



JUDUL
PERBEDAAN TINGKAT KETERAMPILAN GERAK *SETTING*
PERMAINAN BOLAVOLI *ELITE* ATLET PELAJAR TIM
INDONESIA DAN TIM MALAYSIA PADA
PERTANDINGAN *ASEAN SCHOOL*
***GAMES* KE-11 TAHUN 2019**

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

oleh
Widya Kalarika Ramadanti

6101416031

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020

ABSTRAK

WIDYA KALARIKA RAMADANTI. 2020. Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia Dan Tim Malaysia Pada Pertandingan *ASEAN School Games* Ke-11 Tahun 2019. Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : Keterampilan Gerak, *Setting*, Bolavoli, Atlet Pelajar

Persaingan ketat antara tim Indonesia dan tim Malaysia untuk masuk didalam finalis *ASEAN School Games*. *Setter* merupakan kunci utama mengatur variasi permainan dan kunci keberhasilan serangan dalam pertandingan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui keterampilan *setting* meliputi arah *set-up*, jenis lambungan, dan efektifitas umpan antara *setter* tim Indonesia dan tim Malaysia pada *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, menggunakan analisis data deskriptif presentase dengan teknik observasi terstruktur. Sampel penelitian ini adalah tim Indonesia putra 12 *elite* atlet, tim Indonesia putri 12 *elite* atlet, tim Malaysia putra 12 *elite* atlet, dan tim Malaysia putri 12 *elite* atlet.

Hasil penelitian ini meliputi arah *set-up* depan tim Indonesia putra 117 kali (66,24%), arah *set-up* depan tim Indonesia putri 156 kali (60,50%), arah *set-up* depan tim Malaysia putra 167 kali (57,49%), arah *set-up* depan tim Malaysia putri 161 kali (53,11%). Sedangkan hasil lambungan *open* tim Indonesia putra 143 kali (61,54%), jenis lambungan *open* tim Indonesia putri 210 kali (57,38%), jenis lambungan *open* tim Malaysia putra 233 kali (60,30%), jenis lambungan *open* tim Malaysia putri 235 kali (54,26%). Efektivitas arah *set-up* antara tim Indonesia putra dengan tim Malaysia putra lebih efektif tim Indonesia putra selisih perbandingan 11,65% sedangkan efektivitas jenis lambungan lebih efektif tim Indonesia putra selisih perbandingan 17,51%. Efektivitas arah *set-up* antara tim Indonesia putri dengan tim Malaysia putri lebih efektif tim Indonesia putri selisih perbandingan 8,62% sedangkan efektivitas jenis lambungan lebih efektif tim Indonesia putri selisih perbandingan 8,7%.

Simpulan penelitian adalah kriteria keberhasilan *setting* arah *set-up* serta jenis lambungan tim Indonesia putra termasuk dalam kriteria baik, pada tim Indonesia putri arah *set-up* serta jenis lambungan termasuk dalam kriteria baik. Sedangkan tim Malaysia putra arah *set-up* serta jenis lambungan termasuk dalam kriteria baik, pada tim Malaysia putri arah *set-up* serta jenis lambungan termasuk dalam kriteria baik juga. Disarankan pelatih untuk melatih jenis arah *set-up* tengah, belakang, dan *back attack* yang memiliki presentase sering gagal ataupun jarang digunakan dalam memberikan umpan serta jenis lambungan *quick* yang mendapatkan presentase nya masih rendah juga dalam memberikan umpan.

ABSTRACT

WIDYA KALARIKA RAMADANTI. 2020. **Difference in the Level of Motion Skills in Volleyball Game Settings of Indonesian Student Athlete Elite Team and Malaysian Team at the 11th ASEAN School Games 2019.** Final project of Physical Health and Recreation Education Universitas Negeri Semarang. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Motion Skills, Settings, Volleyball, Student Athlete

Intense competition between the Indonesian team and the Malaysian team to enter the ASEAN School Games finalists. Setter is the main key to manage variations of the game and the key to the success of the attack in the match. The aim of the study was to determine setting skills including direction of set-up, type of link, and effectiveness of the bait between the Indonesian team setter and the Malaysian team at the 11th ASEAN School Games in 2019.

This study used quantitative methods and descriptive data analysis of percentages with structured observation techniques. The sample of this study was the Indonesian men's team of 12 elite athletes, the Indonesian women's team of 12 elite athletes, the Malaysian team of men's 12 elite athletes, and the Malaysian team of women's 12 elite athletes.

The results of this study included the direction of the set-up ahead of the men's team Indonesia 117 times (66.24%), the direction of the set-up ahead of the Indonesian women's team 156 times (60.50%), the direction of the set-up ahead of the men's Malaysian team 167 times (57.49%), the direction of the set-up ahead of the Malaysian women's team 161 times (53.11%). While the results of the Indonesian men's team's open bounces 143 times (61.54%), the Indonesian women's team's open bounces 210 times (57.38%), the Malaysian men's team's open bounces 233 times (60.30%), the type of the open bounces of Malaysian women's team's 235 times (54.26%). The effectiveness of the set-up direction between the Indonesian men's team and the Malaysian men's team showed that Indonesian men's team's was more effective with the difference of 11.65% while the effectiveness of the type of bounces type Indonesian men's team's was more effective with the difference of 17.51%. The effectiveness of the set-up direction between the Indonesian women's team and the Malaysian women's team showed that Indonesian women's team's was more effective with the difference of 8.62%, while the effectiveness of the bounces type Indonesian women's team's was more effective with the difference of 8.7%.

The conclusion of the research is the success criteria for setting the set-up direction and the type of bounces the Indonesian men's were included in the good criteria, and the Indonesian women's team the set-up direction and type of the bounces were included in the good criteria. While both the Malaysian men's team and women's team set-up direction and type of bounces included in the good criteria as well. It is recommended that the trainer train the type of center direction set-up, back, and back attack that has a percentage that often fails or is rarely used in providing bait and types of quick bounces that get a percentage that is still low also in providing bait.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Widya Kalarika Ramadanti
NIM : 6101416031
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan
Bolavoli Antar Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia Dan Tim
Malaysia Pada ASEAN School Games Ke-11 Tahun 2019

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 dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 3 Maret 2020

Yang menyatakan,



Widya Kalarika Ramadanti

NIM. 6101416031

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting*
Permainan Bolavoli Elit Atlet Pelajar Tim Putra-Putri Indonesia Dan Tim Putra-
Putri Malaysia Pada ASEAN School Games Ke-11 Tahun 2019

Disusun oleh :

Nama : Widyia Kalanika Ramadanti

NIM : 6101416031

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh:

Menyetujui,
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumiati, S.Pd., M.Pd
NIP. 1970022319951220001

Pembimbing

Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197709082005011001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Widya Kalarika Ramadanti NIM 6101415031 Progam Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Judul "Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli Antara *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia Dan Tim Malaysia Pada Pertandingan *ASEAN School Games* Ke-11 Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari tanggal (bulan dan tahun)

Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris

Agus Widodo S, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198009072008121002

Dewan Penguji

1. Dr. Endang Sri H, M.Kes. (Ketua)
NIP. 195906031984032001

2. Agus Widodo S, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP. 198009072008121002

3. Dr. Agung Wahyudi, M.Pd. (Anggota)
NIP. 197709082005011001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Tidak ada kesuksesan melainkan dengan pertolongan Allah (Q.S. Huud: 88).
Karunia Allah yang paling lengkap adalah kehidupan yang didasarkan pada ilmu pengetahuan (Ali bin Abi Thalib).

Persembahan :

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Yang tercinta untuk kedua orang tua saya Bapak Heri Nursanto dan Ibu Masrofah yang senantiasa selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada saya.
2. Saudara sedarah saya Rivia Puspareta I S, SKM dan Ananda Fadhil D.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia Dan Tim Malaysia Pada Pertandingan ASEAN School Games Ke-11 Tahun 2019”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh ketulusan hati ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan berbagai kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, bantuan, memberikan saran, nasehat, teguran, dukungan, dan motivasi yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang senantiasa memberikan bantuan, dukungan, dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh sahabat, saudara, teman dan pihak-pihak yang sudah membantu dalam penulisan skripsi ini namun tidak bisa penulis menyebutkan satu persatu. Terimakasih atas do'a, dukungan, semangat, dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun kiranya dapat menjadi satu sumbangan yang berarti dan penulis harapkan adanya saran dan kritik untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 3 Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACTiii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Permainan Bolavoli	9
2.2 Keterampilan Gerak Dasar.....	11
2.3 Teknik Dasar Bolavoli	14
2.3.1 Service (servis)	14
2.3.2 Passing Bawah	17
2.3.3 Passing atas.....	18
2.3.4 <i>Smash</i>	19
2.3.5 <i>Block</i> atau membendung.....	20
2.4 <i>Setter</i> atau Pengumpan	21
2.5 Arah <i>Set-Up</i> Bolavoli.....	25
2.6 Jenis Lambungan Bolavoli	27
2.7 <i>ASEAN School Games</i>	28

BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.2.1 Lokasi Penelitian	36
3.2.2 Waktu Penelitian	36
3.3 Variabel.....	37
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	37
3.4.1 Populasi	37
3.4.2 Sampel.....	37
3.4.3 Teknik Penarikan Sampel.....	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data	38
3.6 Instrumen Penelitian	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Arah <i>Set-Up</i> Yang Digunakan	44
4.1.1.1 Indonesia putra	44
4.1.1.2 Indonesia putri	45
4.1.1.3 Malaysia Putra	45
4.1.1.4 Malaysia putri.....	46
4.1.2 Jenis Lambungan Yang Digunakan.....	47
4.1.2.1 Indonesia putra	47
4.1.2.2 Indonesia putri	48
4.1.2.3 Malaysia putra	48
4.1.2.4 Malaysia putri.....	49
4.1.3 Perbandingan Efektivitas Umpan Yang Digunakan Tim Putra – Putri Indonesia dan Tim Putra – Putri Malaysia	50
4.1.3.1 Indonesia putra	50
4.1.3.2 Indonesia putri	51
4.1.3.3 Malaysia putra	51
4.1.3.4 Malaysia putri.....	51
4.2 Pembahasan.....	51
4.2.1 Arah <i>Set-Up</i> Yang Sering Digunakan Tim Putra –Putri Indonesia dan Tim Putra – Putri Malaysia.....	51
4.2.2 Jenis Lambungan Yang Sering Digunaka Tim Putra – Putri Indonesia dan Tim Putra – Putri Malaysia	53
4.2.3 Perbandingan Efektivitas Umpan Tim Putra – Putri Indonesia dan Tim Putra – Putri Malaysia	54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Hasil Kejuaraan <i>ASEAN School Games</i> Tim Putra Tahun 2013 – 2018	4
Tabel 1.2 Hasil Kejuaraan <i>ASEAN School Games</i> Tim Putri Tahun 2013 – 2018	5
Tabel 1.3 Hasil Kejuaraan <i>ASEAN School Games</i> Tim Indonesia Putra dan Tim Malaysia Putra Tahun 2013 – 2018	6
Tabel 1.4 Hasil Kejuaraan <i>ASEAN School Games</i> Tim Indonesia Putri dan Tim Malaysia Putri Tahun 2013 – 2018	6
Tabel 2.1 Tabel Jurnal	30
Tabel 3.1 Tabel Jumlah Atlet Tim Putra – Putri Indonesia dan Tim Putra – Putri Malaysia	38
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian Jenis Lambungan.....	41
Tabel 3.3 Instrumen Penellitian Arah <i>Set-Up</i>	42
Tabel 3.4 Kriteria Keberhasilan <i>Setting</i>	43
Tabel 4.1 Hasil Penelitian <i>Set-Up</i> Tim Indonesia Putra Berdasarkan Arah <i>Set-Up</i>	44
Tabel 4.2 Hasil Penelitian <i>Set-Up</i> Tim Indonesia Putri Berdasarkan Arah <i>Set-Up</i>	45
Tabel 4.3 Hasil Penelitin <i>Set-Up</i> Tim Malaysia Putra Berdasarkan Arah <i>Set-Up</i>	45
Tabel 4.4 Hasil Penelitian <i>Set-Up</i> Tim Malaysia Putri Berdasarkan Arah <i>Set-Up</i>	46
Tabel 4.5 Hasil Penelitian <i>Set-Up</i> Tim Indonesia Putra Berdasarkan Jenis Lambungan	47
Tabel 4.6 Hasil Penelitian <i>Set-Up</i> Tim Indonesia Putri Berdaarkan Jenis Lambungan	48
Tabel 4.7 Hasil Penelitian <i>Set-Up</i> Tim Malaysia Putra Berdasarkan Jenis Lambungan	48
Tabel 4.8 Hasil Penelitian <i>Set-Up</i> Tim Malaysia Putri Berdasarkan Jenis Lambungan	49

