



**PERBEDAAN TINGKAT KETERAMPILAN GERAK *SETTING*  
PERMAINAN BOLAVOLI ANTARA ELIT ATLET PELAJAR TIM  
INDONESIA DAN TIM FILIPINA PADA *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**

**Dinny Pratikta Aliyyana**

**6101416078**

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

**2020**

## ABSTRAK

**DINNY PRATIKA ALIYYANA.2020.**Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli Antara Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina 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 *Setting*, Atlet pelajar, Bolavoli.

Tim Indonesia merupakan negara yang mendominasi babak finalis dan tim Filipina merupakan tim yang baik yang menjadi ancaman di babak 4 besar bagi tim Indonesia. Keterampilan mengumpan atau pas atas adalah pantulan melambungkan bola dengan sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk memukul bola tersebut untuk mendapatkan poin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli Antara Elite Atlet pelajar Tim Putra-Putri Indonesia dan Tim Putra-Putri Filipina Pada ASEAN School Games Ke-11 Tahun 2019.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah elit atlet tim putra-putri Indonesia dan tim putra-putri Filipina yang berjumlah 48 atlet. Instrumen penelitian menggunakan metode observasi dan dokumentasi dengan menggunakan daftar (*check list* dan video) dengan indikator umpan yang sering digunakan meliputi arah umpan dan jenis umpan. Arah umpan depan, tengah, belakang, dan 3 meter. Jenis umpan *Open spike, medium spike, dan Quick spike*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa umpan yang sering digunakan oleh Timnas Indonesia putra yaitu arah depan, sebanyak 117 (66,24%), dan jenis umpan *open spike* sebanyak 143 (61,54%). Untuk Timnas Filipina putra yaitu arah depan sebanyak 102 (62,25//%), dan jenis umpan *medium spike* sebanyak 119 (58,82%). Umpan yang sering digunakan oleh Timnas Indonesia putri yaitu arah depan sebanyak 156 (60,58%), dan jenis umpan *open spike* sebanyak 210 (57,38%). Untuk Timnas Filipina putri yaitu arah depan sebanyak 174 (68,68%), dan jenis umpan *open spike* sebanyak 200 (62,00 %).

Simpulan dari penelitian ini adalah Tim Indonesia putra memiliki jenis umpan yang lebih efektif dari Tim Filipina putra dan Tim Filipina putri memiliki jenis umpan yang lebih efektif dari Tim Indonesia putri dan semua tim masuk dalam kategori baik. Saran yang dapat diberikan yaitu pada permainan bolavoli modern perlu lebih ditingkatkan Latihan dan menerapkan jenis variasi umpan bola cepat/pendek pada pertandingan, karena dinilai lebih efektif dan menguntungkan tim dalam menghasilkan poin.

## ABSTRACT

**DINNY PRATIKA ALIYYANA. 2020. Differences in the Level of Movement Setting Skills for the Volleyball Game between the Student-Athletes Team of the Indonesia and the Philippines at the 11th ASEAN School Games 2019.** A Thesis for Physical Education Health and Recreation Major of Sports and Health Science Hub, Universitas Negeri Semarang. Supervisor : Dr.Agung Wahyudi,S.Pd., M.Pd.

**Keywords :** *Setting* Skill, Student Athletes, Volleyball.

Indonesia's Team was dominating the final round and Phillipine's Team was great and was a threat in the round 4 for the Indonesian Team. The skill to set-up or setting is the skill to bounce the ball so that our partner have the chance to hit the ball to score points. This research aims to determine the differences in the level of movement *setting* skills of the volleyball between the elite athletes of the Indonesian men's and women's team and the Phillipine men's and women's team at the 11th ASEAN School Games in 2019.

This research uses the qualitative method with case study approach. The subject of this research is the Indonesia's and the Phillipine's Male – Female team of elite student athletes with the total number of 48 student athletes. The instruments of the research are the observation method and the documentation using check lists and videos with the indicator of bait that is often used including the direction of baits and the types of setting. The directions of the are front, middle, back and 3 meters. The types of the are open spike, medium spike, and quick spike. The result of this research shows that the setting that is used frequently by the Indonesia Male's National Team is the front aim, with the amount of 117 times (66,24%), and the type of setting frequently used is the open spike, with the amount of 143 times (61,54%). Phillipine Male's National Team frequently used the front aim with the amount of 102 times (62,25 %), and the type of setting frequently used is the medium spike with the amount of 119 times (58.82%). The setting that is frequently used by the Indonesia Female's National Team is the front aim, with the amount of 156 times (60,58%), and the type of setting which frequently used is the open spike with the amount of 210 (57,38%). As for the Phillipine Female's National Team, the aim frequently used if the front aim with the amount of 174 (68,68%), and the frequent use of the open spike of 200 times (62,00%).

