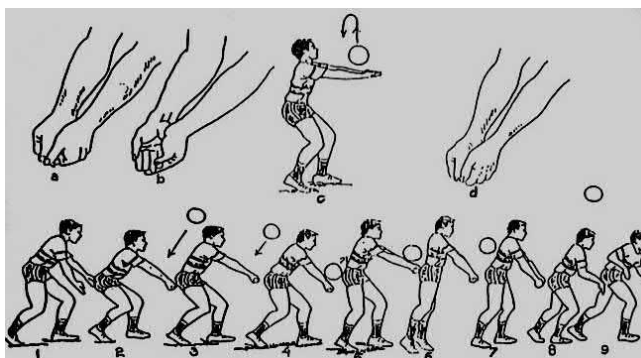
- (1) Untuk menerima bola servis.
- (2) Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan atau smash.
- (3) Untuk pengambilan bola setelah terjadi block atau bola dari pantulan net.
- (4) Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar
- (5) lapangan permainan.
- (6) Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Kesalahan yang terjadi pada saat melakukan *passing* bawah menurut Barbara L.Viera (2000: 21) adalah :

- (1) Lengan terlalu tinggi ketika memukul bola, lanjutan lengan berada di atas bahu.
- (2) Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang buka lutut, sehingga bola yang dioper terlalu rendah dan terlalu kencang.
- (3) Tidak memindahkan berat badan ke arah sasaran, sehingga bola tidak bergerak kemuka.
- (4) Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga operan bola salah.
- (5) Bola mendarat di lengan daerah siku, atau menyentuh tubuh.

Perbaikan pada saat melakukan *passing* bawah:

- (1) Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum memukulnya. Coba untuk hentikan gerakan saat mendorong bola.
- (2) Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada di bawah bola, sentuh lantai dengan tangan agar dapat bertahan pada posisi rendah.
- (3) Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk ke depan.
- (4) Tetapkan satukan lengan dengan menggenggam jari atau membungkus jemari yang satu dengan jemari yang lain dengan ibu jari sejajar.
- (5) Tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada.



Gambar 2.7

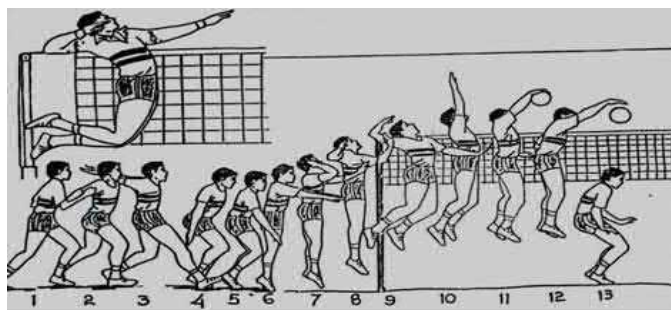
Passing bawah

Sumber: M.Yunus, 1992:83

(c) Smash

Smash adalah pukulan bola yang keras dan menukik ke lapangan lawan. *Smash* atau *spike* dalam bola voli merupakan hal yang sangat digemari oleh setiap pemain, karena melalui *smash* dapat mematikan pergerakan lawan, sehingga banyak menghasilkan poin atau angka (Sodikin Chandra, 2010: 17). Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam

variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.



Gambar 2.8
Teknik Smash

Sumber: M.Yunus, 1992:83

Kesalahan-kesalahan yang terjadi dalam melakukan smash menurut Barbara L.Viera, (2000: 78):

- (1) Bola menyangkut di net ketika melakukan tip, bola pelan dan bola keras.
- (2) Ketika melakukan smash menghentikan pendekatan dan menanti bola.
- (3) Menyentuh net ketika melakukan smash.
- (4) Setelah smash bola bergerak melewati garis belakang.
- (5) Lompatan kurang tinggi, ketika melakukan smash.

Perbaikan dalam melakukan *smash* sehingga dapat melakukan *smash* dengan baik, menurut Barbara L,Viera (2000: 78).

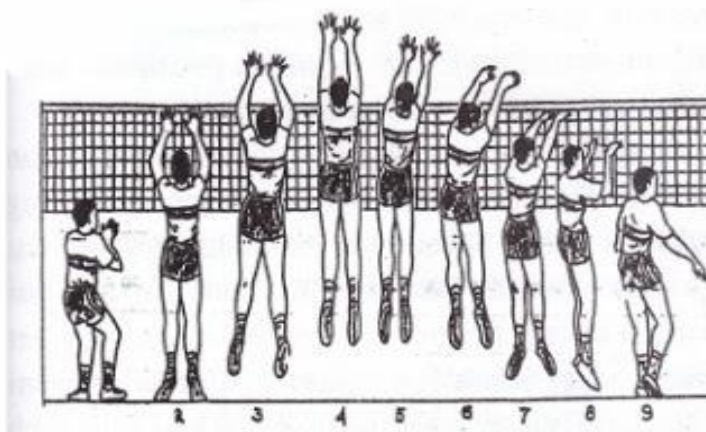
- (1) Pukul bola tepat berada di depan bahu pemukul, semakin jauh jarak bola dari depan maka bola akan berada semakin rendah di depan ketika hendak memukul, sehingga kemungkinan bola menyangkut di net semakin besar.
- (2) Jangan mulai mendekati bola sebelum pada setengah jarak antara pemukul dan pengumpan.
- (3) Bola umpan harus paling tidak berjarak 1 kaki dari net, kemudian tumpuan harus bertumpu pada tumit untuk mencegah gerakan horizontal menjadi gerakan vertical.

(4) Memukul bola tepat di depan bahu pemukul, tekuk jari dan tangan melewati bagian atas bola.

(5) Bertumpu pada tumit untuk mengubah gerakan horizontal menjadi gerakan vertical, kedua lengan harus mengayun sepenuh tenaga ke depan.

