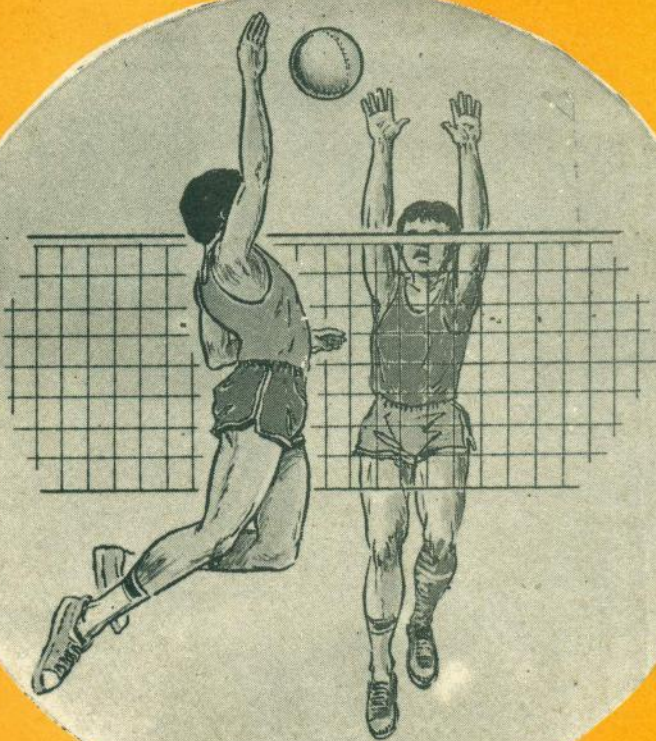


**A<sub>78</sub>**

# Bola Voli



KAAN  
SP

DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
1980



## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>Pendahuluan</b> .....	<b>1</b>
<b>Petunjuk Belajar</b> .....	<b>1</b>
<b>Tujuan Belajar</b> .....	<b>2</b>
<b>Alat- alat Belajar</b> .....	<b>2</b>
<b>Bab I Sejarah dan Perkembangan Bola Voli</b> .....	<b>3</b>
Pertanyaan .....	<b>9</b>
Kunci Jawaban .....	<b>10</b>
<b>Bab II Teknik Permainan Bola Voli</b> .....	<b>11</b>
Pertanyaan .....	<b>25</b>
Kunci Jawaban .....	<b>26</b>
<b>Bab III Peraturan Permainan dan Pertandingan</b>	
<b>Bola Voli</b> .....	<b>27</b>
Pertanyaan .....	<b>32</b>
Kunci Jawaban .....	<b>33</b>
<b>Rangkuman</b> .....	<b>34</b>
<b>Tindak Lanjut</b> .....	<b>34</b>
<b>Kata-kata Inti</b> .....	<b>35</b>

## PENDAHULUAN

Permainan bola voli adalah permainan yang menyenangkan bagi pemain maupun penontonnya. Dewasa ini telah banyak penggemar olah raga ini. Bagi rakyat Indonesia permainan bola voli ini sesuai benar. Selain sebagai hiburan dan olah raga untuk kesehatan. Sistem permainannya juga menyenangkan.

Sifat gotong royong sangat menonjol dalam permainan bola voli. Buku ini sengaja disusun sedemikian rupa sehingga cocok untuk pemain pemula. Isinya terdiri dari sejarah permainan, teknik permainan, dan peraturan permainan yang disederhanakan.

Melalui warga belajar kami yakin permainan bola voli ini akan menjadi olah raga rakyat.

Mudah-mudahan buku kecil ini dapat mencapai sasarannya.

## PETUNJUK BELAJAR

- a. Sebelum Saudara membaca pelajaran ini, Saudara harus membaca tujuan belajar pada halaman berikut!
- b. Bacalah tiap pelajaran baik-baik sampai selesai!
- c. Perhatikan baik-baik tiap gambar!
- d. Jawablah pertanyaan pada kertas lain!
- e. Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikutnya!
- f. Kalau ada jawaban Saudara yang salah, betulkanlah lebih dahulu sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikut!
- g. Sediakan alat-alat belajar yang diperlukan!

- h. Sebelum Saudara melanjutkan ke pelajaran berikutnya, ulangilah pelajaran yang sudah Saudara pelajari!
- i. Setelah Saudara mempelajari buku ini, lakukanlah apa yang dianjurkan dalam tidak lanjut!

## **TUJUAN BELAJAR**

Setelah Saudara mempelajari buku ini, diharapkan Saudara akan :

1. mengetahui lebih banyak mengenai permainan bola voli ;
2. ingin mempraktekkan isi buku;
3. menghayati sendiri kegunaan permainan bola voli ;
4. dapat memberi penjelasan kepada teman-teman lainnya;
5. mau mengajak teman-teman lainnya bermain bola voli .

## **ALAT—ALAT BELAJAR**

1. pensil atau alat tulis lainnya;
2. buku catatan atau kitab tulis;
3. bola voli , jaring dan tiangnya;
4. lapangan bermain.

\*\*\*

## Bab I

# SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA VOLI

### A. *Perayaan 17 Agustus di kecamatan Berantah.*

Pada tanggal 17 Agustus yang baru lalu, kecamatan Berantah memusatkan perayaannya di kota Kecamatan. Pertandingan olah raga yang ramai pengikutnya ialah permainan bola voli antar desa se kecamatan Berantah. Cecep, kepala desa Gajah yang turut menyaksikan pertandingan ini, ditegur Pak Camat.

Pak Camat : "Kenapa desa Saudara tidak turut ambil bagian dalam pertandingan ini?"

Cecep : "Anu pak, ada kesalahan teknik."

Pak Camat : "Lain kali, saya tidak mau terima alasan kesalahan teknik."

Cecep : "Ya, Pak."