The conclusion of this research is the Indonesia Male's National Team has the more effective type of setting compared to the Phillipines Male's National Team and the Phillipines Female's National Team has used the more effective type of setting than Indonesia Female's National Team and all teams are in good category. The researcher suggests that the modern volleyball game need to improve the practice and to apply the variations of quick or short volley ball setting on the game, because it is considered more effective and can benefit the team in scoring points

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dinny Pratikta Aliyyana

NIM : 6101416078

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli  
Antara Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina Pada  
Pertandingan 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negera Republik Indonesia.

Semarang, 05 Mei 2020

Yang menyatakan,



Dinny Pratikta Aliyyana

NIM 6101416078

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak Setting  
Permainan Bolavoli Antara Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina.

Disusun oleh :

Nama : Dinny Pratikta Aliyana

NIM : 6101416078


Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal 04 Maret 2020 oleh:

Menyetujui,  
Ketua Jurusan PJKR

  
UNNES  
FKR  
Dr. Rumi S.Pd., M.Pd  
NIP. 197002231995122001

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

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

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dinny Pratikla Aliyyana NIM 6101416078 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli Antara Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 05 Mei 2020.

### Panitia Ujian

Ketua



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

Sekretaris

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd.  
NIP. 196510201991031002

### Dewan Penguji

1. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.  
NIP. 196004291986011001

2. Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19820828200641003

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

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto :**

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”* (QS. Alam  
Nasyroh:5)

### **Persembahan:**

Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Djoko Pratomo dan Ibu Suyati, yang tiada henti-hentinya selalu memberikan semangat, nasehat dan doa.
2. Kakak tercinta, Duppy Purbayatri Septiano, Dewi Novitasari dan Eri Vandiyanto yang selalu memberikan semangat dan doa.
3. Teman –teman PJKR angkatan 2016 dan Almamater, Universitas Negeri Semarang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah mencurahkan segala rahmat, hidayah dan innayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli Antara Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina Pada Pertandingan ASEAN School Games Ke-11 Tahun 2019” sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan kerendahan hati dan ketulusan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Bapak Dr. Agung Wahyudi, M.Pd selaku Pembimbing yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.



5. Bapak Drs. Tri Nurharsono, M.Pd dan Bapak Agus Raharjo, S.Pd.,M.Pd. selaku penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan pengarahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah mendorong dan membantu penelitian.
7. Ketua PBVSI Jawa Tengah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di daerah yang dipimpinnya.
8. Atlet dan Panitia Pelaksana dalam kejuaraan ASEAN School Games 2019.
9. Semua pihak yang ikut membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik serta mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT. Dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dikemudian hari.

Semarang, 05 Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRAC .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	8
1.3. Rumusan Masalah .....	9
1.4. Tujuan Penelitian .....	9
1.5. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1. Kajian Pustaka .....	11
2.1.1. Hakekat Olahraga .....	11
2.1.2. Hakekat Permainan Bola Voli .....	14
2.1.3. Teknik Dasar Bola Voli .....	16
2.1.4. Kunci Keberhasilan Bermain Bola Voli .....	25

