

Soal Penlaskes 82

Nama lengkap :

Absen :

Kelas :

A. Kerjakanlah Soal-Soal Berikut Ini Dengan Benar :

BOLA VOLI.

Pengertian permainan bola voli sendiri adalah sebuah cabang olahraga bola yang dimainkan oleh dua team dimana masing-masing team terdiri dari 6 orang. Dan khusus permainan bola voli pantai masing-masing team beranggotakan 2 orang. Dan untuk penjelasan selengkapnya, dalam artikel ini akan diterangkan bagaimana cara bermain voli yang benar.

Teknik Dasar Bola Voli

Permainan bola voli ini memang sangat menyenangkan jadi sembari belajar kekompakan dalam team juga menjadi olahraga yang menyehatkan tubuh kita. Tapi kita harus mengetahui teknik dasar permainan bola voli ini agar permainan pun akan berjalan tertib dan lancar. Teknik dasar bola voli dibagi 4 macam.

1. Teknik servis bola voli

Teknik pertama yang perlu kamu ketahui yaitu servis. Servis adalah melakukan pukulan pada bola ke arah area lapangan lawan. Dan servis ini dilakukan diwaktu awal pertandingan bola voli atau memulai putaran/babak pertama. Untuk mendapatkan poin maka tempatkan bola pada area lapangan lawan yang kosong atau kepada pemain lawan yang pertahanannya lemah.

Teknik servis sendiri terdapat beberapa cara yang bisa kamu lakukan. Berikut ini cara servis bola voli.

a.Servis bawah

Cara servis bawah dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini.

1. Pertama-tama berdiri di area tempat untuk servis.
2. Kondisi sikap awal yaitu posisikan kaki kiri lebih maju dari kaki kanan.
3. memegang bola voli dengan salah satu tangan yang kemudian diarahkan ke depan. Tangan yang digunakan untuk servis mengepal dan diayunkan dari bawah ke atas.
4. Bola voli tersebut dilambungkan ke atas kemudian tangan yang digunakan servis diayunkan ke depan sampai memukul tepat pada bagian bawah bola.
5. maksimalkan pukulan bola smapai melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan dan jangan sampai keluar garis lapangan.

b.Servis Atas

Untuk cara servis atas, kamu bisa lakukan dengan langkah berikut.

1. Kondisi sikap awal yaitu meletakkan kaki kiri berada lebih depan dari kaki kanan.
2. Dan memegang bola dengan salah satu tangan lalu lambungkan bola ke atas.
3. Setelah bola melambung ke atas maka salah satu tangan melakukan pukulan menggunakan telapak tangan dengan kuat.
4. Optimalkan pukulan bola hingga melewati net dan masuk ke daerah lapangan lawan.

Soal Penlaskes 82

c.Servis Samping

Adapun cara servis samping, kamu bisa lakukan seperti dibawah ini.

1. Berdiri dengan kondisi kedua kaki menghadap ke segi lapangan
2. Memegang bola voli dengan tangan yang dijulurkan setinggi kepala dan lambungkan bola ke depan badan.
3. mengayunkan tangan untuk melakukan servis dengan tumpuan berat badan ke belakang dan menekukkan kedua lutut sedikit.
4. Mengangkat tangan dengan membentuk gerakan melingkar dalam melakukan servis bola.
5. Terakhir memutar badan hingga menghadap net, dan pindahkan berat badan ke arah depan.

d.Servis lompat / Jump service

Cara melakukan servis lompat bisa kamu lakukan dengan tahap-tahap berikut.

1. Berdiri dengan kondisi kedua kaki agak rapat. Pegang bola voli dengan kedua tangan dan berada di depan tubuh. Kemudian lambungkan bola ke atas.
2. Disaat bola sedang melambung, lakukan tolakan dengan salah satu kaki ke depan supaya menghasilkan lompatan yang maksimal.
3. Ketika sudah melakukan lompatan yang maksimal dan sekiranya bola terjangkau tangan maka pukullah bola tersebut.
4. Ketika memukul bola, pindahkan berat badan ke depan kemudian mendaratlah yang baik.