Tabel 4.9 Hasil Presentase Efektivitas <i>Setter</i> Tim Indonesia Putra dan Tim Malaysia Putra.....	50
Tabel 4.10 Hasil Presentase Efektivitas <i>Setter</i> Tim Indonesia Putri dan Tim Malaysia Putri.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 <i>Servis Dari Bawah (Under Service)</i>	15
Gambar 2.2 <i>Servis Gaya Menyamping (Side Head Side)</i>	16
Gambar 2.3 <i>Servis Dari Depan (Front Service)</i>	16
Gambar 2.4 <i>Servis Dengan Smash (Smash Service)</i>	17
Gambar 2.5 <i>Cara Mengoper Bola (Passing Bawah)</i>	18
Gambar 2.6 <i>Cara Passing Atas</i>	19
Gambar 2.7 <i>Cara Melakukan Smash</i>	20
Gambar 2.8 <i>Block Atau Membendung</i>	21
Gambar 2.9 <i>Mengumpan Ke Depan</i>	26
Gambar 2.10 <i>Mengumpan Ke Belakang</i>	26
Gambar 2.11 <i>Mengumpan Dengan Melompat</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Formulir Usul Topik.....	65
Surat Keputusan Dosen Pembimbing	66
Surat Izin Penelitian.....	67
Surat Balasan Penelitian.....	68
Lampiran Daftar Nama Atlet Tim Indonesia	69
Lampiran Daftar Nama Atlet Tim Malaysia.....	71
Lampiran Pembagia Grup Dan Jadwal Pertandingan	73
Lampiran Hasil Observasi Penelitian	75
Lampiran Hasil Analisis Data Penelitian.....	91
Lampiran Dokumentasi	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tidak dapat dipungkiri bahwa permainan bolavoli telah menjadi olahraga yang mendunia dan banyak digemari oleh semua kalangan. Olahraga bolavoli sangat digemari oleh banyak masyarakat Indonesia maupun dunia, dapat dilihat dari banyaknya mengadakan pertandingan – pertandingan di masyarakat maupun lembaga-lembaga (Fauzi, 2010). Pada saat itu olahraga bolavoli merupakan aktivitas rekreasi para usahawan, olahraga khusus orang dewasa, dan dimainkan di dalam gedung tertutup, sehingga pada saat itu tidak mendapat penggemar begitu banyak. Tetapi sejak permainan bolavoli dimainkan di lapangan terbuka, yakni di tepi – tepi pantai, halaman sekolah, serta di tempat area terbuka lainnya, maka dengan cepat permainan bolavoli menjadi populer Agung Wahyudi (2017:3).

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang setiap tim nya berjumlah 6 orang pemain di dalam lapangan yang dipisahkan oleh jaring atau net. Yang bertujuan untuk mematikan serangan dan mendapatkan poin. Sedangkan menurut Teguh Sutanto (2020:90) bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dan dipisahkan oleh jaring/net. Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang cepat, dengan maksud waktu permainan dalam satu *game* sangat terbatas, hanya dibatasi 25 *point* (*rally point*). Dimulainya permainan sejak *servis* pertama, sebagai sajian pertama yang dapat dilakukan sebagai serangan (Iskandar, 2013)

Selama permainan bola dimainkan dengan satu atau dua tangan bahkan seluruh anggota tubuh dapat digunakan dengan maksimal 3 kali sentuhan dan dinyatakan mati jika bola sudah menyentuh lantai, alat – alat disekitar, *root* antena dan bola sudah tidak dapat diselamatkan kembali. Olahraga bolavoli memiliki perbedaan pada tinggi net, tinggi net untuk putra yaitu 2,43 m sedangkan untuk putri yaitu 2,24 dengan lapangan berbentuk persegi panjang yang panjang lapangan 18 m serta lebar 9 m.

Menjadi juara adalah impian pada setiap atlet, maka dari itu jiwa dan raga harus disiapkan sejak dini termasuk menjaga kondisi fisiknya. Dalam upaya pencapaian prestasi yang maksimal dalam permainan bolavoli, maka seorang atlet harus dapat menguasai gerakan teknik dasar yang selanjutnya dikembangkan dengan keterampilan gerakan dalam bolavoli. Dengan demikian bahwa dalam mencapai prestasi permainan bolavoli, maka perlu adanya pembinaan teknik dasar dan pembinaan aspek – aspek *motor fitness* terhadap atlet bolavoli (Zahidi, 2015).

Pembinaan prestasi adalah usaha sistematis yang dilakukan untuk memperoleh hasil pada atlit yang lebih baik dalam meraih prestasi (Rumini, 2015). Sedangkan menurut (Candra & Rumini, 2016) pembinaan adalah suatu usaha atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efektif dan efisien yang berguna untuk memperoleh prestasi yang baik. Tujuan dari pembinaan ini untuk memperoleh hasil yang baik dalam meningkatkan suatu prestasi atlet.

Keterampilan biasanya sering kali diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan sebuah pekerjaan yang dilakukan. Sedangkan keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal yang sesuai

dengan kemampuannya. Keterampilan gerak dasar harus dikuasai terlebih dahulu oleh para atlet, begitu juga dengan olahraga bolavoli, seorang atlet dituntut untuk menguasai komponen dasar untuk mencapai suatu prestasi.

Keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh atlet bolavoli adalah teknik dasar pada bolavoli, diantaranya yaitu *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block* atau membendung. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus masing – masing seperti halnya *spiker*, *libero*, dan juga *setter*. Dalam permainan bolavoli seorang *setter* atau pengumpan sendiri dapat diartikan sebagai kunci atau mengatur variasi – variasi serangan agar teman satu tim nya dapat melakukan penyerangan terhadap regu lawan dan mendapatkan *point*. Menurut (Ichwan, 2018) pengumpan adalah pemain yang dispesialkan dan yang berperan untuk mengatur bentuk penyerangan.

Teknik mengumpan merupakan pantulan melambungkan bola yang tingginya sedemikian rupa, sehingga seorang *spiker* diberi kesempatan untuk memukul bola sekeras mungkin. Jenis umpan *setter* dalam bolavoli meliputi umpan depan, umpan belakang, umpan tengah dan umpan *backtattack*. Sedangkan menurut Munafisah (2008:28) bahwa terdapat 2 jenis umpan *setter* dalam permainan bolavoli yaitu umpan ke depan dan umpan ke belakang.

Seorang *setter* atau pengumpan dalam bermain bolavoli selalu menggunakan teknik dasar *passing* atas dan ketika menggunakan *passing* bawah ketika bola sulit atau keadaan bola terlalu rendah. *Passing* atas ini mengutamakan kekutan jari – jari kedua tangan, *passing* atas digunakan ketika mengambil bola berada di depan muka atau diatas kepala dan bola yang terlalu tinggi. *Passing* atas ini yang selalu digunakan oleh *setter* untuk mengumpan atau

menyajikan bola kepada *spiker* agar menjadi sebuah serangan yang memastikan.

ASEAN (Association Of Southeast Asian Nations) atau perhimpunan Bangsa – Bangsa Asia Tenggara yang merupakan organisasi kawan yang mewadahi kerja sama dengan 10 negara di Asia, yaitu negara Indonesia, Malaysia, Thailand, Filipina, Myanmar, Vietnam, Singapura, Kamboja, Laos, dan Brunei Darussalam. *ASEAN School Games (ASG)* atau disebut juga *Youth SEA Games* adalah pesta olahraga tahunan untuk sekolah-sekolah tinggi yang berada di kawasan Asia Tenggara dan dibawah kewenangan Dewan Olahraga Sekolah *ASEAN (ASSC)*. Tujuan diadakannya *ASEAN School Games* adalah sebagai promosi bolavoli tingkat pelajar dan memberikan kesempatan para atlet pelajar untuk menunjukkan keterampilan mereka dalam permainan bolavoli.

Berdasarkan data *ASEAN School Games* pada cabang bolavoli hampir setiap tahunnya menjadi olahraga yang selalu dipertandingkan pada pertandingan *ASEAN School Games*, hanya saja pada tahun 2015 bertempat di Brunei Darussalam cabang olahraga bolavoli tidak dipertandingkan. Jika dilihat dari pertandingan 5 tahun terakhir bahwa negara yang merupakan semifinalis adalah negara Thailand, Indonesia, Malaysia, dan Filipina baik tim putra dan tim putri.

Tabel 1.1 Hasil Kejuaraan *ASEAN School Games* Tim Putra Tahun 2013-2018

Data Kejuaraan <i>ASEAN School Games</i> Tim Putra Tahun 2013-2018					
Tahun	Tempat Penyelenggaraan	Juara 1	Juara 2	Juara 3	Juara 4
2013	My Dinh National Stadium Vietnam (22 Juni – 30 Juni 2013)	Thailand	Indonesia	Malaysia	Filipina
2014	Marikina, Philippines (29 November – 7 Desember 2014)	Thailand	Indonesia	Malaysia	Singapura

2015	Bandar Seri Begawan, Brunei (21 November – 27 November 2015)	-	-	-	-
2016	Chiang Mai, Thailand (21 Juli – 29 Juli 2016)	Thailand	Indonesia	Singapura	Malaysia
2017	Singapore (13 Juli – 21 Juli 2017)	Thailand	Indonesia	Filipina	Malaysia
2018	Malaysia (19 Juli – 27 Juli 2018)	Malaysia	Indonesia	Thailand	Filipina

Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Pelajar_Perbara

Tabel 1.2 Hasil Kejuaraan *ASEAN School Games* Tim Putri Tahun 2013-2018

Data Kejuaraan <i>ASEAN School Games</i> Tim Putri Tahun 2013-2018					
Tahun	Tempat Penyelenggaraan	Juara 1	Juara 2	Juara 3	Juara 4
2013	My Dinh National Stadium Vietnam (22 Juni – 30 Juni 2013)	Indonesia	Thailand	-	Malaysia
2014	Marikina, Philippines (29 November – 7 Desember 2014)	Indonesia	Thailand	Malaysia	-
2015	Bandar Seri Begawan, Brunei (21 November – 27 November 2015)	-	-	-	-
2016	Chiang Mai, Thailand (21 Juli – 29 Juli 2016)	Thailand	Indonesia	Malaysia	Singapura
2017	Singapore (13 Juli – 21 Juli 2017)	Thailand	Indonesia	Filipina	Malaysia
2018	Malaysia (19 Juli – 27 Juli 2018)	Thailand	Indonesia	Malaysia	Filipina

Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Pelajar_Perbara

Berdasarkan data diatas tim Indonesia dan tim Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* selalu masuk ke dalam semifinalis namun tidak pernah menjadi finalis maupun juara, baik tim putra maupun tim putri. Tetapi tim Indonesia putri pernah menjadi juara 1 pada tahun 2013 dan 2014 serta tim Malaysia putra juga pernah menjadi juara 1 pada tahun 2018.