(d) *Blocking* (Bendungan)

Dalam sebuah permainan bola voli *block* sangat di butuhkan dalam permainan bola voli karena *block* dapat menahan serangan dari lawan yang dapat membahayakan atau mematikan permainan. Somantri dan Sujana (2009:35) mengatakan bahwa *block* dalam permainan bola voli, serangan dan pertahanan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.



Gambar 2.9

Teknik Dasar *Blocking*

Sumber : <https://images.app.goo.gl/Td52QhMXPiwvheA66>

(e) Umpan

Umpan dalam permainan bola voli merupakan merupakan hal yang sangat vital untuk dapat memenangkan permainan. Umpan merupakan cara menyajikan bola kepada teman satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk smash (Somantri dan Sujana, 2009:27).

Umpan dalam permainan bola voli terdiri dari beberapa macam, yaitu umpan normal, umpan semi, umpan dorong, umpan *pull* atau *quick*, serta umpan *pull straight*.

Menurut Munasifah (2008: 28) umpan ada dua macam, yaitu umpan ke depan dan umpan ke belakang. Umpan ke depan dan umpan ke belakang dapat dilakukan dengan cara:

- (1) menurut tinggi bola dari net, terdiri dari umpan normal *set-up/open set-up*, umpan semi/medium *set-up* (tinggi bola 1 m sampai dengan 1.99 m di atas net) dan umpan kecil/*low set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas net);
- (2) menurut arah bola dengan *net*, yaitu sejajar, vertikal dan diagonal.

3. Peraturan Permainan Bola Voli

Peraturan bola voli di dunia mengacu pada peraturan permainan bola voli standar FIBA. Hal ini sangat penting diketahui oleh semua pihak terkait sebuah pertandingan bola voli. Terlebih lagi bagi seorang wasit, ia harus benar-benar hafal agar permainan bola voli bisa berjalan dengan semestinya. Memang perwasitan bola voli sangat wajib diketahui dan dipraktekkan di lapangan. Jadi tidak mungkin jika seorang wasit tidak mengetahui peraturan bola voli.

Dalam permainan bola voli, setiap tim yang menangani suatu reli akan memperoleh 1 (satu) angka (poin) dan mendapat giliran servis. Tim yang memperoleh giliran *servis* harus melakukan pergeseran (rotasi) pemain satu posisi searah jarum jam. Rahmani (2014: 115-116) menjelaskan bahwa:

Jumlah babak yang dimainkan adalah 3 babak, terkecuali jika 2 babak sudah dipastikan tim yang berhasil unggul. Perhitungan yang digunakan pada pertandingan bola voli adalah 25 *rally point*. Jika terjadi angka 24 yang seimbang. Salah satu tim harus mencetak 2 skor lagi untuk bisa menang.

Menurut Bachtiar (2007: 6.24) setiap petugas pertandingan bola voli di dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya harus mengacu

kepada peraturan permainan yang terbaru secara resmi dikeluarkan oleh top organisasi International Volley Ball Federation (IVBF). Peraturan permainan bola voli yang terbaru yang di kekuarkan oleh IVBF tahun 1991 dan telah di terjemahkan ke dalam bahasa Indonesia serta disahkan oleh pengurus besar PBVSI untuk dipakai di dalam setiap pertandingan resmi mulai tahun 1993.

Agar dapat menjalankan tugas dengan baik para wasit dan para pelatih serta para pemain harus memiliki penafsiran yang sama terhadap semua bab, fasal-fasal maupun ayat yang tercantum di dalam peraturan tersebut. Unsur yang terlibat hendaknya selalu mempelajari dan melakukan diskusi-diskusi agar terdapat penafsiran yang sama terhadap peraturan permainan bola voli tersebut. Guru pendidikan jasmani, pelatih dan pemain, harus mengerti bahwa pemahaman peraturan permainan bola voli tidak hanya untuk menjaga kelancaran permainan, tetapi yang lebih penting adalah untuk mengembangkan teknik dan taktik permainan.

Menurut Bachtiar (2007: 15) pertama kali disusun peraturan permainan bola voli pada tahun 1896, yaitu:

- a. Lapangan permainan berukuran 8x16 m
- b. Net berukuran lebar 70 cm, panjang 8 m
- c. Tinggi net 216 cm atau 6 kaki 6 inci
- d. Bola terbuat dari karet dilapisi dengan kulit atau kanvas
- e. Server harus berdiri dengan satu kaki di atas garis belakang, dan memiliki dua kali kesempatan servis
- f. Bola yang menyentuh garis dikatakan bola keluar lapangan
- g. Jumlah pemain tidak dibatasi
- h. Pemain boleh menyentuh bola atau memainkan bola
- i. Bola yang menyentuh benda di luar lapangan permainan dan memantul kembali ke dalam lapangan permainan adalah sah.

Sejalan dengan perkembangannya popularitas permainan bola voli, berkembang pula peraturan bola voli dari tahun ke tahun, seperti berikut ini:

- a. Tahun 1900, system point mulai berlaku, yaitu 21 angka dalam satu set
- b. Tahun 1912 suatu komisi yang terdiri dari pakar penjas di YMCA, berhasil melakukan beberapa perubahan antara lain mulai berlakunya system “rotasi” pemain
- c. Tahun 1917, perubahan angka yaitu system 15 angka untuk satu set
- d. Tahun 1918, ditetapkan peraturan mengenai jumlah pemain, bahwa satu regu terdiri dari enam orang pemain dan tinggi net 2,40 meter (8 feet)
- e. Tahun 1921, mulai berlakunya adanya garis tengah
- f. Tahun 1922, diberlakukan peraturan bahwa setiap regu diperbolehkan memainkan bola di dalam lapangannya sendiri sebanyak tiga kali.
- g. Tahun 1923, ditetapkan ukuran lapangan permainan yang berlaku sampai saat ini yaitu lebar 9 meter dan panjang 18 meter yang di bagi atas dua petak lapangan yang sama luas

Peraturan permainan bola voli hingga saat ini memiliki banyak perkembangan, sehingga atlet perlu memahami perbedaannya. Atlet perlu dibina atau di evaluasi terhadap peraturan bola voli antara apa yang sudah di ketahui dengan peraturan yang berkembang pada saat ini. Peraturan permainan bola voli menurut PBVSI yang terbaru tahun 2016 memiliki 21 aturan yang sesuai dengan kategorinya.