2. Teknik passing bola voli

Passing ini dilakukan oleh pemain guna untuk mengoper bola ke teman dalam satu team atau mengembalikan ke arah lapangan lawan. Jika pemberian bola ke teman team maka dilakukan untuk merancang strategi menyerang lawan. Ada 2 cara passing bola voli yang baik diantaranya :

a.Passing Bawah

teknik passing bola voli

1. Biasanya passing bawah dilakukan pemain ketika datangnya bola tidak keras atau rendah. Passing ini dilakukan untuk dioper ke teman satu team atau dikembalikan ke arah lapangan lawan. Adapun caranya sebagai berikut :
2. Siapkan kondisi tubuh untuk menerima bola dengan berdiri dan meregangkan kedua hingga selebar bahu.
3. Setelah itu rapatkan dan luruskan kedua lengan tepat berada di depan badan sampai kedua ibu jari sejajar. Lalu ayunkan kedua lengan bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.
4. Ketika bola datang dan menyentuh kedua lengan luruskan kedua lutut. menerima bola yang baik yaitu tepat di atas pergelangan tangan.
5. Dan disaat melakukan passing bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak melebihi 90 derajat dari bahu atau badan.

b.Passing Atas

Passing ini dilakukan pemain dengan jari-jarinya ketika bola datang di atas kepala atau bola lambung. Biasanya passing atas untuk mengoper atau mengumpan bola untuk di smash oleh pemain team sebagai spiker. Dan untuk caranya bisa dilakukan dibawah ini.

Soal Penlaskes 82

1. Siapkan kondisi tubuh untuk menerima bola dengan berdiri dan meregangkan kedua hingga selebar bahu.
2. Kedua lutut ditekuk sampai kondisi badan merendah dan membungkuk ke depan serta tumpuan berat badan di ujung kaki bagian depan.
3. diwaktu bola datang kondisikan badanmu di bawah bola. Lalu menerima bola dengan mengangkat tangan dan lengan ditekuk sedikit. Kemudian buka jari-jari tangan dengan sampai membentuk mangkuk.
4. Ketika menyentuh jari-jari maka tegangkan jari-jari dan dorong dengan menggerakkan pergelangan tangan sembari meluruskan siku.
5. Untuk mendorong bola, kekuatan jari lebih dominan pada ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah. Lakukan gerakan mendorong dengan mengangkat tumit sedikit, menaikkan pinggul dan lutut, meluruskan kedua lengan, serta pandangan mengikuti arah bola. Upayakan bola memantul dengan baik dan sempurna.

Dalam gerakan passing bawah dan atas perlu dikondisikan juga. Menggunakan passing bawah, jika kamu menerima bola yang datangannya rendah atau berada di depan dada. Sedangkan menggunakan passing atas, jika kamu menerima bola yang datangannya di atas kepala atau bola yang melambung. Namun passing yang lebih baik yaitu menerima bola dengan passing bawah karena kebanyakan bola servis datang rendah dan berada di depan dada.

3. Teknik smash bola voli

Sebelum tahap melakukan smash pada bola ada tahap yang dilakukan seperti menerima bola pertama biasanya dengan passing bawah. Lalu bola kedua passing atas untuk mengumpan bola lambung dan bola ketiga spiker menyerang dengan smash bola ke area lapangan lawan yang kosong.

Untuk pilihan pemain spiker dipilih postur tubuh dan lompatan yang tinggi serta memiliki pukulan yang keras dan menukik. Sehingga pukulan/smash tersebut lolos dari blok dan susah diterima oleh pemain team lawan.

4. Teknik block bola voli

Teknik block ini dilakukan untuk menahan atau membendung serangan dari smash bola pemain lawan. Pertahanan ini dilakukan dengan mengangkat kedua tangan dan melakukan lompatan yang tinggi. Lalu menahan bola agar tidak masuk ke area lapangan team sendiri. Maka dari itu menguasai teknik blok dengan baik sangat perlu dalam permainan bola voli.