Tabel 1.3 Hasil Kejuaraan *ASEAN School Games* Tim Indonesia Putra dan Tim Malaysia Putra Tahun 2013-2018

No.	Negara	Tahun 2013	Tahun 2014	Tahun 2015	Tahun 2016	Tahun 2017	Tahun 2018
1.	Indonesia	Juara 2	Juara 2	-	Juara 2	Juara 2	Juara 2
2.	Malaysia	Juara 3	Juara 3	-	Juara 4	Juara 4	Juara 1

Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Pelajar_Perbara

Tabel 1.4 Hasil Kejuaraan *ASEAN School Games* Tim Indonesia Putra dan Tim Malaysia Putra Tahun 2013-2018

No.	Negara	Tahun 2013	Tahun 2014	Tahun 2015	Tahun 2016	Tahun 2017	Tahun 2018
1.	Indonesia	Juara 1	Juara 1	-	Juara 2	Juara 2	Juara 2
2.	Malaysia	Juara 4	Juara 3	-	Juara 3	Juara 4	Juara 3

Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Pelajar_Perbara

Berdasarkan data tersebut, maka peneliti ingin mengetahui perbedaan keterampilan *setting* bolavoli pada *elite* atlet pelajar tim Indonesia dan tim Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019 dengan mengangkat judul "Perbedaan Keterampilan Gerak *Setting* Permainan bolavoli *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia Dan Tim Malaysia Pada Pertandingan *ASEAN School Games* Ke-11 Tahun 2019"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diungkap sebelumnya dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Arah *set-up* dalam permainan bolavoli yang digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.
2. Jenis lambungan dalam permainan bolavoli yang digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.
3. Efektivitas umpan mana yang digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diungkap d atas, maka permasalahan akan dibatasi sebagai berikut:

1. Arah *set-up* yang sering digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.
2. Jenis lambungan yang sering digunakan tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.
3. Efektivitas umpan yang digunakan tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan observasi dan latar belakang masalah yang telah diungkap sebelumnya, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Arah *set-up* manakah yang sering digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia?
2. Jenis lambungan manakah yang sering digunakan tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia?
3. Lebih efektivitas manakah umpan yang digunakan tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putra Malaysia?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada di atas maka tujuan dari penelitian adalah:

1. Untuk menganalisis arah *set-up* yang sering digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.
2. Untuk menganalisis jenis lambungan yang sering digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.
3. Untuk menganalisis efektivitas umpan yang digunakan oleh tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian adalah:

1. Memberikan informasi tentang khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa tentang keterampilan gerak *setting* dalam permainan bolavoli pada tim Indonesia dan tim Malaysia di pertandingan *ASEAN School Games*.
2. Bagi atlet : sebagai salah satu pedoman untuk membantu meningkatkan kemampuan keterampilan gerak *setting* dalam permainan bolavoli.
3. Bagi pelatih : sebagai salah satu pedoman untuk membantu meningkatkan permainan olahraga bolavoli khususnya tentang bagaimana strategi pola penyerangan dalam permainan bolavoli.
4. Bagi penulis : diharapkan menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca sekalian tentang arah *set-up* dan jenis lambungan bola pada bolavoli yang paling efektif yang digunakan tim Indonesia dan tim Malaysia.
5. Bagi insan bolavoli : dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang bagaimana umpan yang paling efektif digunakan oleh tim Indonesia dan tim Malaysia serta teknik dasar dan strategi permainan bolavoli.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Permainan Bolavoli

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani pada seseorang, karena pada aktivitas tersebut memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani (Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013). Olahraga merupakan sebuah aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara rutin dan spontan yang bertujuan agar sehat secara jasmani maupun rohani. Sedangkan menurut (Prasetyo, 2013) olahraga pada dasarnya suatu kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya, dengan tujuan agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga secara baik saat dilakukannya secara rutin. Kegiatan olahraga merupakan wujud nyata dari kehadiran fisik. Pada dasarnya olahraga merupakan kegiatan individu maupun kelompok yang terkait dengan interaksi dengan lingkungan. Olahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan pun tanpa ada batasan usia, jenis kelamin, agama, suku ras, dan sebagainya.

Olahraga bolavoli telah menjadi olahraga yang mendunia dan banyak digemari oleh semua kalangan. Pada saat itu olahraga bolavoli merupakan aktivitas rekreasi bagi usahawan, olahraga khusus orang dewasa, dan dimainkan di dalam gedung tertutup. Akan tetapi sejak dimainkan di lapangan terbuka, yakni di tepi-tepi pantai, halaman sekolah, serta tempat terbuka lainnya, maka dengan cepat permainan bolavoli menjadi populer Agung Wahyudi (2017:3). Olahraga bolavoli sangat digemari oleh banyak masyarakat Indonesia maupun dunia, dapat dilihat dari banyaknya mengadakan pertandingan-pertandingan di masyarakat maupun lembaga-lembaga (Fauzi, 2010). Olahraga bolavoli

diciptakan oleh William G. Morgan pada 9 februari 1895. Seorang instruktur pendidikan jasmani (*Directur of Physcal Education*) di YMCA, Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Awal mula ditemukan permainan ini disebut dengan *mintonette*. Permainan *mintonette* merupakan permainan yang mengkombinasikan 4 macam karakter olahraga menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan bola tangan (*handball*) Teguh Sutanto (2020:90). Olahraga bolavoli di naungi oleh FIVB (*Federation International de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional.

Permainan bolavoli menurut (Iskandar, 2013) adalah suatu permainan yang cepat, dengan maksud waktu permainan dalam satu *game* sangat terbatas, hanya dibatasi 25 *point (rally point)*. Dimulainya perminan sejak *servis* pertama, sebagai sajian pertama yang dapat dilakukan sebagai serangan. Sedangkan menurut Teguh Sutanto (2020:90) bahwa bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan dan dipisahkan oleh net. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, lalu bola dijatuhkan ke lapangan daerah lawan, tim yang dapat mengembalikan bola kembali maka tim tersebut dikatakan kalah. Tujuan bolavoli sendiri adalah melewatkan bola ditas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di daerah lawan dan mencegah dengan upaya agar bila yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri, tidak dapat memainkan maksimal 3 kali pantulan untuk mengembalikan bola (kecuali dalam perkenaan *block*). Sedangkan menurut (Pranopik, 2017) tujuan utama dalam permainan bolavoli adalah memukul bola sekeras mungkin ke arah bidang lapangan lawan dengan sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola kembali.

Olahraga bolavoli dilakukan di atas lapangan yang berukuran 18 m x 9 m, yang terbagi menjadi 2, dibatasi sebuah jaring yang terpasang dengan ukuran tinggi 2,43 m untuk putra dan 2,24 untuk putri. Setiap regu menyentuh bola sebanyak tiga kali sentuhan sebelum bola sebanyak tiga kali sentuhan sebelum bola melalui jaring (Azzaky & Irsyada, 2019).

2.2 Keterampilan Gerak Dasar

Setiap tujuan gerak pada umumnya memiliki suatu harapan dengan munculnya hasil tertentu, biasanya hasil tersebut berupa penguasaan keterampilan . Keterampilan seseorang yang menggambarkan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas gerak tertentu maka akan terlihat dari seberapa jauh mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan keberhasilan tertentu. Dengan demikian maka keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu dari suatu gerak (Widodo, 2012).

Keterampilan biasanya sering kali diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengerjakan sesuatu dan menyelesaikan sebuah pekerjaan yang dilakukan. Sedangkan keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal yang sesuai dengan kemampuannya. Keterampilan gerak dasar harus dikuasai terlebih dahulu oleh para atlet, begitu juga dengan olahraga bolavoli, seorang atlet dituntut untuk menguasai komponen dasar untuk mencapai suatu prestasi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi adalah kepercayaan diri sendiri. Kepercayaan atau percaya diri adalah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki pada diri seorang atlet dan aspek sangat menentukan penampilan atlet saat berada di dalam lapangan (Effendi, 2016). Menjadi sang juara merupakan impian bagi semua atlet.

Pengalaman yang sangat berharga bagi atlet ketika menjadi sang juara disetiap pertandingan, untuk mencapai impian tersebut maka para atlet harus didukung dengan usaha kerja keras menyiapkan fisik sejak muda dan tetap menjaga fisiknya selama menjadi atlet.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu direncanakan dengan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh lebih baik. Dikdik Zafar Sidik, dkk (2019:1) menjelaskan bahwa kemampuan kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi pengembangan dalam meningkatkan kemampuan suatu teknik/strategi dan mental pada atlet. Bahwa seorang atlet bolavoli dalam mencapai prestasi yang tinggi, perlu adanya sebuah pembinaan teknik dasar dan pembinaan aspek-aspek *motor fitness*. Pengertian *motor fitness* adalah keadaan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan pada kekuatan gerakan yang keadaan fisiknya masih keadaan segar atau keadaan kenyamanan. Sebagaimana menurut (Zahidi, 2015) ada beberapa aspek *motor fitness*, antara lain:

1. *Strenght* (kekuatan) adalah komponen suatu kondisi fisik seseorang dalam menggunakan ototnya untuk melakukan pekerjaan dalam menerima beban.
2. *Power* (daya ledak) adalah unsur penting pada seorang atlet agar memiliki kemampuan fisik yang prima, karena daya dibutuhkan pada kegiatan fisik didalam aktivitas sehari-hari seperti melompat, meloncat, lari cepat, melempar, menendang, dan sebagainya. Atlet harus memiliki daya ledak otot yang kuat, karena untuk membantu meningkatkan kondisi fisik atau teknik dasar dalam suatu cabang olahraga (Budhiarta, 2010).

3. *Speed* (kecepatan) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat mungkin, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat.
4. *Flexibility* (daya lentur) adalah seseorang untuk dapat melakukan gerakan persendian. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen. Daya lentur dapat dikembangkan dengan teknik yang benar dan tidak asal melakukan.
5. *Agility* (kelincahan) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi yang berbeda tempat dengan tingkat kelincahan yang cukup baik dan koordinasi tubuh yang baik.
6. *Cordination* (koordinasi) adalah kemampuan seseorang yang mampu menggabungkan bervariasi gerakan yang berbeda dan dapat mengkoordinasinya dengan efektif.
7. *Balance* (keseimbangan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan keseimbangan diri dan saraf – saraf otot dalam melakukan suatu gerakan.
8. *Acuracy* (ketepatan) adalah kemampuan seseorang yang dapat mengendalikan dan melakukan suatu gerakan dengan tepat pada suatu sasaran.
9. *Reation* (reaksi) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan yang bertindak atau menanggapi tindakan suatu rangsangan yang ditimbulkan lewat rangsangan indera, saraf, atau perasaan secara cepat.
10. Stamina adalah komponen fisik yang tingkatannya lebih tinggi dari daya tahan. Atlet yang mempunyai stamina yang tinggi maka mampu bekerja

lebih lama dan mampu untuk pemulihan kembali secara cepat ke keadaan semula.

Keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh atlet bolavoli adalah teknik dasar pada olahraga bolavoli, diantaranya yaitu *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan *block* atau membendung. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus masing-masing seperti halnya *spiker*, *libero*, dan juga *setter*.