Tegoran Pak Camat ini membuat Pak Cecep malu sendiri. Besoknya Pak Cecep melalui pembantunya, mengumpulkan pemuda-pemuda dan remaja desa Lewi Gajah di Balai desa. Turut pula diundang Pak Nardo, yaitu seorang pelatih bola voli dan guru olah raga di SMP yang terdekat.

### B. *Pertemuan di Balai Desa.*

Cecep : "Saudara-saudara warga desa Lewi Gajah yang saya hormati. Kemarin saya ditegur Pak Camat karena kita tidak turut ambil bagian pada pertandingan bola voli antardesa. Saya dapat menerima teguran Pak Camat ini, dan saya telah berjanji bahwa tahun depan desa



kita tidak akan ketinggalan lagi. Apakah Saudara-saudara setuju dengan janji saya ini?"

Secara serentak hadirin mengucapkan setuju. Seorang di antaranya yang bernama Priyono tunjuk tangan.

Priyono : "Kalau soal setuju, saya kira tidak ada persoalan Pak. Yang mau saya tanyakan, bagaimana caranya supaya regu bola voli desa Lewi Gajah ini menang."

Cecep : "Pertanyaan Saudara Priyono ini tepat, dan inilah sebabnya Pak Nardo yang duduk di samping saya ini turut diundang.

Pak Nardo ini, selain sebagai guru olah raga juga pelatih bola voli .Beliau sudah lebih dahulu saya hubungi dan telah bersedia menjadi pelatih





kita. Untuk mempersingkat waktu saya persilakan saja Pak Nardo menjawab pertanyaan Saudara Priyono."

Nardo : "Saudara-saudara yang saya hormati.

Kemarin sore Pak Cecep datang bertamu kerumah saya. Setelah kami bicara panjang lebar mengenai permainan bola voli. Pak Cecep meminta kesediaan saya untuk menjadi pelatih. Sebelum saya meneruskan pembicaraan ini saya kira ada baiknya saya lebih dahulu bertanya kepada Saudara-saudara. Apakah Saudara-saudara ini ingin dan setuju berlatih bola voli dan saya sebagai pelatihnya?" Secara serentak hadirin menjawab : "Setuju !"

Nardo : "Nah, kalau demikian baiklah.

Saudara Priyono tadi bertanya bagaimana caranya



agar regu bola voli desa Lewi Gajah ini nanti menang dalam pertandingan. Pertanyaan Saudara Priyono itu nanti akan terjawab setelah uraian saya ini selesai. Sebelum kita terjun kelapangan, saya ingin lebih dahulu memberi penjelasan mengenai sejarah dan perkembangan bola voli . Kemudian penjelasan mengenai teknik dan dilanjutkan dengan peraturan permainan.

Sejarah dan perkembangan permainan bola voli.

1. *Perkembangan di Amerika Serikat.*

Permainan bola voli diciptakan oleh W.G. Morgan pada tahun 1895, seorang pembina olah raga di Amerika. Asal mulanya, karena dia melihat kemajuan permainan bola basket. Morgan ingin suatu permainan dengan bola yang dimainkan terus-menerus di udara. Dia membatasi lapangan permainan dengan jaring yang dibentangkan membagi dua petak permainan. Mula-mula bola yang dipakai ialah bagian dalam dari bola basket dan kemudian diperbaiki sehingga seperti yang sekarang ini. Morgan mencobakan permainan bola voli ini, mula-mula hanya kepada anggota perkumpulan pemuda Kristen asuhannya (YMCA). Kemudian perkumpulan ini berhasil mengembangkannya. Permainan ini memang mempunyai daya tarik, baik bagi pemain itu sendiri maupun bagi penonton. Permainannya sederhana dan hanya membutuhkan sedikit perlengkapan.

Selain sebagai olah raga untuk kesehatan, permainan bola voli ini juga merupakan tontonan yang mengasyikkan. Permainan dapat berlangsung dalam ruangan atau di lapangan

terbuka. Pada tahun 1922 perkumpulan pemuda ini berhasil menyelenggarakan kejuaraan bola voli Nasional yang pertama.

Persatuan bola voli Amerika baru terbentuk pada tahun 1929.

## 2. *Perkembangan bola voli di negara-negara lain.*

Permainan bola voli tersebar ke luar Amerika Serikat berkat jasa tentara Amerika pada Perang Dunia ke II. Tentara ini sering bermain bola voli untuk mengisi waktu senggangnya. Masyarakat setempat melihatnya bahkan ada yang ikut bermain. Makin lama pengemarnya semakin banyak. Bahkan dalam perkembangan selanjutnya permainan bola voli ini lebih populer di Eropah bagian Timur dari pada di negeri asalnya. Dewasa ini Uni Soviet, Rumania, Jepang, dan Korea adalah negara yang terkuat dalam permainan bola voli.

## 3. *Perkembangan bola voli di Indonesia.*

Di Indonesia permainan bola voli dikenal sejak penjajahan Belanda. Guru-guru Belanda memperkenalkan permainan ini pada pelajaran olah raga. Tentara Belanda juga sering bermain bola voli dan masyarakat setempat mencoba memainkannya. Jadi perkembangan bola voli di Indonesia ini melalui sekolah dan tentara.

Pada permulaan kemerdekaan Indonesia, tentara kita banyak berjasa dalam penyebaran permainan bola voli. Tentara yang tinggal di asrama memang

lebih senang memilih permainan bola voli untuk mengisi waktu senggangnya. Lagi pula permainan bola voli ini dapat memupuk persatuan dan kesatuan. Sifat gotong-royong memang menonjol dalam permainan ini. Perkembangan bola voli termasuk cepat di Indonesia. Pada PON III di Medan bola voli ini sudah turut dipertandingkan. Persatuan bola voli Indonesia disingkat PBVSI didirikan di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1955.