2.1.5. Pengertian Keterampilan .....	28
2.1.6. Teknik Khusus Mengumpan .....	29
2.1.7. Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan <i>Setting</i> .....	33
2.1.8. ASEAN School Games .....	33
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Jenis Penelitian .....	35
3.2. Subyek .....	35
3.3. Obyek .....	36
3.4. Instrumen Penelitian.....	36
3.5. Teknik Analisis Data.....	38
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.2 Deskripsi Data .....	47
4.2.1 Arah <i>Setting</i> Yang Digunakan.....	47
4.2.2 Jenis <i>Setting</i> Yang Digunakan .....	52
4.2.2 Hasil Presentase Umpan Keseluruhan .....	57
4.2.3 Perbandingan Efektifitas <i>Setting</i> Yang Digunakan .....	61
4.3 Pembahasan .....	63
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	69
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	70
5.2. Saran .....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Kejuaraan ASEAN School Games Putra .....	4
1.2 Data Kejuaraan ASEAN School Games Putri .....	5
3.1 Subyek Penelitian .....	37
3.2 Kriteria Keberhasilan <i>Setting</i> .....	40
3.3 Penilaian Penilaian Jenis <i>Setting</i> .....	40
3.4 Penilaian Penilaian Arah <i>Setting</i> .....	42
3.5 Rekap Hasil Pertandingan .....	45
4.1 Hasil Persentase Arah <i>Setting</i> Oleh Tim Indonesia Putra .....	47
4.2 Hasil Persentase Arah <i>Setting</i> Oleh Tim Indonesia Putri.....	48
4.3 Hasil Persentase Arah <i>Setting</i> Oleh Tim Filipina Putra .....	50
4.4 Hasil Persentase Arah <i>Setting</i> Oleh Tim Filipina Putri.....	51
4.5 Hasil Persentase Jenis <i>Setting</i> Yang Digunakan Oleh Tim Indonesia Putra.	52
4.6 Hasil Persentase Jenis <i>Setting</i> Yang Digunakan Oleh Tim Indonesia Putri..	54
4.7 Hasil Persentase Jenis <i>Setting</i> Yang Digunakan Oleh Tim Filipina Putra.....	55
4.8 Hasil Persentase Jenis <i>Setting</i> Yang Digunakan Oleh Tim Filipina Putri.....	56
4.9 Hasil Persentase Umpan Tim Indonesia Putra.....	57
4.10 Hasil Persentase Umpan Tim Indonesia Putri .....	58
4.11 Hasil Persentase Umpan Tim Filipina Putra .....	59
4.12 Hasil Persentase Umpan Tim Filipina Putri .....	60
4.13 Hasil Persentase Perbandingan Umpan Tim Indonesia dan Filipina Putra .	61
4.14 Hasil Persentase Perbandingan Umpan Tim Indonesia dan Filipina Putri ..	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Dasar Passing Atas .....	19
2.2 Mengumpan Ke Depan .....	31
2.3 Mengumpan Ke Belakang.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Salinan Surat Usulan Topik Skripsi .....	79
Lampiran 2. Salinan SK Dosen Pembimbing .....	80
Lampiran 3. Salinan Surat Ijin Penelitian.....	81
Lampiran 4. Salinan Surat Balasan Penelitian .....	82
Lampiran 5. Salinan Surat Pengesahan Proposal Skripsi .....	83
Lampiran 6. Instrumen Penelitian.....	84
Lampiran 6. Salinan Hasil Observasi .....	85
Lampiran 7. Hasil Penelitian .....	101
Lampiran 8. Hasil Rekapitulasi.....	117
Lampiran 9. Jadwal Pelaksanaan Asean School Games Ke-11 .....	121
Lampiran 10. Daftar Nama Atlet.....	122
DOKUMENTASI .....	126

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bolavoli merupakan olahraga permainan dimana setiap tim yang saling berlawanan terdiri dari enam orang pemain. Dalam permainan bolavoli terdapat juga dua prinsip, yaitu prinsip teknis dan prinsip psikis, prinsip teknis adalah permainan memainkan bola di udara dengan cara memantulkan bola menggunakan bagian badan atau tangan dan bola yang dipantulkan melewati atas net yang bertujuan untuk memperoleh poin dengan menyerang ke dalam lapangan lawan secepatnya, sedangkan prinsip psikis merupakan perasaan senang yang dimiliki pemain saat bermain bolavoli serta bermain dengan kerjasama tim yang baik (Wahyudi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, & Ilmu Keolahragaan, 2017)

