



**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI  
USIA 13-15 TAHUN PADA KLUB PBV BINA TARUNA  
KOTA SEMARANG TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

diajkukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

**Herminto Tri Atmojo**  
**6301414167**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Herminto Tri Atmojo. 2019.** “Survei Keterampilan Teknik Dasar Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Usia 13-15 pada Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2018”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Rubianto Hadi

Latar belakang penelitian adalah bahwa untuk menjadi pemain bola voli yang baik harus menguasai teknik dasar, maka peneliti memandang perlu adanya penelitian penguasaan teknik dasar ini dengan melakukan tes kecakapan bermain bola voli pada pemain Bina Taruna yang berusia 13 – 15 tahun.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan desain *one-shot case study*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain pbv Bina Taruna usia 13-15 tahun. Sampel penelitian ini yaitu 20 orang. Variabel penelitian yaitu kemampuan teknik dasar bola voli. Instrumen penelitian diperoleh dari tes servis, tes *passing atas*, tes *passing bawah* dan tes *smash*.

Hasil penelitian: 1) Tingkat teknik dasar servis berkategori baik sejumlah 3 orang 2) Tingkat teknik *passing atas* berkategori sedang sejumlah 5 orang 3) Tingkat teknik dasar *passing bawah* berkategori sangat baik sejumlah 6 orang 4) Tingkat teknik dasar *smash* berkategori sangat kurang sejumlah 3 orang.

Saran bagi pelatih diharapkan lebih mengoptimalkan frekuensi latihan dan variasi latihan yang dapat meningkatkan penguasaan teknik. Bagi atlet perlu adanya penambahan jam latihan yg banyak sehingga atlet dapat meningkatkan teknik dasar bola voli dengan baik khususnya untuk teknik.

**Kata kunci: Teknik Dasar Bola Voli, Bina Taruna Voli**

## **ABSTRACT**

**Herminto Tri Atmojo. 2019.** "Survey of Basic Technical Skills of Basic Volleyball Skills Age 13-15 at Bina Taruna Semarang in 2018". Essay. Sports Coaching Education. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Semarang. Rubianto Hadi.

The background of the research is that to become a good volleyball player must master the basic techniques, the researcher considers the need for mastering this basic technique of research by conducting volleyball proficiency tests on Bina Taruna players aged 13-15 years.

This research uses descriptive quantitative research with one-shot case study design. The population in the study were all Bina Taruna players aged 13-15 years. The sample of this research is 20 people. The research variable is the basic technical ability of volleyball. The research instruments were obtained from the service test, top passing test, bottom passing test and smash test.

The results of the study: 1) The level of basic techniques for serving good categories of a number of people 2) The level of passing techniques for good categories of 6 people 3) The level of basic techniques of passing under good categories are 6 people 4) The level of basic techniques for smash are good categories of 6 people.

Suggestions for trainers are expected to further optimize the frequency of exercises and variations of exercises that can improve technical mastery. For athletes, there is a need to shoot a lot of training hours so that athletes can improve basic volleyball techniques well, especially for techniques.

**Keywords: Basic Volleyball Technique, Bina Taruna Volleyball**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Herminto Tri Atmjo

NIM : 6301414167

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, 21 Agustus 2019  
Yang menyatakan,

  
Herminto Tri Atmjo  
NIM. 6301414167

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 20 Agustus 2019


Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO



Spedjanto, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197208151997021001

Pembimbing

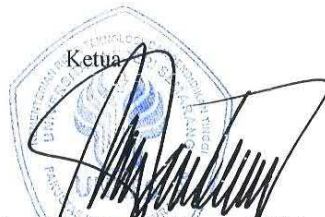


Dr. Rubianto Hadi, M.pd  
NIP. 196302061988031001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Herminto Tri Atmojo. NIM 6301414167. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Judul "Survei Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Usia 13-15 pada Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2018" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis tanggal 22 Agustus 2019

Panitia Ujian

Ketua  


Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

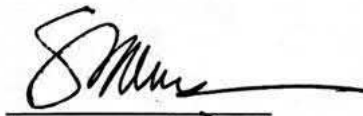


Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

Dewan Penguji

1. Dr. Nasuka, M.Kes  
NIP. 195909161985111001

(Ketua)



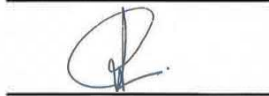
2. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes  
NIP. 196701191992032001

(Anggota)



3. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd  
NIP. 196302061988031001

(Anggota)



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Hidup adalah pilihan. Dan ketika kamu telah memilih, maka bertanggung jawablah.”

### **Persembahan :**

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Martono dan Ibu Satini yang telah mendoakan dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
2. Kakak Arif Yulianto serta anggota keluarga besar yang selalu memberikan doa dan semangat.
3. Teman-teman Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014.
4. Almamater PKO FIK UNNES

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Drs. Rubiyanto Hadi, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.
6. Bapak Hariyadi, Pelatih Klub Bola Voli PBV. Bina Taruna yang sudah mengizinkan penulis untuk penelitian.