PBVSI inilah yang berusaha sampai sekarang mengembangkan permainan bola voli di Indonesia.

\* \* \*

## PERTANYAAN

Jawablah salah satu di antara 3 jawaban yang menurut Saudara paling tepat, pada kertas lain!

1. Pertandingan bola voli itu diadakan di :
  - a. desa Lewi Gajah
  - b. kota Kecamatan
  - c. balai desa.
2. Pak Cecep sengaja meminta kesediaan Pak Nardo untuk melatih regu bola voli desanya karena Nardo memang seorang :
  - a. pelatih bola voli
  - b. guru olah raga
  - c. pengurus olah raga
3. Yang mula-mula menciptakan permainan bola voli ialah seorang bangsa Amerika bernama :
  - a. Margon
  - b. Mordan
  - c. Morgan

Jawablah pertanyaan di bawah ini pada kertas lain !

1. Apa yang menyebabkan permainan bola voli ini menarik?
2. Apa kepanjangan PBVSI dan kapan terbentuknya?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut !

## KUNCI JAWABAN

1. b. kota Kecamatan
  2. a. pelatih bola voli
  3. c. Morgan
- 
1. a. karena lapangan dan peralatannya sederhana  
b. mengasyikkan dan mendebarkan bagi pemain dan penonton  
c. peraturannya mudah dipahami  
d. dapat bermain dalam ruangan atau lapangan terbuka  
e. dapat dimainkan oleh putra dan putri i  
f. dapat menambah pergaulan
  2. PBVSI ialah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang didirikan di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1955.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah betulkan terlebih dahulu, baru Saudara lanjutkan ke bab berikutnya.

\*\*\*

## Bab II

### TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI

Pada dasarnya permainan bola voli sangat sederhana. Bola tidak boleh lebih dari 3 kali di lapangan sendiri sebelum menyeberangkannya melalui atas net ke lapangan lawan bermain. Angka diperoleh dengan jalan mematikan bola pada pihak lawan bermain.

Para pemain harus lincah dan cekatan memainkan bola, bertahan maupun menyerang. Untuk ini teknik-teknik memainkan bola perlu dikuasai setiap pemain. Teknik dasar permainan bola voli meliputi :

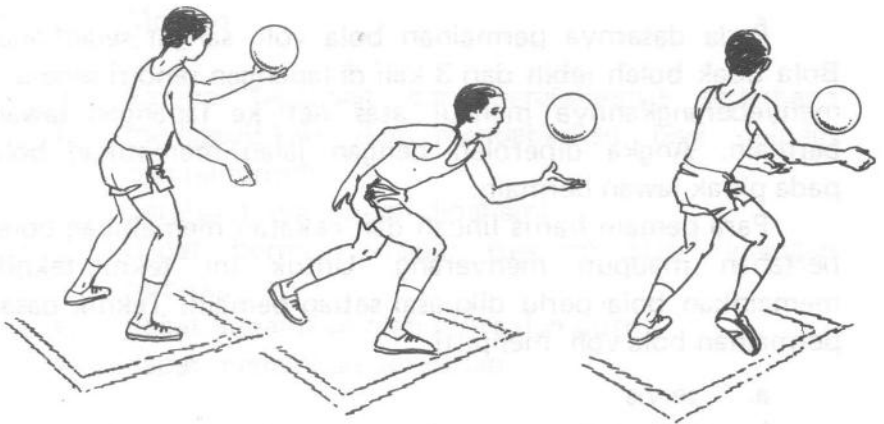
- a. servis
- b. pas
- c. umpan
- d. smes atau serangan
- e. blok atau bendungan,

Masing-masing teknik dasar ini akan saya uraikan.

#### a. Servis

Servis adalah permulaan permainan dengan memukul bola ke lapangan lawan bermain. Lapangan atau petak ini masing-masing dijaga 6 orang pemain. Oleh karena itu, servis harus diusahakan masuk di lapangan lawan bermain dan sedapat mungkin sukar diterimanya. Servis yang baik dapat langsung membuat angka. Kita mengenal 2 macam bentuk servis.

- a. servis bawah; dan
- b. servis atas.



a. *Servis bawah*

- 1). yang paling sederhana ialah memukul bola dengan telapak tangan terbuka di bagian bawah belakang bola;
- 2). memukul dengan pangkal tangan di bagian bawah bola;
- 3). memukul dengan tinju bagian depan, bagian samping atau bagian punggung di tengah bagian belakang bola;
- 4). memukul dengan bagian ibu jari dan telunjuk (jari-jari lurus) di bagian belakang samping bola.

Keempat macam servis bawah ini dapat diberi variasi, sehingga jalannya bola menyulitkan bagi sipenangkis.



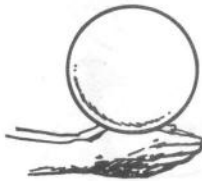


b. *Servis atas*

Servis atas jauh lebih sukar kerana bola harus dilambungkan ke atas dan keseimbangan badan harus dijaga. Oleh kerana itu bagi pemula sebaiknya memulai dengan servis bawah saja. Bagi pemain yang telah menguasai servis bawah bolehlah belajar servis atas ini. Servis atas memang sulit dilaksanakan dan si penerima servis ini akan lebih sukar menahannya. Servis atas adalah suatu senjata yang ampuh untuk melumpuhkan lawan.

Suatu contoh pukulan dengan servis atas.