Permainan bolavoli kali pertama digagas oleh seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Cristian Association (YMCA)* pada tahun 1895 yang bernama William G Morgan (1870-1942) di Holyoko, negara bagian Massachusetts di Amerika Serikat. Awal mula ditemukan permainan bolavoli disebut "*Minonette*" (William, 1942). Pada awal ditemukan, tujuan permainan adalah sebagai olahraga yang digunakan sebagai rekreasi di dalam lapangan

tertutup (*indoor*) bagi buruh yang menginginkan rekreasi setelah bekerja seharian penuh, selain itu untuk mengembangkan kebugaran dan kesehatan jasmani para buruh. Ide percobaan permainan ini adalah banyaknya pengusaha usia lanjut yang bermain *basket*, olahraga yang populer yang diciptakan tahun 1891. Mereka lebih menginginkan olahraga yang tidak terlalu menguras tenaga, sehingga Morgan memperkenalkan olahraga *Minonette* (Wahyudi Agung, 2017:1). *Federation Internationale de Volleyball (FIVB)* dibentuk pada tahun 1964. Bola voli adalah salah satu dari lima olahraga internasional terbesar, dan FIVB termasuk 218 yang berafiliasi federasi, adalah federasi olahraga internasional terbesar di dunia (Gisslén, 2006). Cabang olahraga ini diperkenalkan pada Olimpiade 1964 oleh Jepang.

Perkembangan Bolavoli di kawasan Asia dimulai dari India yaitu pada tahun 1900. Seorang ahli pendidikan jasmani bernama De Gray dari YMCA memperkenalkan permainan bolavoli ini. Selain di India, permainan bolavoli juga diperkenalkan di dataran Cina oleh Galilyo dan Robertson (YMCA) dan masyarakat Timur jauh oleh Elwood H. Brown di tahun 1910. Dan di Jepang mengenal permainan ini pada tahun 1913 melalui F.H Broen. (YMCA) (Wahyudi Agung, 2017:11)

Pada mula dikenalkan, permainan bolavoli yang dimainkan tidak seperti apa yang sudah dikenal di negara Eropa yang menggunakan enam pemain dilapangan, tetapi saat itu dalam satu regu menggunakan 9 orang pemain. Permainan ini berkembang di Negara Jepang, Korea, Cina, dan Filipina. Permainan dengan 9 orang ini kemudian permainan ini dikenal dengan sebutan



*The Far Eastern Volleyball System*, atau yang sering dikenal dengan nama *Mino Mon System*. Pertandingan dengan sistem 9 orang mulai dipertandingkan di “Olimpiade Timur Jauh” atau *Far Eastern Olympic Games (FEOG)* pada tahun 1913 di Kota Manila Negara Filipina, dan saat itu tuan rumah menjadi juara. Pada FEOG yang ke-2 tahun 1915 di Shanghai, Cina sebagai Juara yang ke-3 tahun 1917 di Jepang. (Wahyudi Agung, 2017:11)

Perkembangan bola voli di Asia Tenggara yaitu Pada tahun 1958 pada gelaran *Asian Games* ke-3, permainan bolavoli kali pertama dimasukkan sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan, baik bolavoli sistem 6 orang maupun bolavoli sistem 9 orang. Tujuan diadakan *Asian Games* untuk meningkatkan pertumbuhan ekonomi, kemajuan sosial, dan pengembangan kebudayaan negara anggota, memajukan perdamaian. Pada saat itu, digagas oleh negara-negara semenanjung Asia untuk menyelenggarakan *SEAP GAMES (South East Asia Peninsular Games)*. Selanjutnya, atas prakarsa tim Olympiade Thailand dirumuskan Negara-negara yang dibolehkan ikut serta dalam “Pesta Olahraga Semenanjung” dan SEAP kali pertama digelar di Bangkok, Thailand pada tahun 1959.

*SEAP GAMES* digelar dalam periode dua tahun sekali, dan pada saat itu permainan bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Pada saat *SEAP GAMES* Ke-IX tahun 1977 di Kuala Lumpur, Malaysia. Indonesia mengusulkan perubahan nama SEAP GAMES menjadi SEA GAMES atau Pesta Olahraga Asia Tenggara. Lalu usulan tersebut diterima anggota dan disetujui oleh dewan *SEAP Games* Kuala Lumpur (Irsyada Mahfud, 2000:9). Di wilayah Asean kejuaraan bolavoli tidak hanya SEA Games di tingkat umum atau dewasa, tetapi

juga ada di tingkat sekolah atau pelajar yang sering disebut *ASEAN School Games*.

*ASEAN School Games (ASG)* atau *Youth SEA Games* merupakan pesta olahraga tahunan yang berada di Kawasan Asia Tenggara dibawah kewenangan Dewan Olahraga Sekolah *ASEAN (ASSC)* yang ditujukan untuk sekolah-sekolah tinggi. *ASEAN School Games* pertama kali diselenggarakan pada tahun 2009 di kota Suphanburi, Thailand.