2.3 Teknik Dasar Bolavoli

Teknik dasar sangat diutamakan pada semua cabang olahraga prestasi agar mendapatkan sebuah hasil teknik dengan kinerja yang efektif, efisien dan aman. Teknik mempunyai fungsi penting dalam bermain bolavoli. Untuk mendapatkan kemampuan bermain bolavoli dengan baik, maka dibutuhkan suatu keterampilan yang baik dari diri seorang atlet bolavoli (Lardika & Salam, 2019). Dalam bolavoli teknik dasar perlu dikuasai dengan baik dan benar, tidak hanya teknik dasar saja tetapi teknik-teknik dalam permainan juga sangat penting diterapkan di dalam lapangan untuk meraih kemenangan dalam permainan. Teknik dasar merupakan faktor penting yang harus diperhatikan atlet dalam keterampilan bermain bolavoli, dengan menerapkan teknik yang baik dan benar maka akan berdampak efektif dalam bermain bolavoli (Saptono, 2013).

Dalam permainan bolavoli terdiri 5 teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet, antara lain:

2.3.1 Service (servis)

Servis merupakan serangan utama dalam permainan bolavoli, baik permulaan permainan maupun setelah terjadi kesalahan tiap *rally* pada permainan. Teknik *servis* ini tidak hanya sebagai serangan pertama dalam permainan tetapi *servis* juga memiliki tujuan ofensif. Manfaat dari *servis* sendiri

tidak hanya pada langsung mendapatkan *point* tetapi *servis* juga mempengaruhi pertandingan selanjutnya (Quirogo et al., 2010). Untuk bisa melakukan *servis* harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

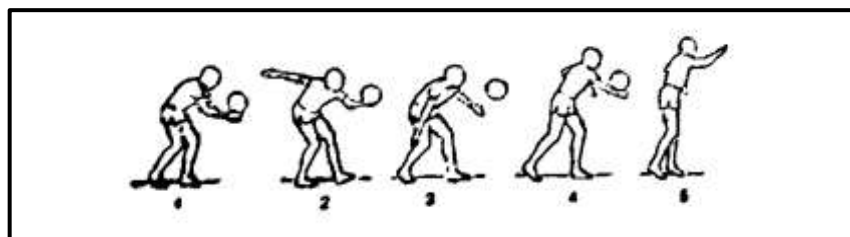
1. Konsentrasi untuk melakukan *servis*/pukulan.
2. Berlatih dan menyesuaikan diri untuk mengusahakan bola sampai ke lapangan lawan.
3. Usahakan agar bola itu bisa keras dan cepat ke lapangan lawan.
4. Lihat dan pelajari dimana lawan kita yang terlemah, ke sanalah pukulan *servis* kita arahkan.
5. Ketahui posisi lemah pada tim lawan.

Apabila hal-hal diatas sudah terpenuhi maka atlet akan mudah mendapatkan *point* diawal serangan. Sedangkan menurut (Wicaksono, 2015) *servis* merupakan sebuah serangan pertama yang harapan langsung mematikan dan mendapatkan *point (ace)*.

Yang diketahui oleh masyarakat hanyalah *servis* atas dan *servis* bawah, sebenarnya ada beberapa macam teknik *servis* yang dpat dilakukan untuk memulainya penyerangan Munafisah (2008 : 13-15) antara lain:

- 1) *Servis* dari bawah (*under service*)

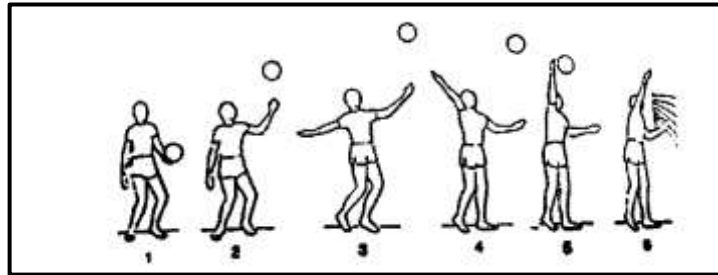
Servis dilakukan dari arah bawah. Tangan akan memukul bola harus lurus dan kencang, siku tetap lurus sampai bola harus terpukul lepas. Sedangkan tangan kiri untuk melepaskan bola, tinggi bola disesuaikan dengan kebutuhan kita.



Gambar 2.1 Servis Bawah (*Under Service*)
 Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

2) Servis gaya menyamping (*side hand service*)

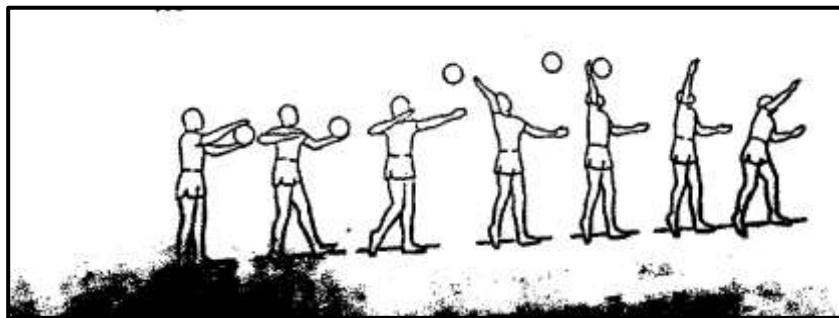
Tangan yang akan memukul harus lurus dan tingginya sama dengan bahu kita.



Gambar 2.2 Servis Gaya Menyamping (*Side Hand Service*)
 Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

3) Servis dari depan (*front service*)

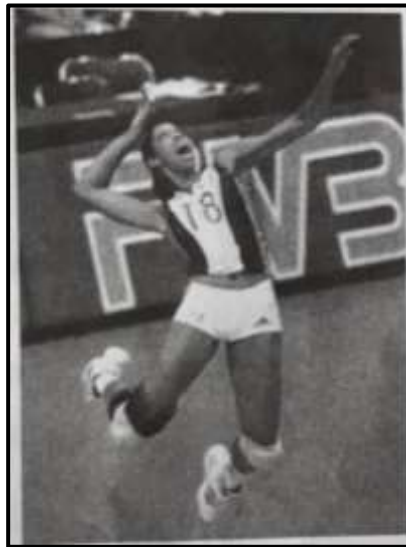
Tangan yang akan memukul bola harus lurus sewaktu menyetuh bola. Jauh atau dekat berdirinya si pemukul hendaknya disesuaikan dengan kondisi masing-masing pemukul. Akan lebih efektif kalau kita dapat memukul bola dengan menukik ke bawah atau bergelombang.



Gambar 2.3 Servis Dari Depan (*Front Service*)
 Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

4) Servis dengan smash (*smash service*)

Bola dilempar tinggi sesuai dengan tinggi lompatan dan jangkauan tangan yang akan melakukan servis. Tangan tetap lurus untuk memungkinkan kerasnya pukulan.



Gambar 2.4 Servis Dengan Smash (*Smash Service*)
Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

2.3.2 Passing Bawah

Passing adalah upaya seorang pemain menggunakan suatu teknik *passing* yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri dan berakhir menjadi sebuah serangan yang mendapatkan *point* Nuril Ahmadi (2007:22). Teknik *passing* bawah ini adalah teknik utama yang harus dikuasai oleh seorang atlet bolavoli, tujuan dari teknik ini adalah untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah. Menurut (Wicaksono, 2015), *passing* bawah merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam penerimaan bola pertama hasil *servis* dari lawan. Nuril Ahmadi (2007:23) mengatakan bahwa kegunaan *passing* bawah yaitu:

1. Sebagai menerima utama dalam serangan *servis*.
2. Untuk menerima serangan dari lawan (serangan *smash*).
3. Untuk mengembalikan bola yang telah terkan *block* atau pantulan dari net.
4. Untuk menyelamatkan bola liar atau bola yang susah dikontrol hingga terpental dari luar lapangan.

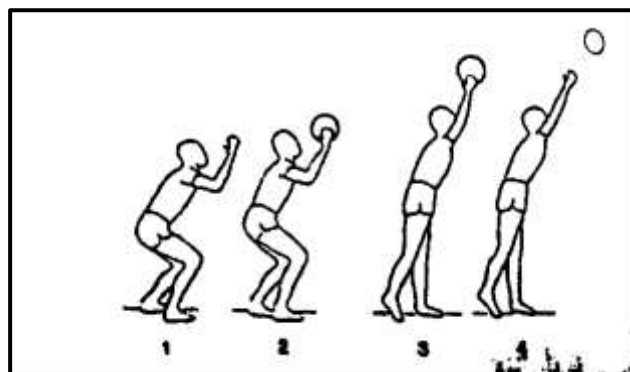
5. Untuk pengembalian bola yang rendah dan datangnya yang secara tiba-tiba.



Gambar 2.5 Cara Mengoper Bola (*Passing Bawah*)
Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

2.3.3 Passing atas

Passing atas merupakan teknik yang mengutamakan kekuatan jari-jari kedua tangan. Pemain yang memiliki keterampilan lebih dalam teknik ini merupakan atlet yang berposisi sebagai *setter* atau pengumpan. Seorang *setter* harus bisa memberikan umpan yang baik untuk memanjakan *spiker* atau pemukul agar dapat menghasilkan *point*. (Fauzi, 2010) menjelaskan bahwa dalam melakukan teknik *passing* atas gerakannya digambarkan secara bertahap yaitu dari tiga sikap permulaan, sikap perkenaan, dan sikap akhir.



Gambar 2.6 Cara *Passing* Atas
Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

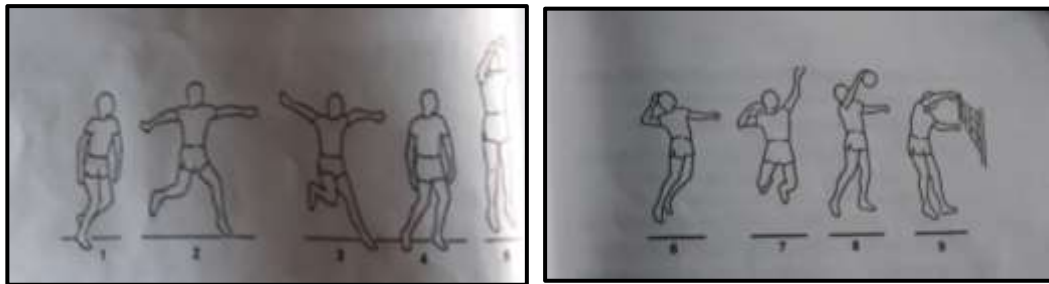
Menurut (Bella, 2015) kemampuan dalam melakukan *passing* atas dan *passing* bawah yang dimiliki oleh atlet dengan baik disebabkan oleh:

1. Pengenalan teknik dasar *passing* oleh pelatih dilatih sejak dini.
2. Latihan yang intensif memfokuskan pada penguasaan teknik *passing* dengan baik.
3. Atlet memahami arahan pelatih dan melakukan latihan dengan baik.

2.3.4 Smash

Smash adalah pukulan bola yang keras dengan loncatan yang yinggi dari atas ke bawah dan menukik ke dalam lapangan lawan. *Smash* atau disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang digunakan upaya untuk memperoleh poin atau kemenangan Nuril Ahmadi (2007:31). Teknik *smash* merupakan teknik yang paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks dan koordinasi gerak tubuh yang baik. Teknik *smash* merupakan paduan gerakan yang tidak dapat dipisahkan, yaitu perpaduan antara otot lengan, otot perut, otot tungkai, otot pinggul, otot nahu, dan kelentukan togok yang sangat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *smash* (Fallo & Hendri, 2016).

Ada beberapa kesalahan dalam melakukan *smash* seperti posisi badan yang tidak benar, perkenaan tangan dengan bola, dan ayunan lengan saat melakukan *smash* (Fallo & Hendri, 2016). Sehingga teknik *smash* ini harus dilatihkan sejak usia dini karena teknik *smash* ini membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menjadi gerakan yang sempurna (Pranopik, 2017).