Peraturan bola voli terbaru yang dikeluarkan PBVSI tahun 2016 terdiri dari :

- a. Bab pertama, Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari:

- 1 Daerah Permainan

- a) Dimensi

Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 meter x 9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal sisi 3 meter di semua sisi dan ketinggian minimal 7 meter dari permukaan lapangan.

b) Permukaan permainan

Permukaan harus datar, horisontal dan seragam. Tidak boleh sampai menimbulkan bahaya cedera bagi pemain. Untuk lapangan indoor permukaan lapangan berwarna terang. Dan untuk lapangan *outdoor* diperkenankan kemiringan 5 mm per meter untuk keperluan drainase.

c) Garis-garis lapangan

Semua garis lebarnya 5 cm. garis harus berwarna terang dan berbeda dengan warna lantai lapangan permainan. Garis-garis batas lapangan yaitu dua garis samping dan dua garis belakang. Garis termasuk dalam lapangan permainan. Garis tengah membagi lapangan permainan menjadi dua bagian lapangan yang sama. Dengan ukuran masing-masing 9 x 9 m. Garis serang, setiap lapangan ditandai oleh garis serang yang berjarak 3 m ke belakang dari garis tengah.

d) Daerah dan area. Daerah serang, dalam setiap lapangan daerah serang dibatasi oleh poros garis tengah dan kebelakang sampai garis serang. Daerah servis adalah daerah selebar 9 m di belakang setiap garis akhir. Pada perpanjangan daerah servis adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas. Daerah pergantian dibatasi oleh perpanjangan dari kedua garis serang hingga ke meja scorer. Daerah pergantian libero adalah bagian dari daerah bebas didepan bangku cadangan, yang terbatas dari perpanjangan garis serang saampai garis akhir. Daerah pemanasan menurut FIVB berukuran 3 x 3 m tempatnya adalah di kedua sudut bangku cadangan, diluar garis bebas. Daerah penalty berukuran 1 x 1 m. di daerah luar perpanjangan garis akhir.

e) Suhu udara. Minimum suhu tidak boleh dibawah 10°C.

f) Penerangan lampu. Pertandingan resmi FIVB penerangan harus 1000 sampai 1500 lux.

b. Bab kedua, Tim Peserta

1 Tim

a) Komposisi susunan tim

Untuk sebuah pertandingan satu tim boleh terdiri dari maksimal 12 pemain. Staf pelatih diantaranya: satu pelatih, maksimal dua asisten pelatih. Staf medis: satu therapist tim dan satu dokter Hanya yang terdaftar di scoresheet yang berhak masuk ke area kompetisi. Kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim dia harus diberi tanda dalam scoresheet. Hanya pemain yang terdaftar dalam scoresheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Jika coach dan kapten tim sudah menandatangani scoresheet pemain yang terdaftar tidak dapat di ganti.

b) Lokasi tim

Para pemain yang tidak bermain harus duduk di bangku cadangan atau berada di daerah pemanasan, bangku cadangan setiap tim terletak disamping meja pencatat, di luar daerah bebas. Selama pertandingan hanya anggota tim yang diperkenankan duduk di bangku cadangan dan ikut serta pada waktu pemanasan resmi. Pemain cadangan dapat melakukan pemanasan tanpa bola. Selama permainan: di dalam daerah pemanasan. Selama waktu timeout dan technical timeout : pada daerah bebas dibelakang lapangan permainannya. Selama pergantian set, para pemain dapat melakukan pemanasan dengan bola di daerah bebas masing-masing.

c) Perlengkapan

Perlengkapan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek, kaos kaki (seragam) dan sepatu olahraga. Warna desain baju kaos, celana pendek, kaos kaki harus seragam (kecuali libero) dan bersih untuk seluruh tim. Sepatu harus ringan dan lunak dengan karet. Baju kaos pemain harus diberi nomor dari 1

sampai 20. Nomor di tempatkan pada kaos di depan tengah dan di tengah belakang. Warna nomor harus terlihat. Tinggi nomor depan minimal 15 cm dan nomor punggung 20 cm. garis yang membentuk angka minimal selebar 2 cm. Baju kaos kapten tim bagian dada harus terdapat garis berukuran 8 x 2 cm di bawah nomor dada. Dilarang menggunakan seragam dengan warna yang berbeda-beda kecuali libero.

d) Pergantian perlengkapan

Bermain tanpa sepatu jika di izinkan oleh wasit pertama. Mengganti seragam yang basah atau rusak dengan seragam yang sama. Bermain memakai training suit dicuaca dingin, asal saja warna dan desain seluruh tim sama dan bernomor sesuai peraturan.

e) Benda-benda terlarang

Dilarang memakai benda-benda yang menyebabkan cedera atau memberikan keuntungan bagi pemain. Pemain boleh memakai kacamata atau lensa kontak atas resiko mereka sendiri. Bantalan kompres dapat digunakan sebagai pelindung.