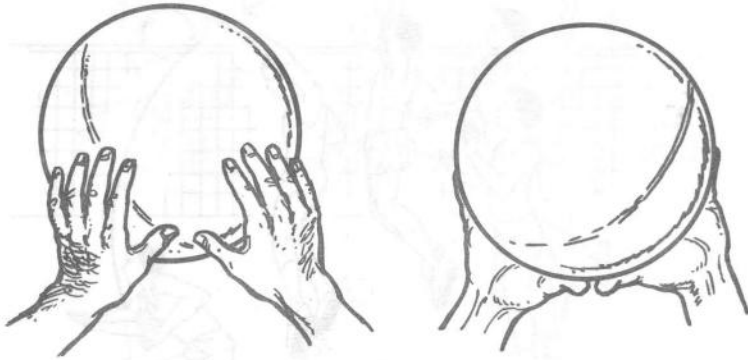
Berdiri di belakang garis servis dengan kaki terbuka, satu kaki di belakang kaki yang satu lagi. Lambungkan bola di muka bahu kanan hingga berada di atas kepala.



Lengan pemukul serentak diangkat ke muka pada waktu bola dipukul. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka yang menyerupai mangkok.

## 2. Pas

Pas ialah suatu gerakan menerima dan meneruskan bola yang datang kepada kita. Karena bola yang datang ini tidak tentu arahnya, maka si penerima harus siap-siap menerima dengan pas bawah atau pas atas sesuai dengan keadaan. Apabila kita menerima bola dengan pas bawah biasanya dipergunakan kedua tangan kalau bola itu dekat. Kedua tangan berpegangan dan diayun dari bawah ke atas. Apabila bola agak jauh dan rendah maka cukup dengan satu tangan saja.



Bola dapat dipukul dengan pergelangan tangan, dengan punggung pergelangan atau sisi pergelangan tangan. Bila bola datang lebih tinggi dari dada kita, sebaiknya kita terima dengan sikap pas atas. Dalam hal ini jari-jari kedua tangan terbuka lebar berbentuk mangkok.

Pada saat bola menjelang sentuhan kedua lutut dan kedua siku tangan agak ditekuk. Begitu bola disentuh tekukan lutut dan tekukan siku tangan tadi diluruskan. Jari-jari tempat bola bersentuhan tadi mengeper dan memantulkan bola kepada kawan bermain. Pas atas memang lebih mudah menguasai dan mengarahkan bola.

### 3. Umpan

Yang diartikan dengan umpan bola yang disuguhkan oleh teman sendiri dan yang dapat di smes langsung.

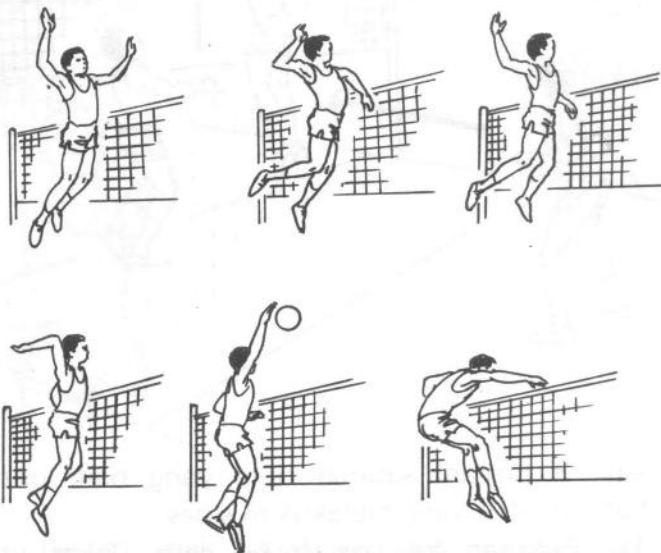


Oleh karena itu, pengumpan juga tidak kalah pentingnya dalam satu regu. Pengumpan harus pandai memperhitungkan jarak dan tinggi umpan kepada seseorang sesuai dengan keadaan. Untuk ini sebaiknya pengumpan mempergunakan pas atas.

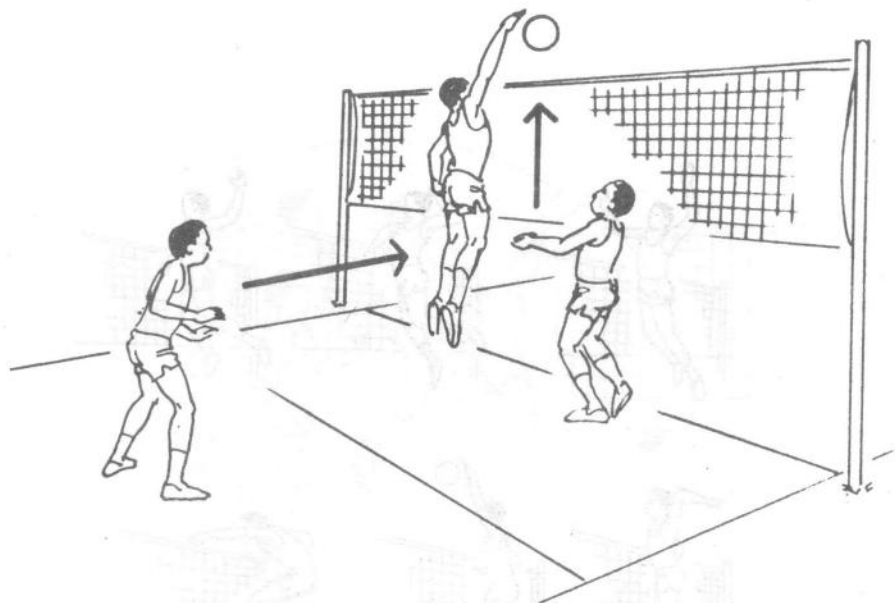
Ada 4 jenis umpan : tinggi, rendah, ke belakang, dan jauh. Pengumpan bebas memilih jenis umpan ini sesuai dengan posisi kawan yang siap hendak menyerang.