Gambar 2.7 Cara Melakukan *Smash*
 Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

Teknik *smash* dapat dilakukan dari posisi empat, posisi tiga, posisi dua, serta posisi belakang (garis serang). Tipe pemain penyerang atau *smasher* dispesialisasikan menjadi *ace spiker* untuk umpan-umpan tinggi, *quicker* untuk umpan-umpan pendek atau bola cepat dan *allround* untuk *smasher* serba bisa. Semakin berkembangnya bolavoli maka semakin banyak variasi *smash* antara lain *smash open*, *smash semi*, *smash pull*, dan yang populer *smash* belakang (*back attack*) (Kumalasari, 2016).

2.3.5 *Block* atau membendung

Block atau membendung merupakan bentengan pertahanan untuk menangkis atau menahan serangan *smash* dari lawan agar mendapatkan *point* melalui pertahanan *block* dan tidak terlalu kesulitann dalam permainan *smash* Nuril Ahmadi (2007:30). Seorang *blocker* pada saat akan melakukan *blocking* dapat menunggu reaksi *setter* lawan untuk melakukan ke mana arah umpan yang akan diberikan. Dalam *blocking* bisa dalam individu maupun kelompok, pemain yang melakukan *block* berjumlah satu hingga tiga pemain, dapat berupa *block* tunggal, ganda, maupun tiga *block* tergantung pada kecepatan serangan dari lawan (Gonzalez-Silva, Fernandez-Echeverria, Claver, Conejero, & Moreno, 2018).

Teknik ini tidaklah teknik yang sulit, tetapi dalam melakukan *block* presentase nya sangat kecil karena kecepatan bergerak melihata arah bola yang

akan di *smash* oleh lawan. Keberhasilan dalam melakukan *blocking* ditentukan oleh kecepatan reaksi, ketinggian loncatan pemain, dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.



Gambar 2.8 *Block* Atau Membendung
Sumber: Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar dalam permainan bolavoli merupakan dasar untuk dapat bermain bolavoli, dalam teknik dasar permainan bola voli antara lain: *servis*, *passing* bawah, *passing* atas, *smash* dan *block* atau bendungan.

2.4 Setter atau Pengumpan

Peran seorang *setter* sangat penting dalam kemenangan suatu tim saat pertandingan. Permainan bolavoli menuntut kemampuan otak yang prima, terutama *setter*. *Setter* harus dapat mengatur jalannya permainan selama pertandingan Teguh Sutanto (2020:91). (Suardi, 2019) menjelaskan bahwa *setter* merupakan otak dari permainan bolavoli, sehingga kejelian seorang *setter* sangat diperlukan karena *setter* bebas dan leluasa untuk memberikan bola atau umpan kepada *spiker* dengan mempertimbangkan kemampuan *blocking* dari lawan.

Setter atau pengumpan dapat diartikan sebagai kunci atau mengatur variasi – variasi serangan agar teman satu tim nya dapat melakukan penyerangan terhadap regu lawan dan mendapatkan *point*. Menurut (Ichwan, 2018) pengumpan adalah pemain yang dispesialkan dan yang berperan untuk mengatur bentuk penyerangan. Sedangkan menurut (Fauzi, 2010) pengumpan dapat diartikan sebagai pemain bolavoli yang mempunyai tugas menyajikan bola di atas net dengan baik agar dipukul oleh teman satu tim sebagai serangan permainan. Seorang *setter* selain bertugas sebagai pengumpan, *setter* juga harus dapat menipu pertahanan dengan menetapkan tujuan agar mendapatkan *point*, jenis umpan dengan menipu ini sangat penting dalam bermain bolavoli karena susah untuk diprediksi atau susah ditebak oleh tim lawan. Umpan berfungsi sebagai mengatur serangan sehingga lawan merasa kelehan karena tidak menegtahui kemana bola akan diumpankan dan kemana lawan untuk melakukan *block*. Maka jika umpan yang bagus sering kali akan menghasilkan serangan yang baik dan mematikan (Munizar, Razali, & Ifandi, 2016).

Seorang *setter* sangat dibutuhkan oleh suatu tim permainan bolavoli, karena setiap sentuhan bola kedua harus diarahkan kepada *setter* untuk diumpankan kepada *spiker* agar menjadi sebuah serangan dan mendapatkan *point*. *Setter* memiliki aktivitas gerak di lapangan lebih banyak dibandingkan pemain lainnya, *setter* merupakan pengatur jalannya permainan yang menerima bola kedua kemudian diumpankan kepada *spiker* untuk dilakukan penyerangan kepada lawan, sehingga *setter* selalu mengejar kearah dimana datangnya bola kedua (Novitasari, Rahfiludin, & Suroto, 2016). Maka dari itu fisik seorang *setter* lebih banyak dibandingkan seorang *spiker* ataupun pemain yang lainnya.

Dilakukan gerak tipu pada *setter* untuk menyerang *block* tunggal atau bola yang diterima oleh *setter* buruk sehingga untuk menyelamatkan bola dengan gerak tipu tersebut (Ridgway & Wilkerson, 1985). Sukses atau tidaknya seorang *spiker* dalam memukul bola, tergantung pada kecermatan pengumpan dalam mengatur lambungan bola yang akan disajikan Agung Wahyudi (2017:22). Tindakan yang dilakukan *setter* sangat mempengaruhi sebuah serangan didalam permainan bolavoli, *setter* yang pandai mengatur variasi atau pola penyerangan sangat penting karena perlunya manajemen *offensif* yang baik di dalam tim (Silva, Lacerda, & João, 2013). Seperti yang dijelaskan oleh (Hidayat, Riyanto, & Rosman, 2018) jika penyajian bola dari *passing* bawah (*deffender*) baik maka pengumpan bola atau *setter* akan lebih mudah melakukan serangan dan mendapatkan *point* dan sebaliknya jika penyajian dari *deffender* tidak baik maka seorang *setter* mengalami kesulitan pada saat akan memberikan umpan. (Fauzi, 2010) menjelaskan bahwa keberanian pengumpan dalam pengambilan keputusan atau inisiatif ke arah mana dan kepada siapa bola yang akan diberikan oleh *spiker* sangat ditentukan oleh berbagai hal yaitu:

1. Jauh dekatnya bola dengan net,
2. Tinggi rendahnya lintasan bola,
3. Posisi *blocker* lawan,
4. Kesiapan pemukul,
5. Taktik dan strategi yang dikembangkan oleh timnya.

Seorang *setter* untuk bisa memberikan umpan yang baik dari setiap tim posisi di dalam lapangan. Karena tujuan utama dalam permainan bolavoli adalah pukulan yang tajam atau disebut dengan *spike* untuk langsung mendapatkan *point* (Urahman & Hidayat, 2019). Nuril Ahmadi (2007:29) menjelaskan bahwa

menset *set-up* harus memenuhi beberapa persyaratan agar hasilnya dapat di *spike* dengan baik dan berhasil. Adapun persyaratannya sebagai berikut:

- 1) Bola harus melambung dengan tenang di daerah serang lapangan sendiri.
- 2) Bola harus berada di atas jaring dengan ketinggian yang cukup, agar dapat di *spike* oleh *spiker*.
- 3) Jarak bola dari jaring sejauh 20 sampai 50 cm, terkecuali serangan daribelakang.

Pelaksanaan *set-up* yang baik dalam sikap permulaan, sikap saat perkenaan, dan sikap akhir seperti sikap *passing* atas. Maka dari itu dalam waktu sepersekian detik, seorang *setter* harus memutuskan apa yang akan dilakukan setelah mendapatkan bola dan sebelum bola jatuh ke lapangan selama permainan Teguh Sutanto (2020:92). Sebuah tim akan kompak dan memiliki kerjasama yang bagus di dalam lapangan tergantung dari seorang *setter* dalam mengatur variasi permainan (Agustan, 2017). Hasil dari aksi pada serangan *smash* bolavoli, tergantung kinerja pada seorang *setter*. Karena semakin tinggi frekuensi kinerja *setter* dalam memberikan umpan yang sempurna maka semakin tinggi juga frekuensi penyerangan *smash* untuk mendapatkan *point*. Sebaliknya, ketika *setter* dalam memberikan umpan untuk menyerang *smash* buruk, maka tindakan menyerang *smash* pun akan sulit untuk mendapatkan *point* (Nikos & Nikolaidou, 2011).

Seorang *setter* saat akan memberikan umpan biasanya mengalami kesulitan yang disebabkan 2 hal, yang pertama *setter* tidak menempatkan dirinya di belakang bola dengan bahu sejajar dengan sasaran sebelum menerima bola dan yang kedua *setter* mencoba untuk menerima bola dengan tangan dan kaki

yang lurus. Sebaiknya *setter* segera bergerak ke posisi di lapangan yang benar, lalu menunggu dengan posisi tubuh sedang ampai bola bergerak ke bawah Agung Wahyudi (2017:39).

2.5 Arah *Set-Up* Bolavoli

Pada arah *set-up* bolavoli terdapat arah *set-up* depan, arah *set-up* belakang, arah *set-up* tengah, dan arah *set-up backattack*. Pengumpan (*setter*) jika dilihat dari arah jenis bola maka dapat dibedakan menjadi 2 arah yaitu arah umpan ke depan dan ke belakang (Fauzi, 2010). Menurut Munafisah (2008:28) arah *set-up* dibagi menjadi 2 jenis yaitu

1. Umpan ke depan

Pengumpan menempati posisi badan dibawah dan agak dibelakang raha gerak bola, kedua telapak tangan dan jari-jari embentuk seigitiga yang terbuka yang berada di depan atas dahi bersiap untuk menjemput bola.

2. Umpan ke belakang

Pengumpan menempatkan posisi badan di bawah bola, badan agak dicondongkan ke belakang sedikit. Gerak jari dn pergelangan tangan lebih aktif, terutama ibu-ibu jari, jari telunjuk, dan jari tengah, lengan segaris dengan kecondongan badan bagian atas saat pelaksanaan umpan. Pandangan kebelakang sedikit untuk melihat jalannya bola kearah belakang.

Sedangkan menurut Agung Wahyudi (2017:22-23) keterampilan mengumpan adalah pantulan melambungkan bola dengan tinggi dan arah sedemikian rupa, sehingga seorang *spiker* dapat kesempatan untuk memukul bola. Ada beberapa macam gerakan mengumpan dan rangkaian gerakannya, yaitu:

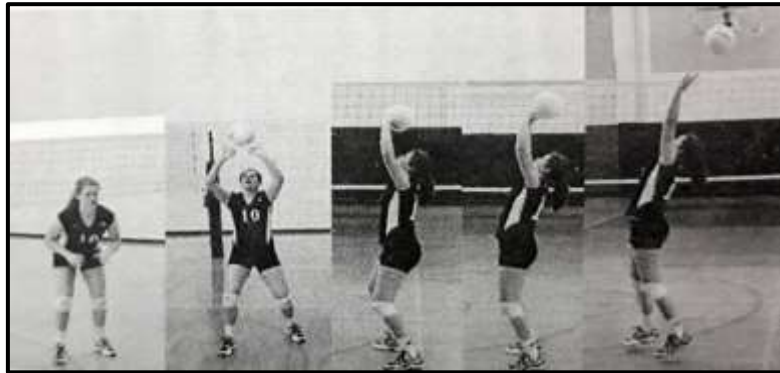
1) Mengumpan ke depan



Gambar 2.9 Mengumpan Ke Depan

Sumber: Agung Wahyudi. Permainan Bolavoli. 2017

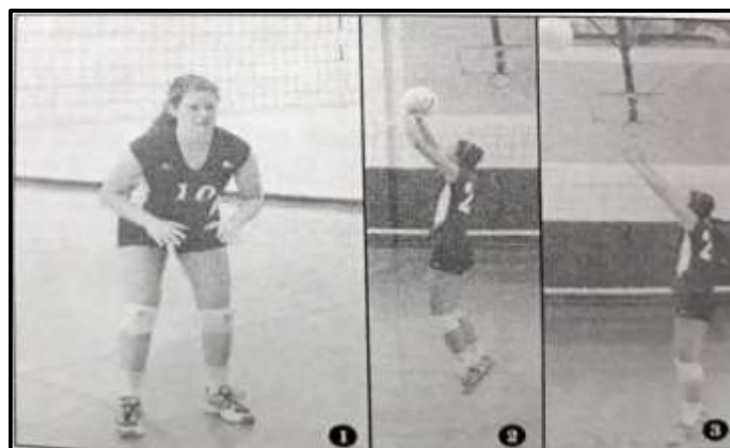
2) Mengumpan ke belakang



Gambar 2.10 Mengumpan Ke Belakang

Sumber: Agung Wahyudi. Permainan Bolavoli. 2017

3) Mengumpan dengan melompat



Gambar 2.11 Mengumpan Dengan Melompat

Sumber: Agung Wahyudi. Permainan Bolavoli. 2017

Pada umumnya ke depan dan ke belakang dapat dilakukan dengan cara:

1. Menurut tinggi bola net:
 - a. Umpan normal/ *normal set-up/ open set-up*.
 - b. Umpan *semi/ medium set-up* (tinggi bola 1 m sampai dengan 1,99 m di atas net).
 - c. Umpan kecil/ *low set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas net).
2. Menurut arah bola dengan net:
 - a. Sejajar,
 - b. Vertikal,
 - c. Diagonal.