2 Pemimpin tim

a) Kapten

Sebelum pertandingan kapten tim menandatangani scoresheet dan mewakili timnya dalam undian. Kapten tim adalah kapten bermain pada saat di dalam lapangan pertandingan, pada saat bola keluar kapten bermain mempunyai hak berbicara kepada wasit. Kapten tim dapat mengajukan protes resmi di dalam catatan scoresheet setelah akhir pertandingan atas sebuah keputusan wasit pertama yang tidak diterima. Untuk mohon ijin (untuk mengganti sebagian atau seluruh peralatan, untuk memverifikasi posisi dari regunya, untuk memeriksa lantai, net, bola dll). Untuk mengajukan permintaan time out dan pergantian pemain jika coach sedang berhalangan. Pada akhir

pertandingan. Kapten tim berterima kasih kepada para wasit dan menandatangani scoresheet untuk mengesahkan hasil pertandingan. Menindaklanjuti protes resmi berkenaan dengan penerapan atau interpretasi peraturan oleh wasit.

b) Pelatih

Selama pertandingan pelatih mengatur timnya dari luar lapangan permainan. Pelatih yang menentukan pemain ataupun posisi pemain, time out. Dalam menjalankan tugasnya berhubungan dengan wasit kedua. Sebelum bertanding pelatih memeriksa nama dan nomor pada scoresheet kemudian menandatangani. Selama pertandingan tugas pelatih. Sebelum setiap set dimulai, memberikan daftar posisi dan ditandatangani, kepada wasit kedua dan skorer. Duduk dibangku cadangan dekat skorer tetapi dapat meninggalkan tempat itu untuk mengintruksi. Mengajukan time out dan pergantian pemain. Dapat memberikan intruksi dengan berdiri atau berjalan pada daerah bebas di depan bangku cadangan timnya, tanpa mengganggu atau memperlambat pertandingan.

c) Asisten pelatih

Asisten pelatih duduk di bangku cadangan tetapi tidak berhak ikut campur di dalam pertandingan. Asisten pelatih dapat mengambil alih fungsi dari pelatih selama durasi pelatih tersebut berhalangan, setelah di konfirmasi wasit oleh kapten pemain.

c. Bab keiga, Format Permainan

1 Memperoleh angka, memenangkan satu set, dan pertandingan

a) Memperoleh angka di antaranya: *pertama*, Suatu tim memperoleh angka bila: Berhasil mendaratkan bola di lapangan lawan, regu lawan membuat kesalahan, regu lawan menerima hukuman (pinalti). *Kedua*, Kesalahan Suatu tim membuat kesalahan bila bermain menyalahi peraturan, wasit

memutuskan adanya kesalahan dan memberikan sanksi sesuai dengan peraturan. Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara berturut-turut, maka hanya kesalahan pertama yang dikenakan. Jika terjadi dua kesalahan atau lebih secara bersamaan, dinamakan kesalahan ganda dan permainan diulangi. *Ketiga*, Suatu reli adalah rangkaian gerak permainan diawali pukulan servis oleh pelaku servis sampai bola diluar permainan. Suatu reli sempurna adalah rangkaian gerak permainan yang hasilnya adalah sebuah angka. Ini termasuk angka yang di dapat dari pinalti dan kehilangan servis karena kesalahan servis yang melebihi batas waktu. Jika tim yang melakukan servis memenangkan reli, tim itu mendapat angka dan tetap melakukan servis 6.1.3.2. Jika tim menerima servis memenangkan reli, tim itu mendapatkan angka dan selanjutnya harus melakukan servis.

- b) Memenangkan sau set. Satu set (kecuali set ke 5, set penentuan) di menangkan oleh regu yang pertama mendapatkan angka 25. Pada keadaan 24-24 dengan selisih dua angka lebih unggul untuk memenangkan hingga angka tak terbatas.
- c) Memenangkan pertandingan. Pertandingan dimenangkan oleh tim yang memenangkan tiga set. Jika sampai set penentuan (set ke 5) dimainkan hingga angka 15 dengan selisih angka minimal dua angka.
- d) Kegagalan dan tidak lengkapnya tim. Jika salah satu tim menolak untuk bermain setelah dilakukan panggilan maka tim tersebut dinyatakan kalah dan kehilangan pertandingan dengan hasil 0-3 dan 0-25 untuk stiap set. Satu tim tidak hadir di dalam lapangan permainan pada waktu yang ditentukan tanpa suatu alasan yang dapat dipertanggungjawabkan 33 dinyatakan gagal dan dinyatakan kalah dan kehilangan pertandingan dengan

hasil 0-3 dan 0-25 untuk setiap set. Tim yang dinyatakan tidak lengkap untuk set atau pertandingan itu dinyatakan kalah dalam satu set atau pertandingan itu. Angka tim yang dinyatakan tidak lengkap tetap dan lawan memenangkan set.

2 Urutan permainan

a) Undian

Sebelum pertandingan wasit pertama melakukan undian untuk melakukan giliran servis pertama dan lapangan pada set pertama. Jika set penentu harus dimainkan maka dilakukan undian yang baru. Undian dilakukan dihadapan kedua kapten. Pemenang undian memilih salah satu. Servis atau menerima servis.

b) Waktu pemanasan resmi

Sebelum pertandingan, apabila kedua tim tersebut telah menggunakan lapangan lain untuk pemanasan, kedua tim mendapat waktu 6 menit pemanasan di net secara bersamaan. Jika belum kedua tim mendapatkan waktu pemanasan 10 menit secara bersamaan.

c) Susunan tim pertama

pertama, Setiap tim harus bermain dengan enam pemain. Daftar posisi menentukan giliran rotasi pemain dilapangan. Giliran rotasi ini harus tetap sama selama set tersebut. *Kedua*, Sebelum dimulainya setiap set, coach harus menyerahkan daftar posisi dari timnya untuk main pertama, setelah diisi dan ditandatangani kepada wasit kedua atau skorer. *Ketiga*, Pemain yang tidak terdaftar dalam daftar posisi dalam suatu set adalah pemain pengganti untuk set tersebut (kecuali libero). *Keempat*, Sekali daftar posisi telah diberikan wasit kedua atau skorer, maka tidak dapat di ubah kecuali dengan pergantian normal. *Kelima*, Perbedaan posisi permainan dilapangan dan di dalam daftar posisi akan diputuskan sebagai berikut. Jika perbedaan

diketahui sebelum dimulainya set, posisi pemain harus di perbaiki sesuai dengan daftar posisi. Hal ini tidak dikenakan sanksi. Sebelum dimulai set terdapat pemain yang tidak terdaftar dalam daftar posisi, maka segera diganti oleh pemain yang terdaftar, dan tidak dikenakan sanksi. Apabila pelatih tetap ingin memainkan pemain yang tidak terdaftar dalam daftar posisi, dia harus minta pergantian resmi, dengan menggunakan sinyal tangan yang resmi yang akan dicatat dalam scoresheet. Jika ditemukan pemain yang bermain dilapangan tidak terdaftar di scoresheet, maka angka tim lawan tetap berlaku dan sebagai tambahan mendapat satu poin dan giliran servis. Tim yang bersalah akan kehilangan semua angka atau set (0-25, jika di perlukan) dimulai saat pemain bermain dilapangan. Dan segera harus merubah daftar posisi.