Bola voli mulai dipertandingkan di *ASEAN School Games* pada tahun 2013 diikuti beberapa negara seperti Indonesia, Singapura, Thailand, Philipines, Malaysia dan masih banyak lagi. Dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2018 telah dilaksanakan pertandingan bola voli di *ASEAN School Games* hanya saja pada tahun 2015 tidak dipertandingkan. Kegiatan *ASEAN School Games* tahun 2019 ini akan digelar di Indonesia sebagai tuan rumah, untuk bola voli khususnya akan dilaksanakan di Kota Semarang. Berikut daftar peringkat juara dalam cabang olahraga bolavoli pertandingan *ASEAN School Games* dalam 5 tahun terakhir.

Tabel Daftar Hasil Kejuaraan Bolavoli ASEAN School Games Putra

Tahun	Tempat	Juara 1	Juara 2	Juara 3	Juara 4
2013	Vietnam	Thailand	Indonesia	Malaysia	Filipina
2014	Filipina	Thailand	Indonesia	Malaysia	Singapura
2015	-	-	-	-	-
2016	Thailand	Thailand	Indonesia	Singapura	Malaysia
2017	Singapura	Thailand	Indonesia	Filipina	Singapura
2018	Malaysia	Malaysia	Indonesia	Thailand	Filipina

Sumber: <https://southeastasiansportsnews.blogspot.com/p/asean-school-games.html>

Tabel Daftar Hasil Kejuaraan Bolavoli ASEAN School Games Putri

Tahun	Tempat	Juara 1	Juara 2	Juara 3	Juara 4
2013	Vietnam	Indonesia	Thailand		Malaysia
2014	Filipina	Indonesia	Thailand	Malaysia	
2015	-	-	-	-	-
2016	Thailand	Thailand	Indonesia	Malaysia	Singapura
2017	Singapura	Thailand	Indonesia	Filipina	Malaysia
2018	Malaysia	Thailand	Indonesia	Malaysia	Singapura

Sumber:<https://southeastasiansportsnews.blogspot.com/p/asean-school-games.html>

Berdasarkan tabel peringkat kejuaraan diatas dapat dilihat bahwa ada 4 negara yang sering masuk ke dalam semifinalis yaitu negara Timnas Indonesia, Thailand, Filipina dan Malaysia. Peneliti tertarik dengan persaingan Timnas Indonesia dan Timnas Filipina, karena Timnas Filipina selalu masuk dalam semifinal tetapi tidak dapat menembus babak final, sedangkan Timnas Indonesia sering masuk dalam babak final. Peneliti tertarik meneliti tentang persaingan antara kedua negara dalam gelaran *ASEAN School Games* tahun 2019 ini, Tim Nasional Filipina bisa saja mengambil posisi Tim Nasional Indonesia untuk masuk ke babak final, dikarenakan bertambahnya waktu tambah meningkatnya pula keterampilan dari Tim Nasional Filipina. Sekilas demografi dari kedua negara tersebut.

Republik Indonesia (RI) atau Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI), atau lebih umum disebut Indonesia, adalah negara di Asia Tenggara yang dilintasi garis khatulistiwa dan berada di antara daratan benua Asia dan Australia, serta antara Samudra Pasifik dan Samudra Hindia. Permainan bola voli di Indonesia di kenal sejak tahun 1923 pada jaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda untuk mengembangkan olahraga bola voli pada

khususnya. Tentara pada jaman Belanda juga banyak ikut andil dalam perkembangan bola voli di Indonesia.

Masyarakat di Indonesia pada saat itu sudah mengenal permainan bolavoli yang banyak dimainkan di asrama-asrama, dilapangan yang terbuka dan ada nya pertandingan antar kompeni -kompeni Belanda. Menjadikan permainan bola voli berkembang pesat di seluruh lapisan masyarakat, dengan begitu muncullah klub-klub bolavoli dikota besar di seluruh Indonesia. Dengan itu maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI ( Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia ) yang didirikan di Kota Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional bolavoli yang pertama. Bola voli banyak digemari di semua lapisan masyarakat yang ada di Negara Indonesia, dikarenakan olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita.

Filipina adalah sebuah negara republik di Asia Tenggara, yang terletak di sebelah utara Indonesia, dan Malaysia. Filipina merupakan sebuah negara kepulauan yang terletak di Lingkar Pasifik Barat.