7. Teman - teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014
8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga semua pihak yang telah mendukung dan membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan berkah dan pahala dari Allah SWT. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 21 Agustus 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	i
PERNYATAAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERSETUJUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	4
1.3. Pembatasan Masalah .....	4
1.4. Rumusan Masalah .....	5
1.5. Tujuan Penelitian .....	5
1.6. Manfaat Masalah .....	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR .....	7
2.1 Landasan Teori .....	7
2.2 Kerangka Berfikir .....	26
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN .....	27
3.1. Jenis dan Desain Penelitian .....	27
3.2. Variabel .....	28
3.3. Populasi .....	28
3.4. Sampel .....	29
3.5. Metode Pengumpulan Data .....	29
3.6. Instrumen Penelitian .....	30
3.7. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian .....	34
3.8. Metode Analisis Data .....	35
3.9. Teknik Analisis Data .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
4.1 Hasil Penelitian .....	38
4.2 Pembahasan Teknik Bola Voli .....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	47
5.1 Simpulan .....	47
5.2 Saran .....	47
Daftar Pustaka .....	478

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Kategori Servis .....	31
Tabel 3.2 Penentuan Kategori <i>Passing</i> .....	33
Tabel 3.3 Penentuan Kategori <i>Smash</i> .....	34
Tabel 3.4 Penentuan Kategori .....	37
Tabel 4.1 Deskriptif Data Penelitian Servis .....	38
Tabel 4.2 Deskriptif Data Penelitian <i>Passing</i> Bawah .....	39
Tabel 4.3 Deskriptif Data Penelitian <i>Passing</i> Atas .....	40
Tabel 4. 4 Deskriptif Data Penelitian <i>Smash</i> .....	41
Tabel 4.5 Hasil Tes Teknik Dasar Bola Voli .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Servis Atas .....	13
Gambar 2.2 <i>Passing</i> Bawah .....	15
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Atas .....	16
Gambar 2.4 Pelaksanaan <i>Smash</i> .....	19
Gambar 2.5 Pelaksanaan Bendungan ( <i>Block</i> ).....	20
Gambar 3.1 Sasaran Tes Servis dari AAHPER (1969).....	30
Gambar 3.2 Tes <i>Passing AAHPER Volleyball Skills Test (Assessing Sport Skills)</i> ..	32
Gambar 3. 3 Daerah Sasaran Tes <i>Smash Laveage</i> .....	33
Gambar 4.1 Diagram Servis .....	39
Gambar 4.2 Diagram <i>Passing</i> Bawah .....	40
Gambar 4.3 Diagram <i>Passing</i> Atas .....	41
Gambar 4.4 Diagram <i>Smash</i> .....	42
Gambar 4.5 Hasil Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli .....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Salinan Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	49
Lampiran 2 Salinan Surat Izin Penelitian .....	50
Lampiran 3 Salinan Surat Balasan Penelitian .....	51
Lampiran 4 Daftar Nama Sampel .....	52
Lampiran 5 Hasil Tes Servis .....	53
Lampiran 6 Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah .....	54
Lampiran 7 Hasil Tes <i>Passing</i> Atas .....	55
Lampiran 8 Hasil Tes <i>Smash</i> .....	56
Lampiran 9 Presentase Hasil Tes Servis .....	57
Lampiran 10 Presentase Hasil Tes <i>Passing</i> Bawah .....	58
Lampiran 11 Presentase Hasil Tes <i>Passing</i> Atas .....	59
Lampiran 12 Presentase Hasil Tes <i>Smash</i> .....	60
Lampiran 13 Presentase Hasil Total Tes .....	61
Lampiran 14 Deskriptip Data Penelitian Servis .....	62
Lampiran 15 Deskriptif Data Penelitian <i>Passing</i> Bawah .....	63
Lampiran 16 Deskriptif Data Penelitian <i>Passing</i> Atas .....	64
Lampiran 17 Deskriptif Data Penelitian <i>Smash</i> .....	65
Lampiran 18 Daftar Nama Pembantu Penelitian .....	66
Lampiran 19 Dokumentasi Tes <i>Smash</i> .....	67
Lampiran 20 Dokumentasi Tes Servis .....	68
Lampiran 21 Dokumentasi Tes <i>Passing</i> Atas .....	68
Lampiran 22 Dokumentasi Bersama saat Penelitian .....	69

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 1885, William G. Morgan, seorang direktur YMCA di Holyoke, Massachusetts, menemukan sebuah permainan bernama *mintonette* dalam usahanya memenuhi keinginan para pengusaha lokal yang menganggap bahwa permainan bola basket kurang menyenangkan dan menghabiskan banyak tenaga. Permainan *mintonette* cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar, mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat dan dapat dilakukan oleh pemain dari berbagai kalangan. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead, yang setelah menyaksikan permainan ini mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah (*volleying*).

Permainan Bola Voli mulai masuk Indonesia pada masa Hindia Belanda, tepatnya pada tahun 1928. Yang membawa ke Indonesia adalah para guru Pendidikan Jasmani Belanda, yang bertugas di sekolah-sekolah lanjutan (HBS dan AMS). Permainan bola voli berkembang sesuai dengan perkembangan jaman, mulai dari teknik dasar hingga peraturannya. Permainan bola voli secara resmi dipertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional II yang diselenggarakan di Jakarta pada tahun 1951. Menurut Ensiclopedia Wikipedia, Federasi Bola Voli Internasional adalah *Federation Intenationale de Volleyball* atau disebut FIVB.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang ke arah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara (Asep Kurnia, 2007: 14).

Apabila bermain bola voli bertujuan untuk memperoleh prestasi, maka dalam bermain harus dilakukan sungguh-sungguh dan dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Untuk menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan latihan organisasi tim yang sesuai dengan taktik dan strategi yang diterapkan.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Sarumpaet (1991: 133) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah dan menangnya regu dalam pertandingan. Oleh karena itu, teknik dasar permainan harus benar-benar dikuasai lebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar dan teratur. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Dalam permainan bola voli, teknik dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan

efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli menurut M. Yunus (1992: 130 – 132) adalah sebagai berikut: 1) *service*, 2) *passing*, 3) umpan (*set up*), 4) *smash (spike)*, 5) bendungan (*block*), dari kelima teknik dasar bola voli di atas yang merupakan cara yang paling efektif untuk bermain bola voli.

Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik tersebut dan maunya hanya berlatih *smash* saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar *passing* sampai teknik yang paling sulit yaitu *blocking*. Tentu hal itu harus pula didukung dengan penanganan seorang pelatih yang baik dan kerja keras atlet yang selalu menjunjung tinggi kedisiplinan dalam berlatih. Penanganan tersebut perlu dilakukan sejak awal misalnya dengan membentuk klub-klub bola voli di daerah. Sebab, klub-klub tersebut akan memunculkan bibit-bibit pemain bola voli yang handal. Sesuai dengan pernyataan di muka bahwa untuk menjadi pemain yang baik syarat yang harus bisa menguasai teknik dasar, maka peneliti memandang perlu adanya penelitian penguasaan teknik dasar ini dengan melakukan tes kecakapan bermain bola voli pada pemain pbv Bina Taruna yang berusia 13 – 15 tahun sesuai dengan tujuan penelitian ini, bahwa apabila hasil tes ini diharapkan permainannya juga baik, mengingat pernyataan bahwa syarat pokok untuk menjadi pemain yang baik adalah harus bisa menguasai teknik dasar.



Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk menyusun suatu penelitian dengan berjudul “**SURVEI KETRAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI USIA 13-15 PADA KLUB BINA TARUNA KOTA SEMARANG TAHUN 2018.**”

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas penulis mengangkat permasalahan yang perlu diteliti adalah tingkat kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli. Meliputi servis, *passing* dan smash. Untuk teknik dasar blocking belum digunakan oleh peneliti mengingat obyek yang akan diteliti masih tergolong pemula. Untuk menguasai teknik dasar bermain bola voli yang baik, seorang pemain harus mempunyai kemauan yang besar untuk menguasai teknik dasar bermain bola voli. Karena teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor penting dan mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Usaha untuk mencapai prestasi, khususnya olahraga bola voli, perlu latihan teknik dasar yang tepat bagi pemula khususnya siswa, untuk menguasai teknik dasar yang sempurna.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Banyak permasalahan yang muncul dan menarik untuk diteliti dalam olahraga bola voli. Agar tidak keluar dari tujuan penelitian, maka dilakukan pembatasan permasalahan penelitian untuk memudahkan pembahasan dan pengkajian. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian antara lain mengenai keterampilan teknik bola voli servis, *passing* dan *smash* pada peserta klub bola voli Bina Taruna Kota Semarang tahun 2018.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diajukan permasalahan yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Bagaimanakah tingkat kemampuan servis dalam permainan bola voli pada anak didik klub Bina Taruna Kota Semarang 2018
- 1.4.2. Bagaimanakah tingkat kemampuan *passing* dalam permainan bola voli pada anak didik klub Bina Taruna Kota Semarang 2018
- 1.4.3. Bagaimanakah tingkat kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada pada anak didik klub Bina Taruna Kota Semarang 2018
- 1.4.4. Bagaimanakah tingkat kemampuan teknik dasar permainan bola voli pada anak didik klub Bina Taruna Kota Semarang 2018

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Mengacu pada permasalahan yang telah disebutkan, maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1.5.1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar permainan bola voli pada klub bola voli putra Bina Taruna Kota Semarang tahun 2018.
- 1.5.2. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *passing* permainan bola voli pada klub bola voli putra Bina Taruna Kota Semarang tahun 2018.
- 1.5.3. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *service* permainan bola voli pada klub bola voli putra Bina Taruna Kota Semarang tahun 2018.
- 1.5.4. Untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar *smash* permainan bola voli pada klub bola voli putra Bina Taruna Kota Semarang tahun 2018.

## **1.6. Manfaat Masalah**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi banyak pihak antara lain peneliti, siswa atau atlet, pelatih dan klub.

### **1.3.1 Manfaat bagi peneliti :**

1.2.1.1 Untuk mengembangkan ilmu khususnya berkaitan dengan keterampilan teknik dasar bola voli yang telah didapatkan dari perkuliahan.

1.6.1.1 Dengan diketahuinya hasil penelitian ini peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatih dan Pembina bola voli dalam membina pemain khususnya latihan teknik dasar bermain bola voli.

### **1.6.2 Manfaat bagi siswa atau atlet :**

1.6.2.1 Dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan siswa lebih giat berlatih dan berusaha menjadi lebih optimal tingkat keterampilan teknik dasar bola voli.

1.6.2.2 Meningkatkan minat siswa atau atlet dalam latihan bola voli.

### **1.6.3 Manfaat bagi pelatih :**

Manfaat bagi pelatih yaitu sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membina siswanya khususnya pada prestasi bola voli.

### **1.6.4 Manfaat bagi klub**

1.6.4.1 Memberikan kontribusi pengurus daerah dalam rangka meningkatkan prestasi bola voli.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Permainan Bola Voli**

Bola voli adalah permainan yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia maupun di dunia pada saat ini. Pada awalnya bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan yang berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum bola menyentuh lantai (M. Yunus 1992:1). Menurut Hidayat (2015) permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh banyak orang, baik anak-anak maupun orang dewasa wanita maupun pria. Nuril Ahmadi (2007:19) menjelaskan bahwa permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks dan tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net, masing-masing tim memiliki enam orang pemain (Subowo, 2005:1). Dengan tujuan untuk memukul bola pemain melewati net agar jatuh dalam bidang pemain lawan yang sudah ditentukan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Seperti yang dikemukakan dalam buku peraturan permainan PBVSI, bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah permainan, jenis/ukuran lapangan dan angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu. Namun

pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya.

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang mengandalkan ketrampilan setiap individu pemain, maka dalam permainan ini memerlukan teknik dasar yang sebaik mungkin agar dapat bermain dengan baik, maka perlulah kiranya setiap pemain secara perorangan berusaha meningkatkan penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli secara sempurna (Suharno HP, 1984:12).