Cara untuk melakukan teknik blok dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Berdiri dan sejajarkan posisi kaki guna persiapan melompat dengan kedua tangan di depan dada dan menghadap ke net.
2. Setelah itu melompat dengan mengikuti arah bola yang datang dari serangan team lawan.
3. Sesudah melompat, upayakan jangan mendarat ke depan atau arah samping dan perhatikan waktu yang tepat dalam melakukan blok.

Peraturan Permainan Bola Voli

Demi kelancaran dan ketertiban permainan olahraga bola voli pastinya ada peraturan yang ditetapkan sama halnya dengan olahraga lainnya. Dan peraturan bola voli tersebut telah ditentukan dengan standart internasional.

Namun aturan bola voli bisa diperbaharui sewaktu-waktu sesuai kebijakan dari organisasi Internasional yaitu Federation International De Volleyball (FIVB).

Soal Penlaskes 82

Awal dari olahraga permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan yang merupakan sebagai guru pendidikan olahraga di YMCA. Dan sebagai rincian dari permainan bola voli tersebut terdapat ketentuan mengenai lapangannya. Ukuran lapangan bola voli dalam standart Nasional Internasional yaitu sekitar 1/5 dari lapangan sepak bola. Pastinya ukuran standart lapangan tersebut digunakan di seluruh dunia.

Ukuran ini sebagai patokan oleh semua negara, sehingga sebagian besar kalangan bisa mengikuti aturan-aturan tersebut. Jadi lapangan bola voli daerah/nasional mengikuti standart internasional. Lalu bagaimana ukuran bola voli standart internasionalnya? Berikut ini penjelasannya.

Secara rinci ukuran lapangan bola voli sebagai berikut ini.

1. Luas dari lapangan bola voli yaitu 162 m^2 ($18 \text{ m} \times 9 \text{ m}$)
2. Ukuran Panjang lapangan yaitu 18 m.
3. Ukuran Lebar lapangan yaitu 9 m.
4. Ukuran Lebar garis serang yaitu area yang dekat dengan net, 3 m.
5. Untuk daerah clearance yaitu area menghalau bola yang di bagian belakangnya 3-8 m. Dan di bagian sampingnya yaitu 3-5 m.

Dari ulasan ukuran diatas menetapkan bahwa ukuran lapangan voli secara keseluruhan mempunyai panjang 18 meter. Sedangkan untuk lebar lapangan voli yaitu 9 meter tidak kurang dan tidak lebih. Dalam permainan teknik dasar bola voli ini ada 2 team/regu dan masing-masing team menempati separuh lapangan 9 meter begitu juga team satunya. Dan sebagai pembatas pemisahannya yaitu net.

Ukuran Net Bola Voli :

1. Tinggi net bola voli untuk putra adalah 2,43 m
2. Tinggi net bola voli untuk putri adalah 2,24 m
3. Panjang netnya adalah 9 m.
4. Untuk ukuran lebar net 1 m.
5. Tinggi antena netnya adalah 80 cm berada di atas net.
6. Jarak tiang net dari garis samping lapangan bola voli adalah 0,5 – 1 m.
7. Pita tepian samping net adalah 5 cm sepanjang 1m.
8. Dan untuk pita tepian atas net yaitu 5 cm dengan panjangnya 1 m.
9. Mata jala net berukuran sekitar 10 cm berbentuk persegi.
10. Bahan jaring net bola voli terbuat dari rangkaian benangber yang bentuknya kotak-kota dengan ukuran 10 cm dengan tinggi jaring net sekitar 1 m.

1. Induk organisasi bola voli nasional adalah ...
A. IPSI C. PBVSI E. PBSI
B. PERBASI D. PSSI
2. Ukuran lapangan bola voli adalah ...
A. 9 x 12 m C. 12 x 6 m E. 7 x 14 m
B. 12 x 18 m D. 9 x 18 m
3. Sistem hitungan yang digunakan dalam permainan bola voli yaitu
A. 15 really point C. 25 really point E. 20 really point
B. 30 really point D. 22 really point