2.6 Jenis Lambungan Bolavoli

Seorang *setter* harus bisa membagi panjang net menjadi 9 daerah sebagai sasaran mengumpan dari meter pertama hingga meter ke sembilan, dimulai dari sebelah kiri ke kanan. Tujuan pengambilan daerah ini untuk mempermudah *setter* dalam memberikan umpan atau memberikan kode – kode variasi dengan menggunakan panjang net. Pada permainan bolavoli yang semakin *modern* saat ini, *smash* sudah banyak berkembang dan banyak variasi *smash* antara lain *smash open*, *smash semi*, *smash smash pull*, dan yang sedang populer dipertandingan bolavoli saat ini *smash* dari belakang (*back attack*). Variasi *smash* belakang ini cukup memberikan *point* tambah dalam pertandingan bolavoli, karena dapat mengecoh *block* lawan. *Smash* dari belakang lebih mengutamakan kecepatan bola yang jarak bola jauh dari net (Kumalasari, 2017). Berdasarkan jenis umpan pada *smash* dibedakan menjadi 5 macam, antara lain *open sma*, *quick smash*, *back attack smash*, dan *smash* langsung (Herdianto, 2017).

Setter harus mengumpan bola pada posisi di mana pemain penyerang dapat memukul bola dengan agresif kembali ke daerah lawan. Ada 3 jenis umpan dalam bolavoli berdasarkan tinggi lambungan bola di atas net, yaitu *open* (tinggi), *medium* (sedang), dan *quick* (rendah/cepat) Agung Wahyudi 2017:24).

2.7 ASEAN School Games

Permainan bolavoli sudah populer diberbagai negara, salah satunya adalah negara bagian *ASEAN*. *ASEAN* (*Association Of Southeast Asian Nation*) atau perhimpunan bangsa - bangsa Asia Tenggara yang merupakan organisasi kawan yang mewadahi kerjasama 10 negara di Asia Tenggara, yaitu negara Indoneisa, Malaysia, Thailand, Filipina, Myanmar, Vietnam, Singapura, Kamboja, Laos, dan Brunei Darussalam. Tujuan dibentuknya *ASEAN* adalah untuk mempercepat pertumbuhan ekonomi, kemajuan sosial serta pembangunan kebudayaan, meningkatkan perdamaian, meningkatkan kerjasama yang aktif dan saling membantu, sehingga dibuatlah pesta olahraga se-Asia Tenggara (*ASEAN Games*).

ASEAN School Games (ASG) yang disebut juga *Youth SEA Games* adalah permainan tahunan atlet siswa sekolah menengah di asosiasi negara – negara Asia Tenggara (*ASEAN*) dan diselenggarakan di bawah wewenang dewan olahraga regiona apolitis yang mempromosikan olahraga diantara negara – negara anggota. *ASEAN School Games* pertama kali diselenggarakan di Suphanburi, Thailand pada tahun 2009, sebelum tahun 2009 permainan dimainkan berdasarkan satelit atau acara olahraga tunggal. Lalu pada tahun 2009 diubah, dimana format *game* diimplementasikan. Pada pertandingan *ASEAN School Games* tahun 2019 beberapa cabang olahraga dipertandingkan, salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Tujuan diadakannya *ASEAN*

School Games adalah sebagai promosi cabang – cabang olahraga tingkat pelajar dan memberikan kesempatan pada atlet pelajar untuk menunjukkan keterampilan mereka dalam cabang olahraga yang diikuti, melibatkan atlet pertukaran budaya di *ASEAN* dan menjalin silaturahmi dengan negara – negara yang berpartisipasi serta menunjukkan solidaritas antar bangsa se-*ASEAN*.

Tabel 2.1 Tabel Jurnal

No.	Penulis (Tahun)	Nama Jurnal	Judul Artikel	Kontribusi
1.	Fauzi (2010)	Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 6, Nomor 2, Juli 2010	Pengumpan (<i>Setter</i>) Sebagai Jantungnya Permainan Olahraga Bola Voli	Memberikan penguatan olahraga bolavoli banyak digemari masyarakat.
2.	Iskandar (2013)	Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 2, No. 2, Desember 2013	Analisis Gerakan <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika	Memberikan penguatan pengertian bolavoli.
3.	Ichwan (2018)	Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 7(1)	Kemampuan Pengumpan Tim Bola Voli Putra Dalam Membangun Serangan Pada <i>Final Four</i> Proliga 2017 Di Kota Solo Dan Bandung	Memberikan penguat pengertian pengumpan.
4.	Zahidi (2015)	Jurnal Sport Pedagogy Vol. 5. No. 1. April 2015	Hubungan Motor Fitnes Dengan Keterampilan Bermain Bola Voli	Memberikan penguatan pencapaian prestasi bolavoli.
5.	Pranopik (2017)	Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 1, Juni 2017 : 31-33	Pengembangan Variasi Latihan <i>Smash</i> Bol Voli	Memberikan penguatan tujuan permainan bolavoli.
6.	Prativi, Soegiyanto, & Sutardji (2013)	Journal of Sport Sciences and Fitness 2 (3) (2013)	Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani	Memberikan penguatan pengaruh aktivitas olahraga.
7.	Prasetyo (2013)	Medikora, Vol XI. No.2 Oktober 2013:219-228	Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional	Memberi penguatan olahraga sebagai kebutuhan manusia.
8.	Azzaky & Irsyada (2019)	<i>Jurnal Prestasi Olahraga</i> , 1(2)	Karakteristik Permainan Bolavoli <i>Grand Final</i> Livoli Divisi Utama Putra Tahun 2018 Magetan Jawa Timur	Memberi penguatan ukuran lapangan bolavoli.

9.	Saptono (2013)	Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 2, November 2013	Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar <i>Reciprocal</i> Dan <i>Self Check</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar BolaVoli	Memberi penguatan pada teknik dasar bolavoli.
10.	Lardika & Salam (2019)	Journal Of Sport Education Volume 2, Nomor 1, 2019:24-33	Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Bunut	Memberi penguatan pada fungsi teknik bermain bolavoli.
11.	Quirogo et al (2010)	Journal of Strength and Conditioning Research Volume 24 Number 9 September 2010	Relation Between In-Games Role And Service Characterisrics In Elite Women's Volleyball	Memberi penguatan penjelasan teknik servis.
12.	Wicaksono (2015)	<i>Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)</i> , 11(1), 91-100	Menerima Servis (Receive Setve) dalam Permainan Bola Voli	Memberi penguatan pengertian servis.
13.	Bella (2015)	Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 4 (5) (2015)	Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Anak Usia Dini (9-11) Tahun Di Klun Bola Voli Putri Wahana Utama Purwodadi Thun 2013	Memberi penguatan kemampuan dalam melakukan <i>passing</i> .
14.	Fallo & Hendri (2016)	Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5, No. 1, Juni 2016	Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Smash</i> Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando	Memberi penguatan pengertian <i>smash</i> .
15.	Kumalasari (2016)	Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 1(4)	Kemampuan Menyerang Dengan <i>Smash</i> Atlet Bola Voli Putri Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Pekan Olahraga Pelajar Wiayah 2016 Di Daerah Istimewa Yogyakarta	Memberi penguatan jenis teknik <i>smash</i> .
16.	Gonzalez-Silva, Fernandez-Echeverria,	Journal Of Human Sport & Exercise Volume 12 Proc3 2017	How does it affect the setter intervention to the block participation, in high level male	Memberi penguatan macam-macam dalam <i>blocking</i> .

	Claver, Conejero, & Moreno (2018)		volleyball	
17.	Effendi (2016)	Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial) Volume 1 Desember 2016	Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet	Memberi penguatan pengertian kepercayaan atau percaya diri.
18.	Zahidi (2015)	Jurnal Sport Pedagogy Vol. 5. No. 1. April 2015	Hubungangan Keterampilan Mator Fitnes Dengan Keterampilan Bermain Bola Voli	Memberi penguatan <i>motor fitnes</i> .
19.	Budhiarta (2010)	Jurnal Health & Sport, Vol. 1, No. 1, Juli2010	Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncatan Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK UNDIKSHA	Memberi penguatan <i>poweri</i> (daya ledak).
20.	Widodo (2012)	Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar	Melatih Keterampilan Gerak Dasar Anak Madrasah Melalui Aktivitas Olahraga	Memberi penguatan keterampilan gerak.
21.	Ridgway & Wilkerson (1985)	ISBS-Conference Proceedings Archive	A Kinematic Analysis Of the Front Set and Back Set in Volleyball	Memberi penguatan kegunaan gerak tipu bola.
22.	Silva, Lacerda, & João (2014)	Journal of Performance Analysis in Sport 2013, 13, 452-460	Match analysis of discrimination skills according to the setter attack zone position in high level volleyball	Memberi penguatan tindakan yang dilakukan <i>setter</i> .
23.	Urahman & Hidayat (2019)	Jurnal Olympia Vol 1 (1) (2019)	Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang	Membri penguatan umpan yang baik dari setiap posisi.
24.	Agustan (2017)	JUARA : Jurnal Olahraga 2 (2) (2017)	Perbandingan Latihan Kota Berwarna Dengan Segi Tiga Angka Terhadap Passing Atas Bola Voli	Memberi penguatan <i>setter</i> mengatur variasi.
25.	Linarwati, Fathoni, &	Journal of Management	Studi Deskriptif Pelatihan Dan	Memberi penguatan

	Minarsih (2016)	Vol.2 No.2 , Maret 2016	Pengembangn Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview Dalam Merekrut Karyawan Baru Di BANK Mega Cabang Kudus	pengertian deskriptif.
26.	Nilamsari (2014)	Jurnal Wacana Volume XIII No.2, Juni 2014	Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif	Memberi penguatan penjelasan dokumentasi.
27.	Ramadani (2012)	Jurnal Penelitian Pendidikan Vol. 13 No. 1, April 2012	Pengembangan Instrumen Dan Bahan Ajar Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi, Penalaran, Dan Koneksi Matematis Dalam Konsep Integral	Memberi penguatan pengertian instrumen penelitian.
28.	Matondang (2009)	Jurnal Tabularasa PPS UNIMED JURNAL Vol.6 No.1, Juni 2009	Validitas Dan Reliabilitas Suatu Innstrumen Penelitian	Memberi penguatan pengertian instrumen penelitian.
29.	Bustomi (2017)	Nusantara of Research Volume 04 Nomor 01 April 2017	Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata – Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hails Keterampilan <i>Open Spike</i> Bola Voli	Memberi penguatan pengertian bola <i>open</i> .
30.	Azzaky 2019	Jurnal Prestasi Olahraga volume 1 no. 2	Karakteristik Permainan Bolavoli Grand Final Livoli Divisi Utama Putra Tahun 2018 Magetan Jawa Timur	Memberi penguatan keberhasilan dalam <i>recive</i> .
31.	Hidayat, Riyanto, & Rosman (2018)	Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan volume 4 no.1 2018	Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakulikuler Dalam SMK NEGERI 1 SUBANG	Memberi penguatan penyajian <i>paasing</i> bawah kepada <i>setter</i> .
32.	Herdianto (2017)	Jurnal Prestasi Olahraga Volumen 2 No. 1	Statistika Efektivitas <i>Smash</i> Tim Surabaya Bhayangkara Samator	Memberi penguatan pada jenis umpan