Tujuan dalam permainan bola voli adalah melesatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan block). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh seorang servis dengan melewati atas net ke daerah lawan. Poin yang diberikan apabila bola menyentuh lantai, bola keluar lapangan atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam bola voli tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*relly point system*). Apabila tim yang sedang servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam PB PBVSI (2005:1).

Dalam berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan pengertian permainan bola voli adalah suatu jenis permainan net beregu yang beranggotakan dua samapi enam orang yang dimainkan dalam sebuah lapangan yang memiliki ukuran tertentu yang dibatasi oleh sebuah net, masing – masing regu berusaha sedemikian rupa mengirimkan bola ke daerah lawan agar lawan tidak dapat mengembalikan bola.

Masing - masing regu memiliki kesempatan memainkan bola sebanyak 3 kali sentuhan secara bergiliran. Kerja sama dan saling pengertian merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam sebuah permainan agar terjadi kekompakan.

### **2.1.2 Hakikat Teknik Dasar Bola Voli**

Teknik dasar dalam permainan bola voli menurut nuril ahmadi (2007:20), “Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik – teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing bawah*, *passing atas*, *block*, dan *smash*’. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik diperlukan penguasaan teknik dasar. Menurut Dieter Beutelstahl (2011:8) “teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan prktek dan tujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. “Suharno HP (1:35) menyatakan bahwa “Teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pastinya dalam cabang permainan bola voli. “Menurut suharno HP (1981:1), permainan bola voli adalah olahraga olahraga yang dapat dimainkan oleh anak anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria.

Permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bola voli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan.

Suharno HP (1981:35). Dalam mempertinggi bermain bola voli, teknik dasar harus dipelajari terlebih dahulu karena teknik dasar merupakan fondasi dari proses

gerak yang mampu meningkatkan keterampilan gerak yang bermutu tinggi. Serta untuk mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli dan juga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalah suatu tim di dalam pertandingan disamping unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Menurut M Yunus (1992:68) “teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dalam bola voli untuk mencapai hasil optimal.” secara individu penguasaan teknik dasar bola voli akan mendukung penampilan seorang pemain. Secara tim atau jika semua pemain menguasai teknik dasar bola voli dengan baik maka akan meningkatkan kualitas pemain, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Menurut Suharno HP (1981:35) menegaskan bahwa pentingnya penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli selain dapat bermain bola voli dengan baik juga mengingat hal-hal sebagai berikut:

- a. Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan teknis.
- b. Karena terpisahnya antara regu satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan maka pengawasan wasit terhadap kesalahan ini lebih seksama.
- c. Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta, pukulan rangkap.

- d. Permainan bola voli adalah waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
- e. Penggunaan taktik-taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam bola voli ini cukup sempurna.

### **2.1.3 Macam-macam Teknik Dasar Bola Voli**

#### **2.1.3.1 Teknik Dasar Servis**

Pada mulanya servis hanyalah merupakan pukulan pembukaan untuk memulai permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan pertandingan, jika ditinjau dari sudut taktik adalah merupakan suatu awal untuk mendapatkan nilai agar regu berhasil meraih kemenangan. *Service* adalah suatu upaya memasukan bola ke daerah lawan oleh pemain belakang yang berada di daerah *servis* untuk memukul bola dengan satu tangan. Sedangkan menurut Dieter Beutelstahi (2011:8) *servis* adalah sentuhan pertama dengan bola. Sesuai dengan perkembangan zaman maka peraturan permainan bola voli juga berkembang, hal ini dapat kita lihat pada peraturan permainan bola voli yang diterbitkan 2001 khususnya tentang sistem penilaian.

Dengan sistem penilaian rally *point*, apabila *server* melakukan kesalahan maka di samping *service* berpindah juga lawan akan melakukan kesalahan maka di samping *service* berpindah juga lawan akan mendapatkan tambahan nilai. Oleh karena *service* juga begitu penting maka pelatih harus selalu berusaha memberikan penekanan bahwa *service* adalah merupakan serangan yang pertama. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan



melampaui net ke daerah lawan. Ahmadi Nuril (2007:20). Macam-macam teknik dan variasi servis menurut M. Yunus (1992:69) diantaranya :

- a. Servis tangan bawah ( *underhand service*)
- b. servis mengapung ( *floating service*)
  - 1. *Floating overhand service*
  - 2. *Overhand change-up service*
  - 3. *Overhand round-house service (hook service)*

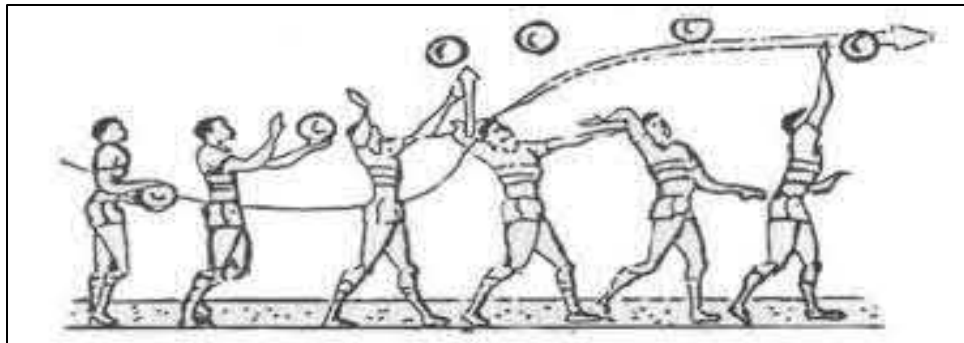
#### **2.1.3.1.1 Floating service (servis mendatar)**

Yang dimaksud dengan floating servis adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran-putaran dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Cara melakukan servi floating:

- a. Sikap permulaan  
Berdiri didaerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri didepan dan jika kidal sebaliknya, namun ada juga pemain yang berdiri denan kedua kaki sejajar menghadap ke net bola dipegang setinggi kepala tangan kanan menggenggam atau dapat juga telapak tangan terbuka.
- b. Gerak pelaksanaan  
Bola dilambungkan didepan atas tinggi dari kepala tangan kakan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenal bola harus memotong garis tengah bola, untuk menghindari terjadinya putaran pada bola, pergelangan tangan lurus dikakukan.

c. Gerak lanjutan

Gerak lanjutan lengan harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorongkan ke depan, jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat (keras) dapat dilakukan tanpa follow trough.