d) Posisi

Pertama, Posisi pemain ditandai sebagai berikut: Tiga pemain di dekat net adalah pemain baris depan dan terdiri dari posisi 4 (kiri depan), 3 (tengah depan), 2 (kanan depan). Dan tiga pemain lainnya adalah garis belakang yang terdiri dari posisi 5 (kiri belakang), 6 (tengah belakang), 1 (kanan belakang). *Kedua*, Hubungan posisi antar pemain. Pemain belakang lbih jauh dari net. *Ketiga*, Posisi pemain ditentukan dan dilihat dari hubungan posisi kaki mereka dilantai. *Keempat*, Setelah servis dipukul, para pemain dapat bergerak bebas dan menempati setiap posisi di dalam lapangannya dan daerah bebas.

e) Kesalahan posisi

Pertama, Tim dinyatakan melakukan kesalahan posisi, jika ada pemain yang tidak berada pada posisi yang benar pada saat bola dipukul oleh pelaku servis. Termasuk jika ada pemain yang masuk ke lapangan melalui pergantian pemain yang tidak sah. *Kedua*, Jika pelaku servis melakukan kesalahan pada saat

melakukan servis maka dinyatakan kesalahannya terjadi sebelum kesalahan posisi lawan. *Ketiga*, Jika terjadi kesalahan servis setelah pukulan servis dilakukan maka yang dikenakan sanksi adalah kesalahan posisi. *Keempat*, Kesalahan posisi mengakibatkan, kehilangan angka dan servis untuk lawan. Posisi yang salah segera dikembalikan ke posisi yang benar.

f) Rotasi

Untuk rotasi ditentukan oleh daftar posisi dan diperiksa dengan urutan servis dan posisi pemain selama set itu berlangsung. Jika regu penerima servis berhasil mendapatkan hak untuk servis pemainnya berputar satu posisi searah jarum jam.

g) Kesalahan rotasi

Pertama, Kesalahan rotasi terjadi bila servis tidak dilakukan sesuai dengan urutan rotasi. Tim itu akan dikenakan sanksi dengan sebuah angka dan servis untuk lawan. *Kedua*, Sebagai tambahan, skorer harus dapat menentukan dengan pasti kapan terjadi kesalahan dan semua angka yang didapat berikutnya oleh tim yang melakukan kesalahan harus dibatalkan. Angka tim lawan tidak berubah. Jika kejadian tersebut tidak dapat ditentukan. Sanksinya hanya sebuah angka dan servis untuk lawan.

d. Bab ke empat, Sikap dalam permainan

1 Kejadian dalam permainan

- a) Bola dinyatakan dalam permainan pada saat pukulan servis diijinkan oleh wasit pertama.
- b) Bola dinyatakan diluar permainan pada saat salah satu wasit membunyikan peluit.
- c) Bola dinyatakan masuk jika pada setiap saat bola menyentuh lantai, bagian dari bola menyentuh lapangan, termasuk garis-garis batas
- d) Bola keluar

Pertama, Bola dinyatakan keluar pada saat bagian dari bola menyentuh lantai diluar garis-garis batas. *Kedua*, Bola menyentuh benda diluar lapangan, langit-langit atau seseorang yang tidak bermain. *Ketiga*, Bola menyentuh antenna, tali, atau net diluar pita samping. *Keempat*, Bola melewati bidang vertical dari net baik sebagian atau keseluruhannya berada diluar ruang penyebrangan. *Kelima*, Bola secara keseluruhan melewati ruang bawah net.

2 Memainkan bola

a) Sentuhan bola bagi setiap tim

Setiap tim dapat memantulkan/menyentuh bola tiga kali (kecuali pada blok) jika dimainkan lebih dari tiga kali regu tersebut dinyatakan melakukan kesalahan.

- 1) Seorang pemain tidak boleh menyentuh bola dua kali berturut-turut.
- 2) Dua atau tiga pemain dapat menyentuh bola pada saat bersamaan

Pertama, Jika dua atau tiga pemain dari satu tim menyentuh bola secara bersamaan ini merupakan dua atau tiga sentuhan (kecuali pada saat blok). *Kedua*, Jika dua pemain yang berlawanan menyentuh bola bersamaan di atas net dan bola kembali dalam permainan. Regu yang menerima bola dapat memainkan bola sebanyak tiga kali pantulan. Jika bola keluar merupakan kesalahan lawan. *Ketiga*, Jika terjadi sentuhan bersama-sama oleh dua pemain berlawanan diatas net menyebabkan perpanjangan sentuhan pada bola, permainan dilanjutkan.