		2017	Pada Proliga 2019	bolavoli.
33.	Sari (2012)	Jurnal Dinamika Akuntansi Vol. 4, No. 1, Maret 2012,	Peran Internal Audit Dalam Upaya Mewujudkan Good University Governance Di Unnes	Memberi penguatan pada analisis deskriptif presentase.
34.	Tukidi (2014)	Jurnal Geografi Volume 11 No. 2 Juli 2014: 206-216	Hubungan Antara Kemampuan Efektif Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Geografi FIS UNNES	Memberi penguatan teknik deskriptif.
35.	Nikos & Nikolaidou (2011)	International Journal of Performance Analysis in Sport Volume 11 No.3 2011	Setter's performance and attack tempo as determinants of attack efficacy in Olympic-level male volleyball teams	Memberi penguatan kinerja <i>setter</i> .
36.	Rumini (2015)	Journal of Physical Education, Health and Sport 2 (1) (2015)	Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Peljar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah	Memberi penguatan pembinaan prestasi.
37.	Candra & Rumini (2016)	Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations 5 (2) 2016	Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah	Memberi penguatan pengertian dan tujuan pembinaan prestasi.
38.	Novitasari, Rahfiludin, & Suroto (2016)	Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 4, Nomor 2, April 2016	Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (<i>Tosser</i> Dan <i>Smasher</i>) Atlet Bola Voli	Memberi penguatan aktivitas gerak <i>setter</i> di dalam lapangan.
39.	Munizar, Razali, & Ifwandi (2016)	Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Volume 2, No 1, Februari 2016	Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP UNSYIAH	Memberi penguatan fungsi dari umpan.
40.	Suardi (2019)	Cakrawala Pedagogik, Volume 3 Nomor	Analiss Kebutuhan Keterampilan Bertahan Dalam Permainan	Memberi penguatan <i>setter</i> sebagai otak

		2, Oktober 2019	Bolavoli	permainan.
--	--	-----------------	----------	------------

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keterampilan gerak *setting* meliputi jenis lambungan dan arah *set-up* pada tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan teknik observasi terstruktur. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme Sugiyono (2016:8). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendiskripsikan dan menginterpretasikan suatu kondisi yang ada, proses yang sedang berlangsung, atau akibat yang terjadi secara berlangsung (Linarwati, Fathoni, & Minarsih, 2016).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 ber lokasi di gedung serbaguna (GSG) Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang atau sering disebut dengan UIN Walisongo yang berada di Jalan Prof. Dr. Hamka No. 3 – 5, Tambakaji, Kec. Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah.

3.2.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 – 23 Juli 2019. Latar belakang penelitian yang akan diteliti adalah perbedaan *setting* jenis lambungan bola serta arah *set-up* permainan bolavoli tim Indonesia dan tim Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019.

3.3 Variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2016:38). Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak *setting* permainan bolavoli *elite* atlet pejarar berupa jenis lambungan serta arah *set-up* pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019.

3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek ini Sugiyono (2016:80). Populasi penelitian ini adalah sebagai sesuatu yang berkenaan dengan aspek – aspek perbandingan keterampilan gerak *setting* jenis lambungan serta arah *set-up* pada bolavoli tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, seperti keterbatasan dana, tenaga, dan waktu. Maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi tersebut. Oleh karena itu sampel yang diambil dari populai harus benar - benar representatif atau mewakili dari populasi Sugiyono (2016:81).

Sampel penelitian ini adalah *elite* atlet pelajar bolavoli tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia yang keseluruhan berjumlah 48 *elite* atlet. Adapun rincian jumlah atlet pada setiap tim pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Tabel Jumlah Atlet Tim Putra – Putri Indonesia dan Tim Putra – Putri Malaysia

No.	Negara	Jumlah Pemain
1.	Tim Indonesia Putra	12
2.	Tim Indonesia Putri	12
3.	Tim Malaysia Putra	12
4.	Tim Malaysia Putri	12
Jumlah		48

3.4.3 Teknik Penarikan Sampel

Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat 2 jenis teknik *sampling* yang digunakan, yaitu teknik *probability sampling* dan *non-probability sampling* Sugiyono (2016:81). Pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang yang tidak membrikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel Sugiyono (2016:84). Teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah teknik *sampling jenuh*, *sampling jenuh* digunakan untuk penentuan sampel semua anggota populasi digunakan sampel, biasanya populasi yang digunakan relatif kecil yaiitu kurang dari 30 orang dengan istilah lain sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel pada tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data, langkah utama langkah yang dilakukan adalah menyesuaikan dengan tujuan informasi yang diperlukan. Kemudian menentukan fokus masalah yang akan diulas dalam peneliti.

Data yang akan diambil dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak *setting* pada jenis lambungan dan arah *set-up* pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019. Dalam penelitian ini menggunakan observasi terstruktur. Observasi terstruktur adalah observasi yang dirancang secara sistematis, yang berisi apa yang akan dimati, kapan dan di mana tempatnya Sugiyono (2016:148).

Maka dari pernyataan diatas, teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi disebut juga dengan pengamatan. Kegiatan observasi meliputi kegiatan pengumpulan data yang terjun secara langsung ke tempat observasi. Observasi merupakan suatu pengamatan dan pengumpulan data secara sistematis dengan menggunakan alat indera guna mengamati kejadian berlangsung dan dianalisa secara langsung pada kejadian tersebut.

Observasi dalam penelitian dilakukan secara langsung dengan mengamati kondisi sekitar lokasi penelitian. Data yang akan dikumpulkan melalui observasi adalah data keterampilan gerak *setting* bolavoli *elite* atlet pelajar tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019.

2. Dokumentasi

Menurut (Nilamsari, 2014) dokumentasi merupakan sumber data peristiwa yang digunakan untuk melengkapi suatu penelitian, baik berupa tertulis, film,

gambar (foto), dan karya – karya menumental yang akan menjadi sebuah informasi bagi peneliti.

Hasil peneliti dari observasi akan lebih terpercaya dengan didukungnya dokumentasi penelitian. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi bersama tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* ke-11 tahun 2019. Dokumen penelitian ini berupa catatan foto kegiatan, video permainan dari tim ndonesia serta tim Malaysia, dan hasil perbandingan gerak *setting* pada kedua tim.

Data yang disajikan ini adalah berupa observasi *elite* atlet pelajar tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia pada pertandingan *ASEAN School Games* yang berjumlah 48 *elite* atlet. Hasil penelitian dari observasi kan lebih terpercaya dengan didukungnya dokumentasi penelitian. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi bersama tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia. Dokumen penelitian ini berupa catatan pertandingan, foto pertandingan, video saat pertandingan dari tim Indonesia dan tim Malaysia, dan hasil pertandingan gerak *setting* pada tim Indonesia dan tim Malaysia.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan bagian penting dari keseluruhan suatu proses penelitian guna untuk mengumpulkan data – data penelitian agar sistematis dan mudah untuk diolah (Ramadani, 2012). Sedangkan menurut (Matondang, 2009) instrumen adalah suatu alat yang dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu obyek ukur atau mengumpulkan data dari suatu variabel penelitian.

3												
4												
5												
NOMINE												
SUM												
N												
N												
% / Skill												
Performance												

Aspek penilaian arah *set-up* :

Nilai 0 : jika umpan *setter* arah depan gagal atau eror.

Nilai 1 : jika umpan *setter* arah depan berhasil dipukul namun dapat diterima oleh lawan dan menjadikan permainan berlangsung *rally*.

Nilai 2 : jika umpan *setter* arah depan berhasil dan langsung memberikan poin.

3.1 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis dari data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya. Sehingga mudah untuk dipahami dan diolah serta hasil penelitian dapat diinformasikan kepada orang lain.

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data deskriptif presentase. Analisis deskriptif presentase ini biasanya biasanya digunakan untuk mendiskripsikan pada masing – masing indikator pada setiap variabel agar lebih mudah dalam memahami hasil dari penelitian tersebut (Sari, 2012). Teknik deskriptif yaitu korelasi sederhana (*product moment*), biasanya teknik ini digunakan untuk mengetahui berapa besarnya hubungan pengaruh antara kemampuan efektif dengan prestasi akademik (Tukidi, 2014).

Menghitung rumus presentase dengan rumus sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP : deskriptif presentase (%)

n : skor empirik (skor yang diperoleh)

N : skor maksimal item pertanyaan

Untuk menentukan jenis data deskriptif presentase yang diperoleh masing – masing indikator dalam variabel dan perhitungan deskriptif presentase kemudian dikategorikan dalam kriteria keberhasilan *setting*.

Tabel 3.4 Kriteria Keberhasilan *Setting*

Presentase Nilai	Keterangan
76% - 100%	Sangat Baik
51% - 75%	Baik
21% - 50%	Cukup
0% - 20%	Kurang

Sumber : diolah oleh peneliti

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menguraikan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan disertai analisis data dan pembahasan “Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak Setting Permainan Bolavoli *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Malaysia Pada Pertandingan *ASEAN School Games* Ke-11 Tahun 2019”.

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan analisa data penelitian pada perbandingan keterampilan gerak *setting* pada tim putra – putri Indonesia dan tim putra – putri Malaysia diperoleh hasil sebagai berikut:

4.1.1 Arah *Set-Up* Yang Digunakan

4.1.1.1 Indonesia putra

Tabel 4.1 Hasil Penelitian *Set-Up* Tim Indonesia Putra Berdasarkan Arah *Set-Up*

PERTANDINGAN	DEPAN			TENGAH			BELAKANG			BACK ATTACK		
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0
1	11	8	6	9	1	0	14	2	2	5	4	4
2	20	7	3	9	8	3	9	3	0	4	4	0
3	15	7	2	9	2	1	3	2	2	8	3	7
4	14	13	11	7	5	1	4	2	6	8	5	2
NOMINE	60	35	22	34	16	5	30	9	10	25	16	13
SUM	117			55			49			54		
N	120	35	0	68	16	0	60	9	0	50	16	0
N	234			110			98			108		
% / Skill	66,24			76,36			70,41			61,11		
Performance	68,53											

Selama pertandingan *setter* tim Indonesia putra melakukan umpan sebanyak 275 kali, dengan arah *set-up* depan sebanyak 117 kali, arah *set-up* tengah sebanyak 55 kali, arah *set-up* belakang sebanyak 49 kali, arah *set-up*

back attack sebanyak 54 kali. Dapat dianalisa bahwa umpan pada tim Indonesia putra arah *set-up* yang sering digunakan untuk memberikan umpan adalah arah *set-up* depan sebanyak 117 kali dengan memperoleh *point* 60 kali, *rally point* 35 kali, gagal 22 kali. Maka presentase keberhasilan sebesar 66,24% masuk dalam kriteria baik.