Soal Penlaskes 82

4. Pemain dalam sebuah tim bola voli yang bertindak sebagai pemain bertahan dan posisinya di daerah belakang, dan tidak berhak melakukan pukulan serangan servis ,block, maupun usaha memblock disebut ...
A. Goal keeper C. Tosser E. Back
B. Libero D. Smasher
5. Servis dalam bola voli diartikan sebagai ...
A. Memblock serangan lawan
B. Pukulan permulaan
C. Penyajian bola pertama
D. Syarat dalam permainan
E. Tanda dimulainya suatu permainan
6. Yang tidak termasuk dalam tahapan melakukan smash adalah ...
A. Langkah awalan
B. Langkah untuk meloncat
C. Memukul bola
D. Berlari menghampiri net
E. Memukul bola
7. Berhasil atau tidaknya suatu penyerangan dalam permainan bola voli sebagian besar bergantung pada ...
a. Pemberian bola pada pemain penyerang yang bersangkutan
b. Pendaratan dari posisi serang
c. Postur tubuh penyerang
d. Posisi penyerang bola
e. Lebar langkah penyerang
8. Pemain yang bertugas mengolah bola untuk para penyerang dalam bola voli disebut ...
A. Spiker C. Tosser E. Blocker
B. Libero D. Server
9. Pada dasarnya tinggi net untuk bola voli putri adalah ...
A. 2.22 m C. 2.34 m E. 2.44 m
B. 2.24 m D. 2.42 m
10. Permainan bola voli diciptakan oleh ...
A. Dr. James A. Naismith C. Dr. Luther E. William G. Morgan
B. Dr. Gulick D. Per Hendrick Link
11. Teknik dasar bola voli, meliputi ...
a. Menendang, menggiring, dan menyundul bola
b. Memukul, menggiring, dan menyundul bola
c. Menggiring, menangkap, dan menembak
d. Passing, servis, dan smash
e. Passing, lay-up, dan menangkap

Soal Penlaskes 82

12. Kegagalan servis dalam pertandingan bola voli sangat merugikan, karena ...
 - a. Pelanggaran untuk regu lawan
 - b. Servis diulang
 - c. Point untuk regu yang melakukan servis
 - d. Permainan dilanjutkan
 - e. Point untuk regu lawan
13. Teknik permainan bola voli yang bertujuan untuk mengambil bola hasil servis lawan dinamakan ...
 - a. Blocking
 - b. Spike
 - c. Smash
 - d. Passing
 - e. Controlling
14. Kejuaraan bola voli pertama kali diselenggarakan pada tahun 1947 yang bertempat di negara ...
 - a. Amerika serikat
 - b. Polandia
 - c. Inggris
 - d. Swedia
 - e. Kuba
15. Pemain yang bertugas mengontrol pertahanan dalam bola voli disebut ...
 - a. Spiker
 - b. Libero
 - c. Tosser
 - d. Server
 - e. Cover

Soal Penlaskes 82

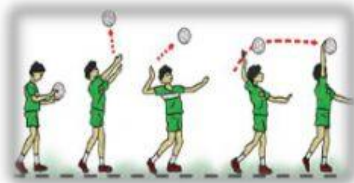
B. Silahkan Tarik Garis Dari Lajur Kiri Ke Lajur Kanan Sehingga Menjadi Jawaban Yang Benar



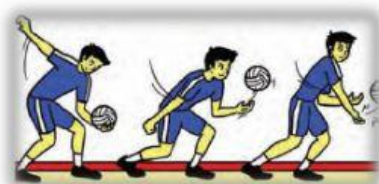
Passing Atas



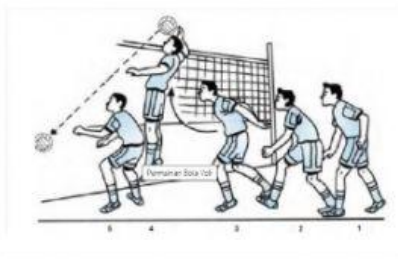
Servis Atas



Smash



Passing Bawah



Blok (Bendungan)



Servis Bawah

Jika sudah selesai anda bisa klik **FINISH** & Pilih via Email agar nilai anda bisa di cek oleh Guru
Email : hadori1982@gmail.com