Gambar 2.1 Servis Atas  
Sumber: M. Yunus (1992: 74)

### 2.1.3.2 Teknik Dasar *Passing*

*Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Ahmadi Nuril (2007:22)

Teknik *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri kepada teman sendiri dalam suatu titik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada lawan M. Yunus (1992:79). *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam suatu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal dalam menyusun pola serangan kepada regu lawan M. Yunus (1992:79):

- a. Pass - Bawah normal
- b. Variasi pass – Bawah
- c. Pass – Atas Normal
- d. Variasi pass – bawah

### 2.1.3.2.1 *Passing* bawah

Menurut barbara L. Viera dan Bonnie jill Ferguson (2004:19) *passing* bawah atau operan lengan depan merupakan teknik dasar bola voli yang harus dipelajari. Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan oleh tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah, dan memukul bola yang memantul dari net.

Pentingnya *passing* bawah juga diungkapkan oleh Barbara L. Vierr dan Bonnie jill Fergusson (2004:19) untuk meredam kekuatan bola yang dipukul dengan keras dan mengarahkan bola tersebut kepada teman untuk dapat dilakukan operan (*set-up*) kepada penyerang.

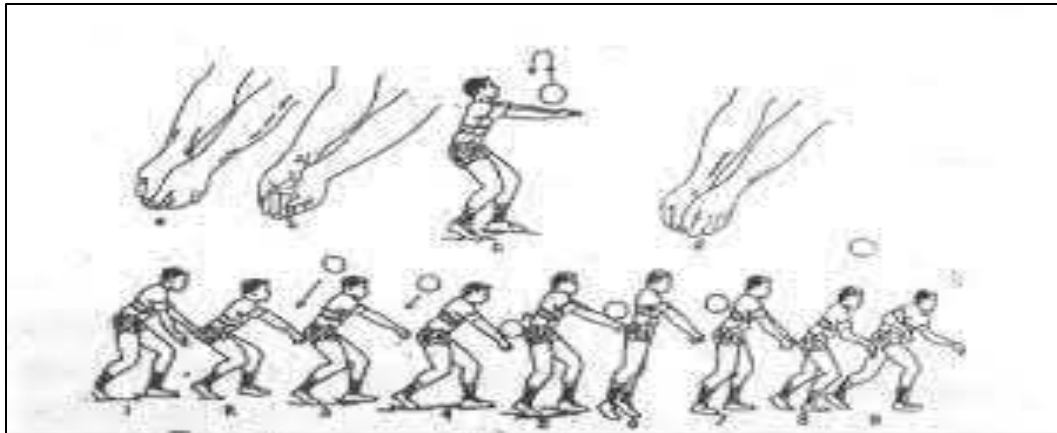
Hal yang harus diperhatikan ketika melakukan *passing* bawah menurut Barbara L. Viera dan Bonnie jill Fergusson (2004 : 20) adalah telapak tangan harus disatukan dengan ibu jari dalam posisi sejajar, kedua sikut diputar kearah dalam sehingga bagian lengan yang datar dan lembut menghadap ke atas. Cara melakukan *passing* bawah:

#### a. Sikap permulaan

Ambil sikap sikap normal dalam permainan bola voli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan sedikit di bongkokan ke depan berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak kesegala arah. Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakan diatas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.

#### b. Sikap pelaksanaan

Ayunkan kedua lengan ke arah bola, kaki belakang melangkah kedepan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk *passing* bawah kedepan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu atau badan.



Gambar 2.2 *Passing* Bawah  
Sumber: M. Yunus (1992: 83)

#### 2.1.3.2.2 *Passing* Atas

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

##### a. Sikap permulaan

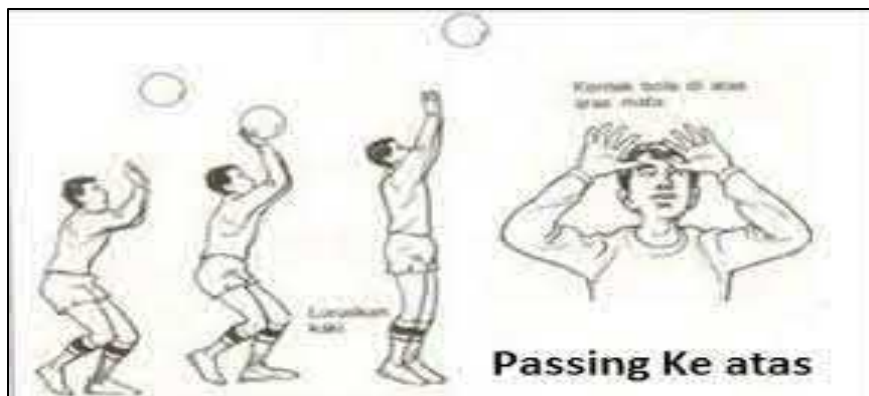
Ambil posisi sikap siap normal yaitu: kedua kaki berdiri selebar bahu, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin dibawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi dan jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran bola.

b. Gerakan pelaksanaan

Tepat saat bola berada diatas dan sedikit didepan 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 adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada waktu perkenaan dengan bola, jari jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

c. Gerak lanjutan

Setelah bola memantul dngan 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 siap dalam posisi normal kembali.