#### 4. Smes atau serangan

Smes atau serangan biasanya dilakukan pada pukulan bola terakhir atau yang ketiga. Pada akhir-akhir ini smes atau serangan dilakukan pada kesempatan yang memungkinkan. Malahan servis sudah juga merupakan serangan pada pukulan yang pertama. Pemain yang akan melakukan smes sudah harus siap-siap me-



nerima bola umpan. Sesuai dengan keadaan dia membuat ancang-ancang meloncat atau langsung meloncat setinggi mungkin di tempatnya berdiri. Ancang-ancang diperlukan bila dia bermaksud mempertinggi loncatannya. Lututnya ditekuk dan seolah-olah membingkas pada saat meloncat. Serentak dengan loncatan ini, lengan diangkat dan diayunkan kearah bola. Bola dipukul dibagian atas belakang dan diarahkan ke tempat yang kosong. Kerja sama pengumpan dan yang melakukan smes dalam keadaan begini sangat menentukan. Pemain smes harus tahu mempergunakan waktu yang tepat untuk memukul bola umpan yang disuguhkan kepadanya. Pengumpan harus mempertimbangkan posisi pemain smes dan pada ketinggian yang bagaimana bola umpannya itu disajikan.



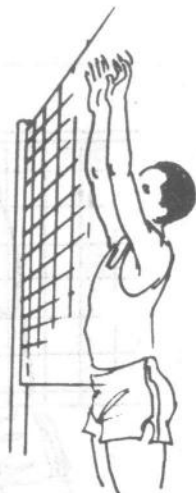
Ada 3 macam sasaran bola yang baik untuk diperhatikan oleh yang melakukan smes :

- 1). Pukulan ke bawah ke garis dekat yang dapat dipukul di luar bendungan atau menyerempet tangan pembendung sebelah luar;
- 2). Pukulan yang dapat menyerempet ujung jari pembendung atau melalui lowongan dalam bendungan;
- 3). Pukulan yang sangat efektif ialah menyerempet tangan pemain sebelah dalam.

Smes atau serangan adalah gerakan yang paling sulit tetapi paling menentukan.

#### 5. Blok atau bendungan

Blok atau bendungan dibuat oleh regu penjaga untuk menggagalkan serangan lawan. Bendungan untuk menghalangi smes dilakukan dengan jalan merentangkan



kedua tangan agak rapat ke atas. Jari-jari terbuka sejajar mungkin dan agak ditekuk ke depan. Bendungan merupakan benteng pertahanan melindungi kedudukan dari serangan musuh. Biasanya bendungan dilakukan serentak oleh dua atau tiga orang. Pembendung harus memperkirakan di mana dan ke mana bola akan dipukul lawan.

Waktu membendung di atas net harus tepat dengan saat pukulan lawan pada bola. Pembendung harus lincah dan dalam lompatan harus tetap menjaga keseimbangan badan dan jangan menyentuh net. Ada kalanya bendungan itu agak lunak, sehingga bola jatuh pada lapangan sendiri. Teman pembendung sudah harus siap untuk menjadikan bola ini jadi umpan yang baik. Sering bendungan ini dimaksudkan untuk membalikan bola ke lapangan lawan. Dalam hal ini kalau bola

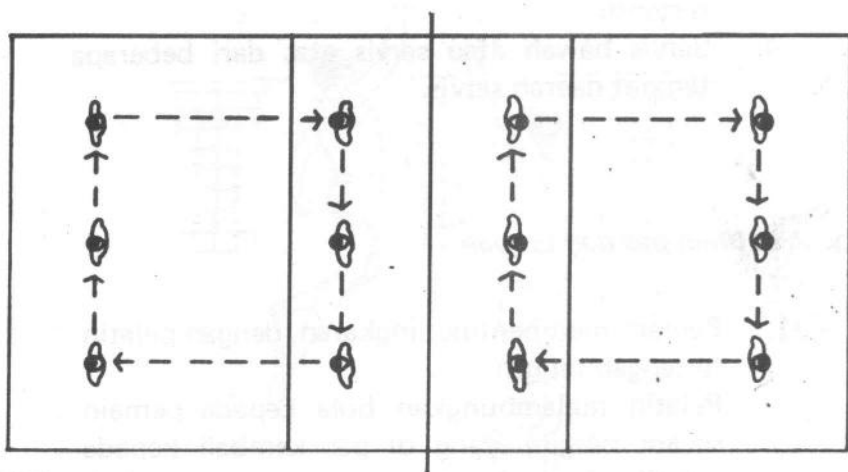




tidak mati, pihak lawan akan membangun serangannya kembali. Kalau pembendung hanya dua orang atau tiga posisi jarinya merupakan  $\frac{1}{2}$  lingkaran.

A. *Formasi atau penempatan pemain*

Formasi atau penempatan pemain di lapangan yang 9 x 18 m persegi itu penting mendapat perhatian terlebih-lebih pada regu penjaga. Penempatan setiap orang dimaksudkan untuk dapat mengalihkan bola serangan menjadi bola umpan yang baik. Semula formasi itu sudah tertentu, tiga orang pemain belakang dan tiga orang pemain depan. Begitu bola dimainkan formasi ini dapat berubah sesuai dengan keadaan dan keahlian seseorang. Biasanya waktu menerima bola



servis, keenam pemain agak mengumpul di tengah lapangan. Begitu bola diterima, pengumpan akan segera lari ke depan untuk menerima bola dan meneruskan umpannya. Dalam hal ini pengumpan harus segera kembali ke tempat atau formasi sebelumnya, bersiap-siap untuk menerima bola serangan kembali. Sebaliknya pengumpan ini adalah pemain belakang, sehingga ketiga orang pemain depan bertugas menjadi penyerang khusus.

Pemain belakang tidak boleh men smes dari petak depan. Bagaimanapun formasi pemain waktu bertahan ataupun waktu menyerang, satu hal yang harus selalu diingat ialah setiap saat harus tetap waspada.