- 3) Seorang pemain tidak diperkenankan memakai bantuan dari teman setimnya atau benda lain dalam usaha untuk menyentuh bola. Tetapi jika seorang pemain akan

menyentuh net atau melewati garis tengah dapat ditahan atau ditarik oleh teman timnya

b) Cirri khas sentuhan

Bola dapat menyentuh seluruh bagian tubuh. Bola harus dipantulkan, buka ditangkap atau dilempar. Bola dapat menyentuh seluruh bagian tubuh asal tidak berturut-turut. Kecuali pada saat blok dan sentuhan pertama (sentuhan terjadi dalam satu gerakan).

c) Kesalahan menainkan bola

Empat sentuhan, memakai bantuan dari teman setimnya atau benda lain dalam usaha untuk menyentuh bola, tertangkap atau dilempar, Sentuhan ganda kecuali saat blok dan sentuhan pertama (sentuhan terjadi dalam satu gerakan).

d) Bola pada net

1) Bola melewati net

Bola yang dipantulkan ke daerah lawan harus melewati atas net di dalam ruang batas permainan. Ruang batas permainan adalah ruang tegak lurus dengan net yang dibatasi oleh: bagian bawah net dengan permukaan ketinggian net, bagian samping dengan antenna dan perpanjangannya, dan bagian atas dengan langit-langit. Bola yang telah melewati batas net di daerah bebas melalui ruang bagian luar, dapat dimainkan kembali dengan batas sentuhan dengan syarat, pemain tidak menyentuh daerah lawan dan bola kembali melalui ruang bagian luar yang sama. Lawan tidak boleh mengganggu. Bola yang melewati lapangan lawan melalui bawah net masih bisa di mainkan sampai pada saat keseluruhan bola melewati tegak lurus net.

2) Bola menyentuh net, Pada saat melewati net, bola dapat menyentuh net.

3) Bola di net

Bola yang memantul ke net dapat dimainkan kembali asalkan masih dalam batas sentuhan dan jika bola merusak jalinan tali net atau merobeknya, maka reli di hentikan dan permainan diulang kembali.

e) Pemain pada net

1) Tinggi jangkauan di atas net

Pada saat melakukan blok di atas net tidak boleh mengganggu lawan saat melakukan serangan terakhir. Tangan seorang pemain diperkenankan melewati net setelah melakukan pukulan serangan, asalkan pada saat perkenaan bola dilakukan didaerah permainannya sendiri.

2) Memasuki daerah lawan di bawah net. Diperkenankan memasuki ruang daerah lawan dari bawah net asalkan tidak mengganggu permainan lawan. Masuk ke dalam lapangan lawan melewati garis tengah. Diperkenankan menyentuh lapangan lawan dengan satu atau dua kaki, asalkan sebagian dari kaki yang memasuki daerah lawan masih berhubungan atau secara langsung berada diatas garis tengah dan tidak mengganggu permainan lawan. Seorang pemain dapat memasuki lapangan lawan setelah bola mati. Pemain boleh memasuki daerah bebas lawan asal tidak mengganggu jalannya permainan lawan.

3) Pemain menyentuh net di antara antenna, pada saat memainkan bola, termasuk *take-of*, memukul dan mendarat adalah kesalahan.

4) Kesalahan pemain pada net

Pertama, Pemain menyentuh bola atau pemain dalam daerah lawan sebelum atau pada saat lawan melakukan serangan. *Kedua*, Seorang pemain mengganggu jalannya permainan lawan pada saat memasuki daerah lawan melalui

bawah net. *Ketiga*, Keseluruhan dari satu/dua kaki seorang pemain memasuki lapangan lawan. *Keempat*, Seorang pemain mengganggu pemain bila: Menyentuh net di antara antenna atau di antenna tersebut pada saat memainkan bola, menggunakan net sebagai bantuan atau keseimbangan, menciptakan keuntungan dengan menarik net - Membuat pergerakan yang mengganggu lawan untuk memainkan bola, menangkap atau menahan net, menyentuh net sewajarnya atau tidak sengaja diluar antenna tidak dinyatakan sebagai sebuah kesalahan.

f) Servis

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

- 1) Servis pertama pada set pertama begitu juga pada set penentuan dilakukan oleh tim yang ditentukan melalui undian. Pada set yang lain akan dimulai dengan servis oleh tim yang tidak melakukan servis pertama pada set sebelumnya.
- 2) Peran pemain harus mengikuti giliran servis seperti tercantum dalam daftar posisi. Setelah servis pertama didalam satu set, pemain yang akan servis ditentukan sebagai berikut. Jika tim yang melakukan servis memenangkan reli, pemain yang melakukan servis sebelumnya (atau penggantinya) melakukan servis lagi. Jika tim yang menerima servis memenangkan servis, tim itu berhak melakukan servis dan melakukan rotasi sebelum servis dilakukan.
- 3) Wasit pertama mengizinkan untuk dilakukannya servis, setelah mengecek bahwa kedua tim telah bersiap bermain dan pelaku servis sudah menguasai bola.

4) Pelaksanaan servis

Bola harus dipukul satu tangan setelah bola dilambungkan atau dilepas dari tangan. Hanya diperkenankan satu kali melambung bola, diperkenankan memantulkan bola ke lantai atau memindahkan bola di tangan. Pada saat melakukan servis tidak boleh menyentuh lapangan termasuk garis akhir atau lantai diluar daerah servis. Kecuali setelah perkenaan bola. Pelaku servis harus memukul bola dalam 8 detik setelah wasit pertama membunyikan peluit untuk melakukan servis. Melakukan servis sebelum wasit meniupkan peluit maka servis tersebut dibatalkan dan diulangi.

5) Tabir

Para pemain dari tim yang melakukan servis tidak boleh menghalangi lawan (melalui tabir secara perorangan atau bersama-sama) untuk melihat pelaku servis dan jalannya bola. Tim yang melakukan servis melakukan tabir dengan mengerak-gerakan lengan, melakukan loncatan bergerak kesamping pada saat dilakukan servis atau berdiri berkelompok untuk menghalangi pelaku servis dan menutup jalannya bola.

6) Kesalahan yang dilakukan selama servis

Kesalahan servis dibawah ini menyebabkan pindahnya servis, walaupun lawan salah posisi. Diantaranya: Menyalahi garis servis dan tidak melakukan servis bagaimana semestinya. Servis dianggap salah jika bola menyentuh seorang pemain dari timnya, atau gagal melewati net, keluar lapangan dan lewat diatas tabir.