Gambar 2.3 *Passing Atas*  
Sumber: M. Yunus (1992 : 92)

### 2.1.3.2.3 Teknik Dasar Umpan atau Set up

Menurut M. Yunus (1992:101) set up adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke

daerah lawan dalam bentuk *smash* atau *spike*. Macam-macam *set up* menurut macamnya *smash* antara lain: umpan normal, umpan semi, umpan pull atau quick, umpan pullstraight dan umpan push. Macam-macam umpan menurut arah bola dari sisi pengumpan ada dua, yaitu: umpan ke depan dan umpan belakang, sedangkan macam macam umpan menurut arah bola terhadap net, yaitu: umpan sejajar dengan net, umpan vertikal dengan net, dan umpan diagonal dengan net.

#### **2.1.3.2.4 Teknik Dasar Smash atau Spike**

Menurut Yunus (1992:108) smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencari kemenangan. Smash adalah pukulan bola yang dari atas ke bawah, jalannya bola menukik. Ahmadi Nuril (2007:31)

Menurut M. Yunus (1992:108) smash dibagi menjadi lima macam, yaitu: 1) smash menurut ketinggian umpan, 2) smash menurut kurve jalannya bola, 3) smash menurut tolakannya, 4) smash menurut arahnya smash, 5) smash menurut melakukan smash. Urutan melakukan smash adalah sebagai berikut:

##### **a. Awalan**

berdiri dengan salah satu kaki dibelakang sesuai dengan kebiasaan individu (tergantung smasher normal atau smsher kidal).langkahkan kaki satu langkah kedepan (pemain yang baik dapat mengambil ancang-ancang sebanyak 2 sampai 4 langkah), kedua lengan mulai bergerak kebelakang berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

##### **b. Tolakan**

Langkahkan kaki selanjutnya hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki agak kedepan untuk sedikit untuk mengeremgerak ke depan dan sebagai

persiapan meloncat ke arah vertikal. Ayunkan kedua tangan ke belakang atas sebatas kemampuan untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki depan.

c. Meloncat

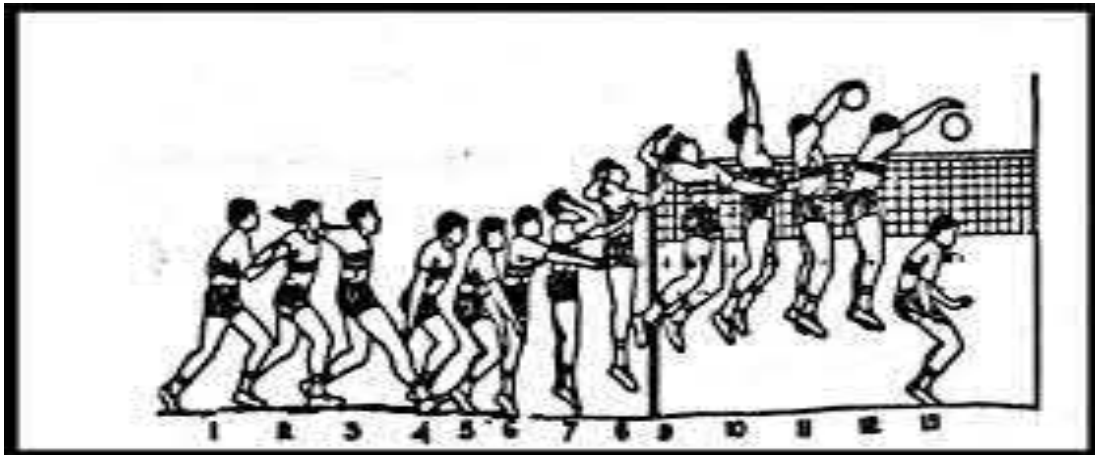
Mulailah loncatan dengan tumit dan jari kaki menghentak lantai dan mengayunkan kedua tangan kedepan atas saat kedua kaki mendorong naik ke atas. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul yang sempurna. Gerakan eksplosif dan loncat vertikal.

d. Memukul bola

Jarak bola di depan atas sejangkauan lengan pemukul, segera lecutkan lengan belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola. Pukul secepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas, pergelangan tangan aktif menghentak kedepan dengan telapak tangan dan jari menutup bola. Setelah perkenaan bola lengan pemukul membuat gerakan lanjutan kearah garis tengah badan diikuti dengan gerak tubuh membungkuk. Gerak lecutan lengan, telapak tangan, badan, tangan yang tidak memukul dan kaki harus harmonis dan eksplosif untuk menjaga keseimbangan saat berada di udara. Pukulan yang benar akan menghasilkan bola keras dan akan cepat turun kelantai.

e. Mendarat

Mendarat dengan kedua kaki mengeper. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai, mendarat dengan jari jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong ke depan. Usahakan tempat mendarat kedua kaki hampir sama dengan tempat saat meloncat.

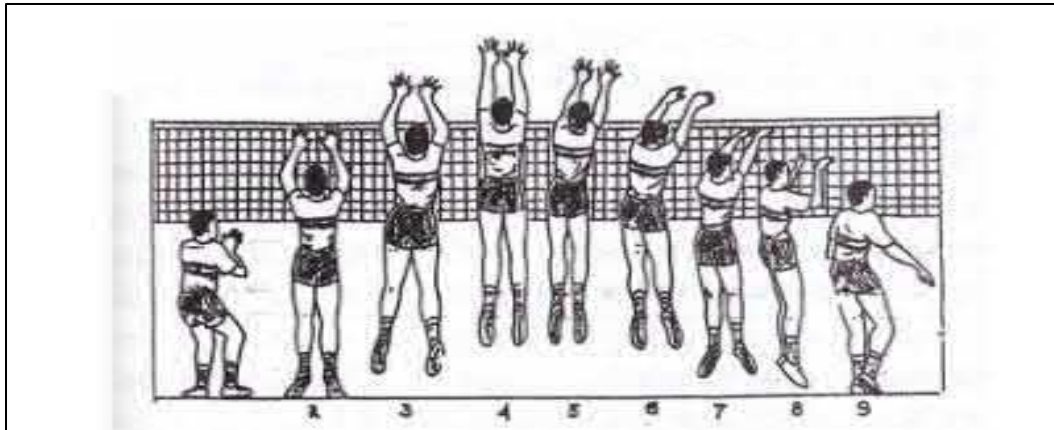


Gambar 2.4 Pelaksanaan *Smash*  
Sumber: M. Yunus (1992: 113)