## B. *Bahan latihan :*

### a. *Latihan Servis*

1. Pukulan atau servis bawah dengan berbagai cara.

2. Pukulan atau servis atas dengan berbagai cara.
3. Penempatan bola pukulan pada sasaran tertentu.
4. Servis bawah atau servis atas dari beberapa tempat daerah servis.

b. *Latihan pas dan umpan*

1. Pemain membentuk lingkaran dengan pelatih di tengah-tengah.

Pelatih melambungkan bola kepada pemain secara bergilir yang di pas kembali kepada pelatih.

2. Pemain dalam bentuk lingkaran atau dalam satu barisan. Sekarang pemain yang hendak mempaspas yang harus bergerak sambil lari. Pelatih tetap pada tempatnya.

3. Pemain mempaspas melalui net/jaring.

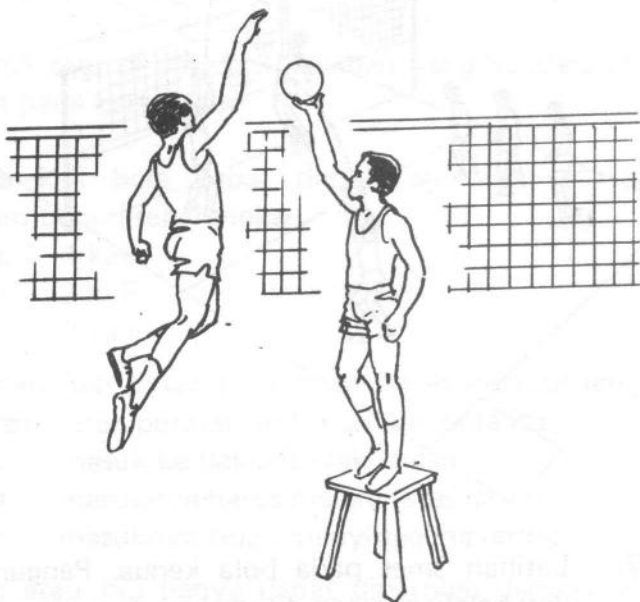
4. Dua barisan berbanjar berhadap-hadapan. Yang paling depan mengumpan bola kepada teman yang di depan. Setelah bola ini dipaspas dia lari kebelakang barisan.

5. Mempaspas bola ke dinding/tembok. Sendiri atau berdua.

6. Mempaspas bola sebagai umpan di depan jaring atau net.

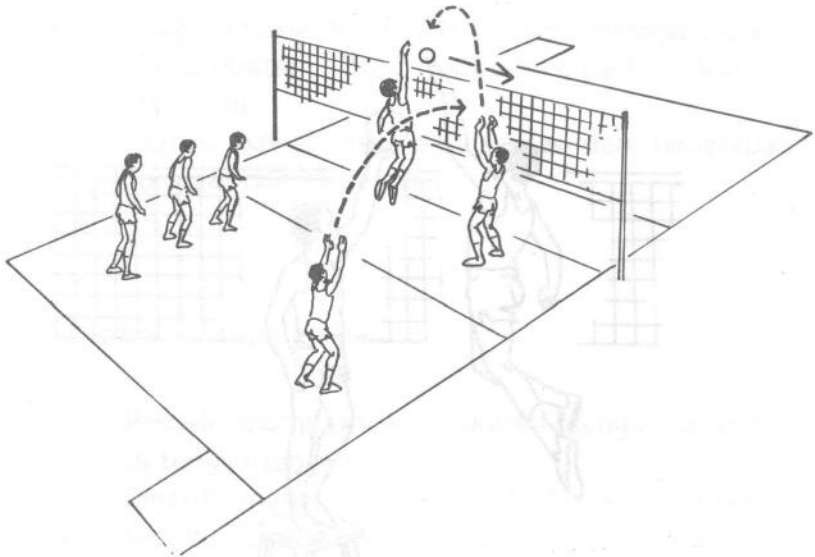
Pelatih menentukan arah yang menjadi sasaran umpan.

7. Latihan pas bawah dengan sasaran serupa dengan latihan nol 1 sampai dengan no. 6.



c. *Latihan smes atau serangan*

1. Latihan melompat dan tanpa anjang-ancang
2. Latihan pemanasan lengan pemukul
3. Latihan memukul bola yang digantung. Bola yang digantung dapat direndahkan dan ditinggikan. Bola dipukul di bagian atas belakang.
4. Latihan mensmes bola yang dilemparkan pelatih sebagai umpan. Mula-mula tanpa anjang-ancang dan dilanjutkan dengan anjang-ancang. Jaring atau net direndahkan dari ukuran tinggi biasa
5. Latihan pemukul pukulan, terarah pada satu sasaran di petak lawan.
6. Latihan mensmes dengan bendungan untuk menambah pengetahuan.



7. Latihan smes pada bola kedua. Pengumpan dari belakang yang diteruskan dengan smes.
  8. Latihan smes pada bola pertama. Bola yang datang dari seberang langsung dismes
- d. *Latihan bendungan*
1. Berlatih di depan jaring melompat dengan bendungan.  
Melompat tanpa dan dengan ancap-ancap.
  2. Latihan bendungan dengan satu, dua dan tiga orang.  
Pelatih memperhatikan bentuk dan teknik bendungan.
  3. Latihan membendung bola yang dilemparkan oleh pelatih.
  4. Latihan membendung bola yang dismes.
  5. Latihan membendung bola yang dipukul dengan berbagai cara.

## PERTANYAAN

Pilihlah salah satu di antara 3 jawaban yang Saudara anggap paling tepat pada kertas lain.