7) Kesalahan setelah servis dan kesalahan posisi

Jika pelaku servis membuat kesalahan pada waktu melakukan pukulan servis dan lawan dalam keadaan salah

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

g) Pukulan serang

1) Ciri khas pukulan serang.

Semua usaha untuk mengarahkan bola langsung kearah lawan kecuali servis dan blok, adalah pukulan serang. Selama melakukan pukulan serang diperkenankan men-tip. Asal bola terpukul dengan baik dan tidak tertangkap atau terlempar. Pukulan serang telah sempurna pada saat bola secara keseluruhan telah melewati bidang tegak lurus dari net.

2) Batasan pukulan serang

Pemain baris depan dapat melakukan pukulan serang yang sempurna pada setiap ketinggian. Asalkan pada saat kontak dengan bola berada pada lapangannya sendiri. Pemain baris belakang dapat melakukan pukulan serang yang sempurna dengan tolakan untuk meloncat di belakang garis serang. Pemain baris belakang dapat melakukan pukulan serang di daerah depan asalkan saat kontak dengan bola tidak melocat. Tidak seorang pun diizinkan melakukan pukulan serang terhadap servis lawan.

3) Kesalahan dalam pukulan serang.

Seorang pemain memukul bola di daerah permainan lawan. Pukulan serang keluar lapangan tanpa hambatan terkena lawan. Seorang pemain belakang melakukan pukulan serang dengan loncatan di daerah depan. Pemain melakukan pukulan serang atas servis lawan. Seorang libero melakukan pukulan serang dengan loncatan. Seorang

pemain melakukan pukulan serang dengan loncatan setelah mendapatkan operan pasing atas dari libero.

h) Blok

(1) Melakukan blok

Melakukan blok adalah tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari serangan lawan, dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net. Usaha mem-blok. Sebuah usaha mem-blok adalah tindakan melakukan blok tanpa menyentuh bola. Blok sempurna adalah apabila bola tersentuh oleh seorang pelaku blok. Blok berkelompok adalah dilakukan oleh dua atau tiga pemain yang berdekatan melakukan blok bersamaan dan dinyatakan sempurna bila salah satu pemain mengenai bola

(2) Sentuhan pada saat blok

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

(3) Melakukan blok dalam daerah lawan. Pada saat melakukan blok, pemain dapat menyebrangkan tangan dan lengannya melewati net, asalkan usaha itu tidak mengganggu permainan lawan. Demikian juga tidak diperkenankan menyentuh bola di sebrang net sebelum lawan melakukan pukulan serang

(4) Blok dan sentuhan tim

Perkenaan pada blok tidak dihitung sebagai satu sentuhan. Sentuhan pertama setelah blok dapat dilakukan oleh setiap pemain, termasuk pemain yang telah menyentuh bola pada waktu mem-blok.

(5) Memblok servis

Tidak diperkenankan mem-blok servis dari lawan. Kesalahan – kesalahan dalam melakukan blok. Pelaku blok menyentuh bola pada daerah lawan sebelum atau bersamaan dengan pukulan serangan lawan. Pemain baris belakang atau libero melakukan blok atau ikut membantu dalam melakukan blok yang sempurna. Melakukan blok pada servis lawan. Bola keluar setelah terkena blok. Melakukan blok di daerah lawan dari luar antenna. Libero berusaha mem-blok.

4. Survei

Penelitian survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Penelitian ini dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi datanya dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Misalnya penelitian tentang kecenderungan masyarakat memilih pemimpin nasional. Tujuan penelitian survei adalah untuk mengetahui gambaran umum karakteristik dari populasi. Penelitian survei digunakan untuk mengumpulkan informasi berbentuk opini dari sejumlah besar orang terhadap topik atau isu tertentu.

Menurut Asmadi Alsa (2004) Rancangan Survei adalah prosedur dimana peneliti melaksanakan survei atau memberikan angket atau skala pada satu sample untuk mendeskripsikan sikap, opini, perilaku, atau karakteristik responden. Dari desain penelitian survei ini, bahwasannya terdapat *claim* tentang kemampuan siswa dalam memahami peraturan permainan bola voli.

Menurut Singarimbun dan Effendi (1989:16), penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuisioner sebagai alat pengumpul data yang pokok. Menurut Daniel (dalam Balipaper, 2010), survey merupakan pengamatan atau penelitian yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang baik terhadap suatu persoalan tertentu di dalam daerah atau lokasi tertentu atau

suatu studi ekstensif yang dipolakan untuk memperoleh informasi-informasi yang dibutuhkan. Penelitian survei adalah jenis penelitian yang mengumpulkan informasi tentang karakteristik, tindakan, pendapat dari sekelompok responden yang representative yang dianggap sebagai populasi.

Tujuan penelitian survey adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail tentang latar belakang, sifat-sifat, serta karakter-karakter yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum. Ada dua instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan wawancara, dan angket metode tertutup. Indikator indikator untuk kedua variabel tersebut kemudian dijabarkan oleh penulis menjadi sejumlah pertanyaan-pertanyaan sehingga diperoleh data primer. Data ini akan dianalisis dengan menggunakan uji statistika yang relevan untuk menguji hipotesis. Dalam penyusunan skripsi ini dibutuhkan data dan informasi yang sesuai dengan sifat permasalahannya agar data dan informasi yang diperoleh cukup lengkap digunakan sebagai dasar dalam membahas masalah yang ada metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif dan metode penelitian asosiatif.

Teknik-teknik yang telah distandardisasikan tersebut menimbulkan kelemahan-kelemahan. Metode tersebut menghadapkan individu-individu yang diteliti pada pertanyaan-pertanyaan yang dinormalisasikan dan jawaban-jawaban yang diperoleh diklasifikasikan ke dalam beberapa tipe yang sederhana, tanpa memandang perbedaan kualitas dari jawaban-jawaban tersebut.