4.1.1.2 Indonesia putri

Tabel 4.2 Hasil Penelitian *Set-Up* Tim Indonesia Putri Berdasarkan Arah *Set-Up*

PERTANDINGAN	DEPAN			TENGAH			BELAKANG			BACK ATTACK		
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0
1	14	31	8	7	7	2	6	13	5	4	6	2
2	16	24	8	5	9	3	5	10	6	0	5	5
3	16	7	5	7	5	2	8	10	3	5	5	0
4	13	9	5	8	3	2	8	1	3	7	7	3
NOMINE	59	71	26	27	24	9	27	34	17	16	23	10
SUM	156			60			78			49		
N	118	71	0	54	24	0	54	34	0	32	23	0
N	312			120			156			98		
% / Skill	60,58			65,00			56,41			56,12		
Performance	59,53											

Selama pertandingan *setter* tim Indonesia putri melakukan umpan sebanyak 343 kali, dengan arah *set-up* depan sebanyak 156 kali, arah *set-up* tengah sebanyak 60 kali, arah *set-up* belakang sebanyak 78 kali, arah *set-up* *back attack* sebanyak 49 kali. Dapat dianalisa bahwa umpan pada tim Indonesia putri arah *set-up* yang sering digunakan untuk memberikan umpan adalah arah *set-up* depan sebanyak 156 kali dengan memperoleh *point* 59 kali, *rally point* 71 kali, gagal 26 kali. Maka presentase keberhasilan sebesar 60,58% masuk dalam kriteria baik.

4.1.1.3 Malaysia Putra

Tabel 4.3 Hasil Penelitian *Set-Up* Tim Malaysia Putra Berdasarkan Arah *Set-Up*

PERTANDINGAN	DEPAN	TENGAH	BELAKANG	BACK
--------------	-------	--------	----------	------

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Setelah melakukan penelitian dan pembahasan skripsi pada Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia Dan Tim Malaysia Pada Pertandingan *ASEAN School Games* Ke-11 Tahn 2019 maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Arah *set-up* yang sering digunakan oleh tim Indonesia putra adalah arah *set-up* depan sebanyak 117 kali dengan presentase 66,24% masuk ke dalam kriteria baik. Untuk arah *set-up* yang sering digunakan oleh tim Indonesia putri adalah arah *set-up* depan sebanyak 156 kali dengan presentase 60,58% masuk ke dalam kriteria baik. Sedangkan arah *set-up* yang sering digunakan tim Malaysia putra adalah arah depan sebanyak 167 kali dengan presentase 57,49% masuk ke dalam kriteria baik. Untuk arah *set-up* yang sering digunakan oleh tim Malaysia putri adalah arah *set-up* depan sebanyak 161 kali dengan presentase 53,11% masuk ke dalam kriteria baik.
2. Jenis lambungan umpan yang sering digunakan oleh tim Indonesia putra adalah jenis lambungan *open* sebanyak 143 kali dengan presentase 61,54% masuk ke dalam kriteria baik. Untuk jenis lambungan yang sering digunakan oleh tim Indonesia putri adalah jenis lambungan *open* sebanyak 143 kali dengan presentase 61,54% masuk ke dalam kriteria baik. Sedangkan jenis lambungan yang sering digunakan oleh tim Malaysia

putra adalah jenis lambungan *open* sebanyak 233 kali dengan presentase 60,30% masuk ke dalam kriteria baik. Untuk jenis lambungan yang sering digunakan oleh tim Malaysia putri adalah jenis lambungan *open* sebanyak 235 kali dengan presentase 54,26% masuk ke dalam kriteria baik.

3. Perbandingan efektivitas umpan antara tim Indonesia putra dengan tim Malaysia putra adalah lebih efektif tim Indonesia putra, dengan selisih perbandingan arah *set-up* sebesar 11,65% dan selisih perbandingan jenis lambungan sebesar 8,44%. Sedangkan efektivitas umpan antara tim Indonesia putri dengan tim Malaysia putri adalah lebih efektif tim Indonesia putri, dengan selisih perbandingan arah *set-up* sebesar 8,62% dan selisih perbandingan jenis lambungan sebesar 8,7%.

5.2 Saran

Hasil penelitian “Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli Antara *Elite* Atlet Tim Indonesia dan Tim Malaysia Pada Pertandingan *ASEAN School Games* Ke-11 Tahun 2019”. Dapat dikemukakan beberapa saran agar menjadi lebih baik diantaranya:

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih *setting* arah *set-up* tengah, belakang, dan *back attack* secara aktif dan intensif, karena berdasarkan data yang diperoleh arah *set-up* tersebut memiliki presentase yang sering gagal ataupun jarang digunakan dalam memberikan arah *set-up* tersebut. Dengan demikian setelah berlatih diharapkan seorang *setter* dapat melakukan arah *set-up* tengah, belakang dan *back attack* serta dengan baik dalam pertandingan.
2. Bagi pelatih disarankan untuk melatih jenis lambungan bola *quick* secara aktif dan intensif, karena berdasarkan data yang diperoleh jenis lambungan

bola tersebut memiliki presentase yang sering gagal ataupun jarang digunakan dalam memberikan umpan dan tingkat kesulitan yang tinggi untuk memberikan umpan. Dengan demikian setelah berlatih diharapkan seorang *setter* dapat melakukan jenis lambungan bola *quick* dengan baik dalam pertandingan.

3. Kepada pengurus atau pembinaan atlet dalam pembinaan bolavoli harus mengikuti perkembangan bolavoli modern pada saat ini, yaitu bermain dengan variasi-variasi umpan bola cepat dalam melakukan keterampilan *setting*, karena lebih menguntungkan dan mudah untuk mendapatkan *point*.
4. Peneliti ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain, yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, B. (2017). Perbandingan Latihan Kotak Berwarna Dengan Segi Tiga Angka Terhadap Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 124.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. (Didin, Ed.) (1st ed.). Solo: Era Pustaka Utama.
- Azzaky, A., & Irsyada, M. (2019). Karakteristik Permainan Bolavoli Grand Final Livoli Divisi Utama Putra Tahun 2018 Magetan Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 6.
- Bella, Y. S. (2015). Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli putri Wahana Utama Purwodadi tahun 2013. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(5), 1799–1806.
- Budhiarta, M. D. (2010). Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undhiksha. *Jurnal Health & Sport*, 1(1), 18.
- Bustomi, D. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Nusantara of Research*, 4(1), 47.
- Candra, A. R. D., & Rumini. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 47–52.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 26.
- Fallo, I. S., & Hendri. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bolavoli Melalui Pembelajaran Gaya Komando. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 11.
- Fauzi. (2010). Pengumpan (Setter) Sebagai Jantungnya Permainan Olahraga Bola Voli. *Olahraga Prestasi*, 6, Nomor 2, 110–115.
- Gonzalez-Silva, J., Fernandez-Echeverria, C., Claver, F., Conejero, M., & Moreno, M. P. (2018). How does it affect the setter intervention to the block participation, in high level male volleyball? *JOURNAL Of Human Sport & Exercise*, 12(November), 16–18.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2017.12.proc3.06>
- Herdianto, N. A. (2017). Statistika Efektivitas Smash Tim Surabaya Bhayangkara Samator Pada Proliga 2017. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–10.
- Hidayat, S., Riyanto, P., & Rosman, D. B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1).

- Ichwan, E. N. (2018). Kemampuan Pengumpulan Tim Bola Voli Putra Dalam Membangun Serangan Pada Final Four Proliga 2017 Di Kota Solo Dan Bandung The Ability Of Set-Upper Men ' s Velleball Team In Building Attack At Final Four Proliga 2017 In Solo And Bandung City. *Pend. Kepeleatihan Olahraga*, 7, 1.
- Iskandar. (2013). Analisis Gerakan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Berdasarkan Konsep Biomekanika. *Pendidikan Olahraga*, 2(2), 152. Retrieved from <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/233>
- Kumalasari, H. (2016). Kemampuan Menyerang Dengan Smash Atlet Bola Voli Putri Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Pekan Olahraga Pelajar Wilayah 2016 Di Daerah Istimewa Yogyakarta, 1–11.
- Kumalasari, H. (2017). Kemampuan Menyerang Dengan Smash Atlet Bola Voli Putri Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Pekan Olahraga Pelajar Wilayah 2016 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Pend. Kepeleatihan Olahraga*, 1(4).
- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.24-33>
- Linarwati, M., Fathoni, A., & Minarsih, M. M. (2016). Studi Deskriptif Pelatihan Dan Pengembangan Sumberdaya Manusia Serta Penggunaan Metode Behavioral Event Interview Dalam Merekrut Karyawan Baru Di Bank Mega Cabang Kudus. *Journal of Management*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.bpc.2013.02.004>
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Intrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS Unimed*, 6(1), 87. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/amm.496-500.1510>
- Munafisah. (2008). *Bermain Bola Voli*. (Musta'in, Ed.) (1st ed.). Salatiga: CV. Aneka Ilmu.
- Munizar, Razali, & Ifandi. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club HIMADIRGA FKIP UNSYIAH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 26–38.
- Nikos, B., & Nikolaidou, M. E. (2011). Setter's performance and attack tempo as determinants of attack efficacy in Olympic-level male volleyball teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11(3), 535–554. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868571>
- Nilamsari, N. (2014). Memahami Studi Dokumen Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Wacana*, 14(2), 177–181. Retrieved from 143-455-1-PB (1).pdf
- Novitasari, D. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 38–45.

Pesta Olahraga Pelajar Perbara

https://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Pelajar_Perbara

Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Prestasi*, 1(1), 31.

Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional, XI, 219.

Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3, 33.

Quirogo, M. E., Manso, J. M. G., Ruiz, D. R., Sarmiento, S., Saa, Y. De, & Moreno, M. P. (2010). Relation Between In Game Role and Service Characteristics In Elite Women's Volleyball. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 24(9), 2.316.

Ramadani, Y. (2012). Pengembangan Instrumen dan Bahan Ajar Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi, Penalaran, dan Koneksi Matematis Dalam Konsep Integral. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(1), 45–46.

Ridgway, M. E., & Wilkerson, J. (1985). a Kinematic Analysis Of the Front Set and Back Set in Volleyball. *ISBS-Conference Proceedings Archive*, 240–248.

Rumini. (2015). Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Atletik Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(1), 20–27.

Saptono, T. (2013). Perbadaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 114.

Sari, M. P. (2012). Peran Internal Audit Dalam Upaya Mewujudkan Good University Governance Di Unnes. *Jurnal Dinamika Akuntansi*, 4(1), 64–71. <https://doi.org/10.15294/jda.v4i1.1961>

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. (Nita, Ed.) (1st ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Silva, M., Lacerda, D., & João, P. V. (2013). Match analysis of discrimination skills according to the setter defence zone position in high level volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 463–472. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868735>

Suardi, D. (2019). Analisis Kebutuhan Keterampilan Bertahan Dalam Permainan Bolavoli. *Cakrawala Pedagogik*, 3(2), 96.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.). Bandung: Alfabeta.

Sutanto, T. (2020). *Buku Pintar Olahraga*. (Mona, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta:

Penerbit Pustaka Baru Press.

- Tukidi. (2014). Hubungan Antara Kemampuan Afektif Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Progam Studi Pendidiki Geografi FIS UNNES. *Jurnal Geografi*, 11(2), 206–216.
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap Passing Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympica*, 1(1), 3.
- Wahyudi, A. (2017). *Permainan Bolavoli*. (S. T. Paramitha, I. W. Replyasa, & D. M. Suwanta, Eds.) (1st ed.). Semarang: Lensa Media Pustaka Indonesia.
- Wicaksono, D. (2015). Menerima Servis (Receive Serve) dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1), 92.
- Widodo, B. (2012). Melatih Keterampilan Gerak Dasar Anak Madrasah Melalui Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 2(2), 244–253.
- Zahidi, F. (2015). Hubungan Motor Fitness Dengan Keterampilan Bermain Bola Voli. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(1), 33.