1. Berapa kali bola dapat dimainkan oleh satu pihak sebelum bola diseberangkan.
  - a. 4 kali
  - b. 3 kali
  - c. 2 kali
2. Bola dari luar petak permainan boleh dipukul langsung ke dalam petak permainan lawan asal bola itu
  - a. masuk ke dalam petak lawan
  - b. masuknya harus melalui atas jaring
  - c. masuknya tidak menyinggung jaring
3. Angka atau biji hanya dapat diperoleh dengan jalan :
  - a. mensmes lawan;
  - b. membuat pukulan yang mematikan;
  - c. mematikan bola pada pihak lawan.

Jawablah pertanyaan ini pada kertas lain.

1. Sebutkan kelima teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli
2. Apakah guna bendungan?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban yang terdapat pada halaman berikut!

\* \* \*

## KUNCI JAWABAN

1. b. 3 kali.
  2. b. masuknya harus melalui atas jaring.
  3. c. mematkan bola pada pihak lawan.
- 
1. Servis, pas, umpan, smes, dan bendungan.
  2. Bendungan berguna untuk menghambat dan menggagalkan serangan lawan.

Apabila jawaban Saudara masih ada yang salah, betulkan lebih dahulu baru Saudara lanjutkan ke pelajaran berikutnya.

\* \* \*



### Bab III

## PERATURAN PERMAINAN DAN PERTANDINGAN BOLA VOLI

Besok harinya Pak Nardo melanjutkan penjelasannya.

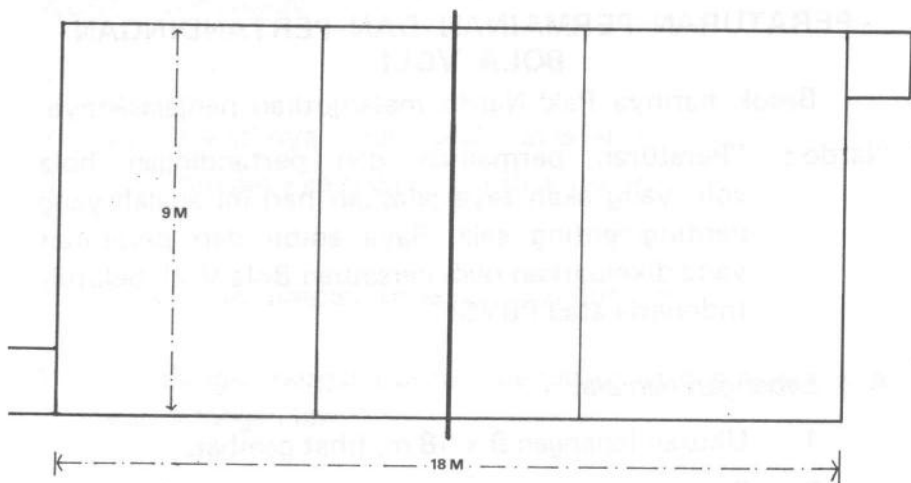
Nardo : "Peraturan permainan dan pertandingan bola voli yang akan saya jelaskan hari ini adalah yang penting-penting saja. Saya ambil dari peraturan yang dikeluarkan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia atau PBVSI."

#### A. Lapangan dan alat

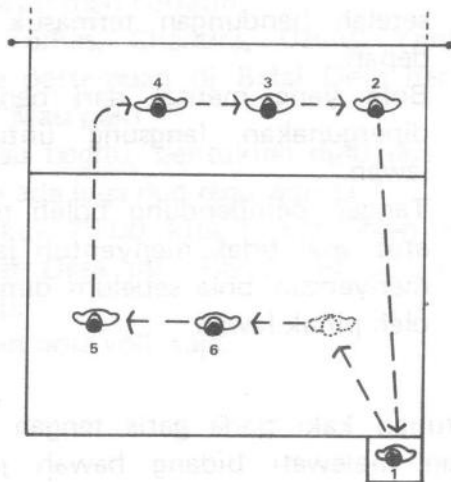
1. Ukuran lapangan 9 x 18 m, lihat gambar.
2. Semua garis-garis batas lapangan, garis tengah garis serang dan garis batas servis tebalnya 5 cm dibuat dari kapur atau cat putih.
3. Lebar jaring atau net 1 meter, panjangnya 9,50 dan ukuran kotak lobang jaring 10 cm. Tepi atas jaring dijahit dengan kain putih selebar 5 cm. Tali pemancang tiang jaring harus dibuat dari kawat atau tali yang cukup kuat.
4. Tinggi jaring untuk pertandingan pria 2,43 dan untuk putri 2,24. Untuk latihan remaja tinggi jaring dapat dikurangi.
5. Bola harus bundar di mana bagian luarnya sebaiknya terdiri dari 12 potong kulit. Pada latihan biasa, bola voli karet pun dapat dipakai.

#### B. Peraturan permainan

6. Lama permainan
  - a. Pertandingan internasional dan nasional dimainkan dengan 3 set kemenangan.



- b. Pertandingan biasa cukup dengan 2 set kemenangan, artinya regu yang duluan mencapai 2 set kemenangan, regu itulah yang menang.
7. Memilih lapangan pertandingan atau servis, kepada pemenang undian sebelum bertanding diberi hak memilih tempat atau servis.
8. Pergantian tempat/lapangan dilakukan setelah setiap set permainan selesai. Pada set panjang atau yang terakhir sebagai penentuan, undian dilakukan kembali.
9. Time out atau istirahat sebentar hanya dapat dilakukan pada waktu bola mati, atas permintaan kepala regu atau pelatih. Selama time out pemain tidak boleh ke luar lapangan dan pelatih tidak boleh masuk lapangan. Lama setiap time out hanya 30 detik dan hanya dapat dilakukan 2 x dalam setiap set.