#### 2.1.3.2.5 Teknik Dasar Bendungan atau Block

Bendungan atau *block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Menurut Yunus (1992: 101) macam macam *block* menurut banyaknya orang yang melakukan block. *Block* satu, *block* berdua, *block* bertiga. Macam-macam block menurut sifatnya: block pasif dan aktif, dan macam-macam *block* menurut langkah awalnya: awalan dari belakang, awalan langkah samping, awalan langkah silang, awalan dari samping dan berputar lari ke posisi *block*, awalan lari diagonal 45 derajat ke arah posisi block. Dengan adanya prestasi yang tinggi maka diperlukan latihan yang lebih efektif terutama dalam memilih metode latihan yang lebih baik sehingga penguasaan teknik dasar pas dapat dicapai dengan sempurna, karena permainan bola voli adalah permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang sangat kurang sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang lebih besar dan penggunaan taktik- taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar bola voli cukup sempurna.





Gambar 2. 5 Pelaksanaan Bendungan (*Block*)  
Sumber: M.Yunus: (1992: 121)

Langkah-langkah melakukan block yang baik adalah sebagai berikut :

- a. *Blocker* memposisikan dirinya di dekat net, lalu mengadakan langkah kaki ke kiri atau kanan (bergerak mendekati lawan yang akan melakukan spike/smash)
- b. Bersikap siap untuk melakukan blocking , yaitu sikap jongkok dan bersiap untuk melompat serta dengan posisi tangan di depan dada yang siap untuk membendung.
- c. *Blocker* melompat ke atas dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas untuk membendung bola.
- d. Kemudian mendarat dengan kedua kaki secara lentuk.

## 2.1.4 Prestasi

### 2.1.4.1 Pengertian prestasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2002: 892) prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya. Melihat pengertian tersebut, prestasi dalam bola voli adalah suatu hasil yang dicapai ketika peserta didik atau seseorang bermain voli.

### **2.1.4.2 Faktor-faktor yang Menentukan Prestasi**

Menurut Suharno (1986 :4) faktor faktor penentu pencapaian prestasi maksimal adalah:

#### **2.1.4.2.1 faktor endogen (atlet)**

- a. kesehatan fisik dan mental yang baik,terutama tidak berpenyakit jantung,paru-paru,saraf dan jiwa.
- b. Bentuk tubuh,proporsi tubuh selaras dengan macam olahraga yang diikutinya. Setiap cabang olahraga menuntut tipologi fisik atlet yang berbeda-beda.
- c. Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang meliputi komponen kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya ledak, reaksi, stamina dan mobilitas.
- d. Penguasaan teknik yang sempurna,baik teknik dasar,teknik menengah dan teknik-teknik tinggi.
- e. Menguasai masalah-masalah taktik perorangan,taktik kelompok,taktik tim,pola pertahanan dan penyerangan serta sistem-sistem bertanding.
- f. Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik. Untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin disamping prestasi fisik yang tinggi perlu motor penggerak dan pendorong dari aspek kejiwaan dan kepribadian. Misalnya daya fikir, kemauan, perasaan, akal, ulet, disiplin, etika dan tanggung jawab.

- g. Memiliki kematangan juara yang mantap artinya atlet tersebut dalam menghadapi pertandingan apapun macam dan kondisinya, selalu memperlihatkan kejegangan prestasi cabang olahraga yang diikutinya.

#### **2.1.4.2.2 faktor-faktor eksogen**

Menurut Suharno HP (1986 : 5) ada beberapa faktor eksogen yaitu sebagai berikut :

- a. *Coach* (pelatih), *asisten coach*, *trainer*.

Coach atau pelatih adalah seorang yang professional yang tugasnya membantu atlet atau tim dalam mencapai prestasi yang tinggi. Selain itu, pelatih juga bertugas membantu atlet dalam pembentukan watak atau tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat.

Coach dalam melaksanakan tugasnya harus seperti orang tua, guru, pemimpin, polisi, hakim, teman, pelayan dalam rangka membina dan membimbing atlet asuhannya. Profesi pelatih terutama di Indonesia isinya pengorbanan melulu, apalagi apabila atletnya gagal, caci maki dari masyarakat akan melanda dirinya, karena belum diakui professional. Suharno HP (1986 : 4)

Menjadi pelatih jangan mengharapakan hasil kelahiran yang muluk-muluk, berharaplah caci maki dari siapapun. Ingat kalau berhasil proses kepelatihannya yang disanjung-sanjung terutama atlet.

b. Tempat, alat, perlengkapan keuangan.

Masalah keuangan sangat menentukan prestasi olahraga mengingat segala kegiatan didalam mencapai prestasi memerlukan pembiayaan yang tidak sedikit jumlahnya.