B. Kerangka Berpikir

Seorang Atlet bola voli mempunyai peran yang sangat penting dalam mematuhi peraturan permainan bola voli untuk memperlancar berjalannya suatu pertandingan. Pemahaman peraturan bagi atlet sangat berpengaruh terhadap kualitas tim. Tingkat pemahaman peraturan atlet di dalam suatu tim itu baik, maka untuk menyusun strategi dalam bertanding tidak terlalu

terhambat, jika pemahaman atlet terhadap peraturan permainan rendah. Pertandingan tim yang bersangkutan akan memiliki banyak kerugian, salah satunya kehilangan poin dengan sia-sia.

Untuk dapat bermain bola voli, maka seorang atlet Bola Voli diminta untuk dapat melakukan teknik dasar dalam permainan bola voli. Tanpa menguasai teknik dasar, maka dalam melakukan permainan sangat kurang baik. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi keberhasilan diantaranya kondisi fisik, mental, taktik dalam bermain bola voli, banyak latihan, dan sebagainya. Pada intinya penguasaan teknik atau keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dilatih atau dipelajari secara terus menerus.

Pemahaman atlet terhadap peraturan pertandingan berpengaruh terhadap penerapan taktik dan teknik. Suatu tim yang sering kehilangan poin dengan sia-sia akan mudah terdegradasi dari suatu pertandingan. Satu angka merupakan poin yang sangat berharga bagi suatu tim yang meraihnya, salah satu yang mempengaruhi tim dalam lancarnya suatu proses bertanding adalah pemahaman atlet terhadap peraturan permainan bola voli. Kualitas tim berpengaruh terhadap kemenangan suatu tim. Peraturan bola voli hampir setiap tahunnya memiliki perkembangan sehingga atlet perlu mengetahui dan dievaluasi. Supaya lebih memahami suatu peraturan untuk diterapkan dalam pertandingan.

C. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir sama untuk digunakan sebagai acuan pendukung. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah:

- 1 Penelitian yang dilakukan oleh Triani Hastuti pada tahun 2011 yang berjudul “Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2010 Terhadap Peraturan Permainan Bola Basket”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi PJKR Angkatan 2010 yang berjumlah 358 mahasiswa. Teknik pengumpulan data

menggunakan kuesioner. Uji validitas menggunakan product moment dengan butir semula 30 dan gugur 5 butir sehingga butir pertanyaan yang sah adalah 25 butir. Reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha crambach, diperoleh koefisien reliabilitas Alpha (r_{11}) keseluruhan sebesar 0,753. Teknik analisis data menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemahaman mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2010 dikatakan baik sebanyak 38,90%. Secara rinci sebagai berikut 28 mahasiswa (31,10%) tingkat pemahaman terhadap peraturan permainan bola basket berada pada kategori sangat baik, 35 mahasiswa (38,90%) tingkat pemahaman terhadap peraturan permainan bola basket berada pada kategori baik, 22 mahasiswa (24,40%) tingkat pemahaman terhadap peraturan permainan bola basket berada pada kategori cukup baik, 5 mahasiswa (6%) tingkat pemahaman terhadap peraturan permainan bola basket berada pada kategori kurang baik. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, objek penelitian dan tempat penelitian. Sedangkan persamaan penelitian ini adalah jenis penelitian dan teknik penelitian yaitu menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengumpulan data angket.

- 2 Endang Susanti (2015), judul “Survei Keterampilan *Passing* Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SD Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015”. Dari hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu keterampilan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bola voli di SD Negeri Ngablak Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang tahun 2014/2015 berada pada kategori “sangat baik” sebesar 10% (2 siswa), kategori “baik” sebesar 25% (5 siswa), kategori “cukup” sebesar 25% (5 siswa), kategori “kurang” sebesar 40% (8 siswa), “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa).

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data (Sugiyono, 2013: 96).

Menurut Erwan Agus Purwanto dan Dyah Ratih Sulistiyastuti (2007:137), hipotesis adalah pernyataan atau tuduhan sementara bahwa masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah (belum tentu benar) sehingga harus diuji secara empiris.

Sugiyono (2013: 95), berpendapat bahwa hipotesis adalah: “Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Adapun langkah-langkah dalam menguji hipotesis ini dimulai dengan menetapkan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternative (H_a), pemilihan tes statistik dan perhitungannya, menetapkan tingkat signifikansi, dan penetapan kriteria pengujian”.

Sebelum pengujian dilakukan maka terlebih dahulu harus ditentukan taraf signifikansinya. Hal ini dilakukan untuk membuat suatu rencana pengujian agar diketahui batas-batas untuk menentukan pilihan antara hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a).

a) Hipotesis Nol (H_0)

Biasanya hipotesis nol juga sering disebut sebagai hipotesis nihil yaitu hipotesis yang mengandung pernyataan negatif yakni mengatakan tidak adanya hubungan, tidak adanya pengaruh antara variabel yang satu dengan variabel yang lain. Hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak

adanya keterkaitan antara satu variabel dengan variabel yang lain, biasanya ditulis dengan H_0 .

b) Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif atau hipotesis kerja adalah hipotesis yang mengandung pernyataan positif yakni menyatakan ada hubungan, ada pengaruh antara variabel satu dengan variabel yang lain. Hipotesis ini menyatakan adanya hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lainnya. Dalam notasi biasanya ditulis H_a . Hipotesis ini dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: hipotesis terarah (*direction hypothesis*) dan hipotesis tidak terarah (*non directional hypothesis*).

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Kerja (H_a)

- a) Adanya pengaruh kemampuan tingkat pemahaman peraturan permainan bola voli pada siswa SMA di Kota Pontianak.
- b) Adanya pengaruh yang menjadi kendala siswa dalam memahami peraturan permainan bola voli.

2. Hipotesis Nihil (H_0)

- a) Tidak adanya pengaruh kemampuan tingkat pemahaman peraturan permainan bola voli pada siswa SMA di Kota Pontianak.
- b) Tidak adanya pengaruh terhadap kendala siswa dalam memahami peraturan permainan bola voli.