10. Servis hanya dapat dilakukan setelah peluit atau tanda lainnya dari wasit. Servis harus dilakukan dari petak servis. Servis baik, bila bola melambung melalui atas jaring dengan tidak menyentuh jaring masuk ke dalam petak lawan bermain.

11. Putaran pemain

- Regu pemain yang menerima giliran servis harus segera berputar menurut arah jarum jam dan menurut nomornya masing-masing.
- Pada set berikutnya nomor putaran pemain ini bisa diubah asal sudah diberitahu lebih dahulu kepada wasit/pencatat angka.

12. Bola boleh disentuh oleh seluruh bagian tubuh mulai dari pinggang ke atas, asal dianggap sebagai pantulan yang sempurna.

13. Blok atau bendungan

- Bendungan hanya dapat dilakukan oleh pemain depan.

- b. Pemain belakang boleh memainkan bola setelah bendungan termasuk dari lapangan depan.
  - c. Bola yang mental dari bendungan, dapat dipergunakan langsung untuk menyerang lawan.
  - d. Tangan pembendung boleh melewati jaring atas, asal tidak menyentuh jaring dan tidak menyentuh bola sebelum dimainkan/dipukul oleh pihak lawan.
14. Sentuhan kaki pada garis tengah lapangan atau badan melewati bidang bawah jaring tidaklah salah, kecuali mengganggu pemain lawan.
  15. Pemberian angka  
Angka minimum untuk memenangkan setiap set ialah 15, kalau regu itu memimpin atau lebih tinggi sedikitnya 2 angka. Apabila angka mencapai 14 — 14, permainan dilanjutkan terus sampai salah satu regu mencapai 2 angka lebih tinggi dari regu lainnya.
  16. Jumlah pemain satu regu di lapangan harus 6 orang.  
Pemain cadangan boleh 6 orang lagi.

Nah, inilah peraturan-peraturan yang perlu kita ketahui sebelum terjun ke lapangan. Saya yakin penjelasan saya ini sudah cukup sebagai pengetahuan dasar kita untuk bermain bola voli.

Saya kira pertanyaan Saudara Priyono kemarin itu sudah terjawab. Tergantung kepada kita sekarang, bagaimana supaya desa Lewi Gajah ini nanti menang dalam pertandingan.

an. Saya bersedia melatih Saudara-saudara, asal Saudara-saudara betul-betul mau berlatih."

Priyono, Tolhas, Chandra, David, Yanti, Nani, dan seluruh peserta pertemuan di Balai Desa hari itu serentak mengatakan : "Mau pak!"

Nardo : "Kalau begitu, bentuklah dulu dua regu pria dan kalau ada juga dua regu wanita."

Besok pukul 15.00 kita sudah boleh mulai berlatih di halaman Balai Desa ini. Tiang, net dan bolanya sudah dibeli Pak Cecep.

Kita tinggal main bola voli saja.

\* \* \*

## PERTANYAAN

Pilihlah salah satu di antara 3 jawaban yang Saudara anggap paling tepat pada kertas lain.

1. Berapa tebal garis-garis batas lapangan permainan bola voli ?
  - a. 7 cm;
  - b. 5 cm;
  - c. 3 cm.
2. Berapa tinggi jaring untuk pria pada pertandingan?
  - a. 2,24 m;
  - b. 2,34 m;
  - c. 2,43 m.
3. Time out atau istirahat sebentar pada permainan hanya dilakukan 2 kali oleh setiap regu pada setiap set. Ini pun hanya atas permintaan dari :
  - a. kepala regu/pelatih;
  - b. wasit;
  - c. pemain.
4. Bola boleh disentuh oleh bahagian tubuh mulai dari :
  - a. bahu ke atas;
  - b. pinggang ke atas;
  - c. lutut ke atas

Jawablah pertanyaan ini pada kertas lain.

1. Angka atau biji berapa yang menentukan menangnya suatu regu pemain bola voli setiap set ?

Samakan jawaban Saudara dengan kunci jawaban pada halaman berikut !

## KUNCI JAWABAN

1. b. 5 cm
  2. c. 2,43 m
  3. a. kepala regu/pelatih
  4. b. pinggang ke atas.
1. Angka atau biji 15, bila regu itu sedikitnya mempunyai selisih 2 angka dengan regu lawannya. Pada angka 14 — 14 umpamanya permainan harus dilanjutkan hingga mencapai selisih 2 angka.



## RANGKUMAN

Buku permainan bola voli ini sengaja disusun secara sederhana untuk masyarakat banyak. Sejarahnya, teknik permainan dan peraturan-peraturannya seperti tercantum pada Bab I, II, dan III mudah difahami. Taktik dan teknik permainan bola voli yang bervariasi dapat menimbulkan suatu permainan yang mempesona. Pemain dan penonton bisa asyik sendiri. Permainan bola voli memang cocok untuk kita, yang didalamnya terdapat gotong-royong.

## TINDAK LANJUT

Setelah membaca buku ini, dari Saudara diharapkan tindak lanjut sebagai berikut :

1. membaca ulang secara keseluruhan;
2. mendalami isinya bab demi bab;
3. mengajak teman-teman untuk berlatih;
4. menghubungi kepala desa atau petugas olah raga setempat untuk minta bantuan;
5. membentuk regu desa dan mencari pelatihnya;
6. membaca buku tentang permainan bola voli lainnya;
7. berlatih sungguh-sungguh.

\* \* \*

## KATA—KATA INTI

asyik	lompatan
bola voli	Margon
blok	Morgan
basket	melompat
bendungan	memukul
bervariasi	mempesona
cocok	net
ditegur	pas
difahami	pemanasan
desa	regu
efektif	smes
formasi	tembok
gotong-royong	taktik
jaring	teknik
kepala regu	umpan
Lewi Gajah	wasit
loncatan	

\* \* \*