Sesuai dengan kemajuan teknologi di zaman modern ini, perlu peningkatan kuantitas dan kualitas sarana dan alat-alat olahraga sesuai dengan tuntutan olahraga yang diikutinya. Sarana dan alat olahraga yang memenuhi syarat mempunyai andil yang cukup berarti didalam pencapaian prestasi maksimal olahraga. Suharno HP (1986:5)

c. Organisasi

Organisasi adalah kesatuan (susunan dsb) yang terdiri atas bagian-bagian (orang tsb) dalam perkumpulan dsb untuk tujuan tertentu. Organisasi juga diartikan kelompok kerja sama antara orang-orang yang diadakan untuk mencapai tujuan bersama (KBBI,2002;803)

Baik organisasi olahraga yang bersifat pemerintah maupun swasta sebagai wadah kegiatan olahraga prestasi, harus mempunyai struktur dan tata kerja yang baik, tegas dan jelas. Organisator-organisator harus memiliki sifat jujur, tanggung jawab dan berani berkorban.

d. Lingkungan

Penghidupan atlet yang Tertib, Teratur dan Sehat

1. Tidur teratur antara 8-10jam per hari
2. Kehidupan sehari-hari yang teratur

3. Hindarilah rokok,alkohol,morphin
4. Makanan selalu segar sesuai dengan ilmu gizi
5. Usahakan waktu untuk rekreasi
6. Kesehatan selalu dikontrol
7. Segi sex diusahakan normal

#### Alam sekitar

1. Rumah bersih,terang,tenang dan nyaman
2. Sopan santun dengan keluarga dan teman harus baik
3. Keluarga dan masyarakat senang olahraga
4. Belajar,berlatih,bekerja dan istirahat harus serasi
5. Jaminan material harus baik

Suharno HP (1986:6)

#### e. Udara dan cuaca

1. Kelembaban udara lapangan dan gedung diusahakan selalu segar dan sehat
2. Cuaca di luar, di dalam gedung,lapangan di pantai,lapangan di gunung,semuanya diperhitungkan untuk beradaptasi.

#### f. Syarat materi atlet

1. Perlengkapan dan materi yang memadai
2. Pekerjaan untuk hari depan
3. Keuangan perlu diperhatikan secukupnya

#### g. Partisipasi Pemerintah

Dukungan moril dan bantuan material dari pemerintah pusat maupun pemerintah daerah merupakan andil yang cukup besar dalam menangani masalah peningkatan prestasi olahraga, kiranya tak usah di sangsikan lagi manfaatnya, apalagi di Indonesia.

- h. Metode-metode Latihan Yang Efektif dan Efisien Didalam Proses Berlatih-Melatih.

#### **2.1.4.2.2.1 Aspek biologis**

Aspek biologis terdiri dari: 1) potensi atau kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) yang meliputi : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), tenaga (*power*), daya tahan otot (*muscular endurance*), daya kerja jantung dan paru-paru (*cardio respiratory function*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), kesehatan untuk olahraga (*health for sport*). 2). Fungsi organ-organ tubuh terdiri dari : daya kerja jantung peredaran darah, daya kerja paru-paru sistem pernafasan, daya kerja panca indera, 3). Struktur dan postur tubuh terdiri dari : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, *somate-type* (bentuk tubuh; *endomorphy, mesomorphy* dan *ectomorphy*) dan 4). Gizi (sebagai penunjang aspek biologis) terdiri dari : jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, nutrisi makanan yang bermacam-macam.

#### **2.1.4.2.2.2 Aspek Penunjang**

Aspek penunjang meliputi : 1). Pelatih yang berkualitas tinggi, 2). Program yang tersusun secara sistematis, 3). Perhargaan masyarakat dan pemerintah, 4). Dana yang memadai dan 5). Organisasi yang tertib.

### **2.2 Kerangka Berfikir**

Ketrampilan bola voli sangatlah penting dalam permainan bola voli, hal ini dikarenakan teknik bola voli seperti: servis, *passing* dan smash merupakan teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain dalam permainan bola voli. Servis merupakan suatu pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pemulaan permainan, tetapi merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. *Passing* adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri. Sedangkan smash adalah teknik dasar untuk menyerang lawan untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Oleh karena itu servis, *passing* dan smash perlu dilakukan dengan sebaik-baiknya dalam suatu permainan olahraga bola voli.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik dasar servis dalam permainan bola voli atlet klub bola voli putra Bina Taruna usia 13-15 Kota Semarang tahun 2018 termasuk dalam kategori baik sebanyak 3 orang
2. Kemampuan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli atlet klub bola voli putra Bina Taruna usia 13-15 Kota Semarang tahun 2018 termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 6 orang
3. Kemampuan teknik dasar *passing* atas dalam permainan bola voli atlet klub bola voli putra Bina Taruna usia 13-15 Kota Semarang tahun 2018 termasuk dalam kategori sedang sebanyak 5 orang
4. Kemampuan teknik dasar smahs dalam permainan bola voli atlet klub bola voli putra Bina Taruna usia 13-15 Kota Semarang tahun 2018 termasuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 3 orang.

#### 5.2 Saran

Saran yang diberikan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan
2. Bagi atlet, perlu adanya penambahan jam latihan yg banyak sehingga atlet dapat meningkatkan teknik dasar bola voli dengan baik kusunya untuk teknik.



3. Bagi pelatih, harus mampu mengarahkan atlet untuk tetap mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh agar atlet mampu memahami teknik dasar bola voli dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- A. Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar. Padang* : Depdikbud.
- Asep Kurnia Nenggala. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Cetakan I. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L, Viera, Ms. Jill Fergusson, Bonie, Ms (2000). *Tingkat Pemula Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bachtiar. (2007). *Permainan Besar II Bola voli dan Bola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mujahir. (2003). *Panduan Bola Voli*. Bandung: Departemen Pendidikan.
- Munasifah. (2008). *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Subowo, Rita, 2005, *Peraturan Permainan Bolavoli*, sJakarta: PBVSI
- Sajoto, M. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Bandung: PT. Karya Ilmu.
- Suharni HP. (1982). *Meodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti.