

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (BOLA VOLI)

NAMA :

TANGGAL :

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulative dalam permainan bola voli

MATERI

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net.

Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain.

Permainannya sendiri dibagi menjadi 2–3 babak. Tim yang mendapatkan skor 25 terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Pemenang pertandingan adalah tim yang berhasil memenangkan dua babak.

Sejarah Bola Voli



frvb.org

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men's Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari. Dari sinilah William akhirnya menciptakan permainan yang diberi nama *mintonette*. *Mintonette* yang dikenal sebagai voli di zaman sekarang ini merupakan olahraga yang menggabungkan unsur basket, bulu tangkis, hingga *baseball*. Seiring dengan berjalannya waktu, *mintonette* disukai oleh banyak orang dan permainan ini pun semakin berkembang. Namanya pun resmi berubah menjadi *volleyball* (bola voli) pada tahun 1896.

Di Indonesia sendiri, permainan bola voli ini sudah dikenal sejak masa penjajahan. Negara Belanda dulunya "membawa" olahraga ini ke Indonesia dan memainkannya bersama golongan bangsawan.

Sejak saat itulah olahraga voli terus mengalami perkembangan, terutama setelah Indonesia merdeka. Klub-klub bola voli mulai bermunculan di berbagai daerah. Pada tahun 1955, akhirnya dibentuklah sebuah organisasi untuk olahraga voli, yaitu PBVSI.

Peraturan Bola Voli



via google images

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya. Olahraga ini pun memiliki sejumlah aturan yang berkaitan dengan hal teknis, pelanggaran, serta penghitungan skor.

1. Aturan Main dan Pelanggaran

- Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu *spiker*, *tosser*, *defender*, dan *libero*.
- Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.
- Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.
- Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.
- Bola dinyatakan *out* apabila keluar dari garis lapangan.
- Pemain harus melakukan *passing*, *smash*, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan.
- Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.
- Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.

- Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.
- Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.
- Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.
- Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

2. Penghitungan skor

Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan.

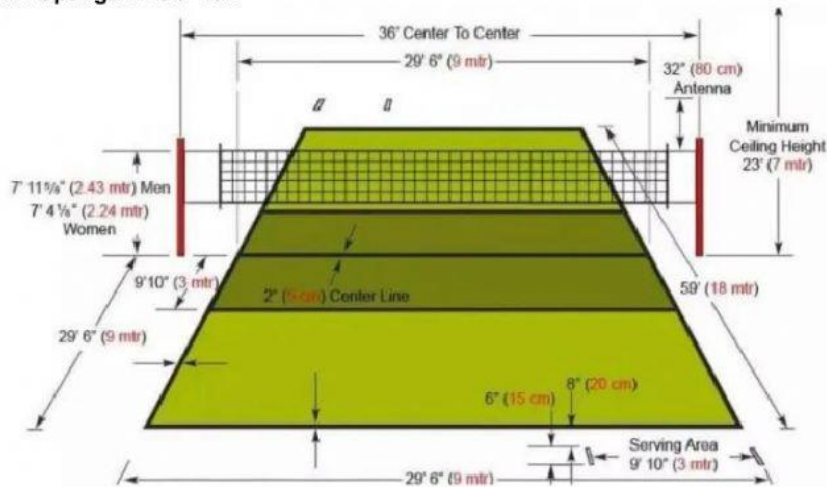
Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya. Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem *rally point* dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut.

Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

Ukuran Lapangan Bola Voli

Sama seperti olahraga lainnya, voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, Anda juga harus mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, termasuk net dan bola.

1. Lapangan Bola Voli



via google images

- Panjang : 18 meter
- Lebar : 9 meter
- Lebar garis lapangan : 5 cm
- Area serang : 3 meter dari garis tengah
- Panjang area servis : 3 meter di belakang garis lapangan

2. Net Bola Voli



pixabay.com

- Tinggi net untuk voli putra : 2,43 meter
- Tinggi net untuk voli putri : 2,24 meter
- Panjang net : 9 meter
- Lebar net : 1 meter
- Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan : 0,5–1 meter
- Lebar pita tepian net : 5 cm
- Ukuran jaring : 10 cm (berbentuk persegi)
- Tinggi antenna : 80 cm di atas net

3. Bola Voli



revide.com.br

- Bahan : kulit atau yang sintetis
- Bentuk : bulat sempurna
- Diameter : 18–20 cm
- Keliling lingkaran : 65–67 cm
- Berat : 260–280 gram
- Tekanan : 4,26 – 4,61 hPa/psi

Teknik Dasar Bola Voli

Bermain voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan juga *blocking*.

1. Servis



pcdn.co

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.

Macam-macam servis sebagai berikut.

a. Servis Bawah

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

b. Servis Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya *floating* dan *jumping service*.

c. Floating Service

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

d. Jumping Service

Sesuai namanya, servis ini dilakukan dengan cara melompat. Pemain melambungkan bola ke atas lalu melompat sambil melakukan pukulan dengan kuat.

2. Passing

Teknik *passing* dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan *passing* untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. *Passing* juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.

Sama seperti servis, *passing* juga dilakukan dengan dua macam cara.

a. Passing Atas

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan *smash*. *Passing* atas dilakukan dengan kedua tangan. Bola diterima dengan kedua telapak tangan lalu melambungkannya lagi ke atas atau ke arah yang diinginkan.

b. Passing Bawah

Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.

c. Passing Bawah Satu Tangan

Passing ini dilakukan saat posisi pemain terlalu jauh dari bola. Pemain harus membungkuk dan mengulurkan satu tangan untuk memukul/mengembalikan bola. Tak jarang pemain harus sambil melompat dan terjatuh demi menyelamatkan bola.

d. Passing Bawah Dua Tangan

Cara melakukannya dengan menjatuhkan kedua tangan untuk menerima bola yang jatuh tepat di depan pemain. Ada dua teknik yang bisa dilakukan, yaitu *the dig* dan *thumb over palm*.

Cara melakukan *the dig* adalah dengan tangan kanan diletakkan pada telapak kiri. Setelah itu, ibu jari kiri menggenggam jari-jari tangan kanan. Sedikit berbeda dari *the dig*, *thumb over palm* dilakukan dengan cara mengepalkan tangan.

Tangan kiri mengepal lalu diletakkan pada telapak kanan. Jari-jari sebelah kanan lalu menggenggam seolah menutup kepalan tangan kiri. Sementara itu, kedua ibu jari berada di bagian atas.

3. *Smash* atau *Spike*



via google images

Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. *Smash* bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin. Teknik melakukan *smash* pun hampir mirip seperti *jumping service*, yaitu dengan cara melompat dan memukul bola dengan sangat kuat. Setidaknya, ada empat tahap gerakan dalam melakukan *smash*, yaitu berlari, melompat, memukul bola, lalu mendarat.

Smash sebenarnya cukup sulit untuk dipelajari, tetapi teknik ini bisa menjadi penentu kemenangan apabila tembakannya bagus dan tepat sasaran. Ada beberapa teknik *smash* yang bisa Anda pelajari bila ingin menekuni voli, contohnya sebagai berikut

a. *Open Smash*

Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (*spiker*) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak lompatan, *spiker* langsung memukul bola dengan sangat keras.

b. *Quick Smash*

Spiker melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan *smash*. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada *spiker*. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan *timing* yang tepat.

c. *Semi Smash*

Spiker berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, *spiker* langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

4. *Blocking*



liputan6.com

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan *blocking* adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat. Ketika serangan bola datang, pemain harus langsung melompat sambil mengangkat kedua tangan untuk menghalau bola. Teknik ini memang terlihat lebih mudah ketimbang yang lainnya, tetapi *blocking* tetap membutuhkan latihan agar pemain bisa menguasainya.

Latihan soal

Buku PJOK halaman 8 – 10

1. Teknik dasar yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula ialah ...
 - a. servis
 - b. passing.
 - c. blocking
 - d. smash
2. Permainan bola voli diciptakan oleh ...
 - a. James A. Naismith
 - b. Hasley. T
 - c. M. Luther
 - d. Wiliam G. Morgan.
3. Permainan bola voli diciptakan pada tahun ...
 - a. 1875
 - b. 1885
 - c. 1895.
 - d. 1865
4. Jumlah pemain bola voli dam satu regu adalah ...
 - a. 5 orang
 - b. 6 orang.
 - c. 7 orang
 - d. 8 orang
5. bola voli berasal dari negara ...
 - a. Amerika Serikat.
 - b. Inggris
 - c. Prancis
 - d. Belanda
6. FIVB terbentuk pada tahun ...
 - a. 1945
 - b. 1946
 - c. 1947.
 - d. 1948
7. FIVB dibentuk di negara ...
 - a. Amerika serikat
 - b. Inggris
 - c. Prancis.
 - d. Itali
8. Pemain yang bertugas untuk melakukan pukulan agar bola jatuh di daerah lawan disebut ...
 - a. spiker.
 - b. toser
 - c. libero
 - d. defender
9. Set-upper bertugas sebagai...
 - a. memukul bola ke daerah lawan
 - b. menerima serangan dari lawan
 - c. pemain bertahan
 - d. mengumpankan bola pada teman.
10. Panjang dan lebar lapangan bola voli adalah ...
 - a. 20 m x 11 m
 - b. 18 m x 11 m
 - c. 18 m x 9 m.
 - d. 20 m x 8 m
11. Ukuran area servis pada lapangan bola voli ialah ...
 - a. 3 meter.
 - b. 4 meter
 - c. 5 meter

- d. 6 meter
12. Ukuran tinggi net bola voli untuk putra dan putri adalah ...
- 2.35 m dan 2.14 m
 - 2.43 m dan 2.24 m.
 - 2.85 m dan 2.42 m
 - 2.95 m dan 2.64 m
13. Induk organisasi bola voli seindonesia adalah ...
- PBVSJ.
 - FIVB
 - PSSI
 - IPSI
14. Untuk mengambil bola yang rendah menggunakan ...
- passing bawah.
 - passing atas
 - sevis atas
 - servis bawah
15. PBVSI terbentuk pada tahun ...
- 1945
 - 1955.
 - 1965
 - 1975
16. Panjang net pada permainan bola voli adalah ...
- 8 meter
 - 8,5 meter
 - 9 meter
 - 9,5m meter.
17. Pukulan yang dilakukan dengan cepat dan kuat dalam permainan bola voli adalah pukulan ...
- smash.
 - service
 - passing
 - blocking
18. Pukulan pembuka dalam bola voli ialah ...
- passing
 - blocking
 - service.
 - spike
19. Dalam permainan bola voli satu babak terdapat ...
- 25 poin.
 - 24 poin
 - 23 poin
 - 22 poin
20. Servis yang dilakukan dengan melompat setelah bola dilambungkan adalah servis ...
- servis atas
 - servis bawah
 - servis samping
 - jumping service.