Perkembangan bola voli di sejarah bola voli di Filipina dahulu hanya sebagai rekreasi dan olahraga. Sejarah bola voli Filipina dimulai pada tahun 1910 ketika Filipina adalah wilayah bagian dari negara Amerika Serikat (1898–1946). Orang-orang Filipina telah memberikan kontribusi yang signifikan terhadap bola voli yang dalam evolusinya sebagai permainan profesional dan internasional.

Pada Awalnya Bolavoli di Filipina diperkenalkan oleh seorang Amerika bernama Elwood S. Brown, yang saat itu menjadi Direktur Fisik dari *Youth Christian Association (YMCA)*. Tentara AS yang ditugaskan ke pulau-pulau

berbeda di Filipina selama periode itu juga membantu dalam pengenalan bola voli yang luas kepada orang-orang Filipina. Para prajurit militer Amerika ini mendorong orang-orang Filipina untuk bergabung dengan mereka dalam permainan selama waktu istirahat mereka dari tugas-tugas militer.

Dilihat dari segi sarana prasarana seharusnya Timnas Filipina lebih unggul dalam prestasi dari Timnas Indonesia yang memiliki sarana dan prasarana yang kurang memadai. Dan jika dilihat dari segi keturunan, orang Filipina lebih mengarah pada keturunan Amerika yang memiliki postur badan lebih tinggi dan kekar. Jadi seharusnya Negara Filipina lebih unggul dari Negara Indonesia dalam bidang olahraga. Tetapi setiap tim memiliki strategi dalam menyerang, bertahan dan mengumpan yang berbeda untuk menghasilkan kemenangan dalam sebuah tim.

Dalam olahraga bolavoli terdapat 3 kunci keberhasilan yang harus dikuasai oleh pemain yaitu, teknik penguasaan bola, teknik dasar permainan dan taktik permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar bola voli harus dimiliki karena merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Munasifah, 2010:25-33). Adapun teknik dasar bola voli yang dapat dikembangkan menjadi beberapa variasi serangan sehingga akan menghasilkan nilai yaitu, *Passing* atas, *passing* bawah, umpan (*setting*), *spike*, *block* (membendung) dan servis.

Umpan atau *setting* dalam bola voli sangat berpengaruh dalam kemenangan suatu tim. Umpan adalah gerakan memantulkan/melambungkan bola sedemikian

rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk memukul bola tersebut untuk menyerang lawan (Wahyudi et al., 2017) . Ada berbagai macam arah umpan (*setting*) dalam bola voli yaitu, arah depan, arah tengah, arah belakang dan arah 3 meter, sedangkan jenis umpan atau *setting* dalam bola voli yaitu umpan lambung tinggi (*open*), umpan semi (*medium*) dan umpan kecil/cepat (*quick*). Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbedaan tipe *setting* setiap tim, baik dari arah umpan jenis umpan dan umpan yang paling efektif yang digunakan kedua tim antara Timnas Indonesia dan Timnas Filipina.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan tipe mengumpan atau *setting* yang digunakan Timnas Indonesia dan Timnas Filipina dengan Judul “ Perbedaan Tingkat Keterampilan Gerak *Setting* Permainan Bolavoli Antara Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina”

## 1.2 Identifikasi Masalah

1. Timnas Indonesia dan Timnas Filipina masuk ke dalam semifinalis *ASEAN School Games*.
2. Timnas Indonesia adalah tim yang selalu masuk ke dalam babak final tetapi jarang menjadi juara.
3. Timnas Filipina adalah tim yang selalu masuk ke babak semifinal tetapi jarang menambus babak final.
4. Timnas Indonesia dan Timnas Filipina merupakan kedua tim dengan persaingan ketat dalam *ASEAN School Games* karena kedua tim memiliki

potensi masuk ke dalam babak final, Tim Indonesia bisa saja di geser posisi nya oleh Tim Filipina dalam babak final.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang diatas adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Arah lambungan bola manakah yang sering digunakan oleh Tim Putra-Putri Indonesia dan im Putra-Putri Filipina.
2. Jenis lambungan umpan manakah yang sering digunakanoleh Tim Putra-Putri Indonesia dan Tim Putra-Putri Filipina.
3. Lebih efektif manakah umpan yang digunakan oleh Tim Putra-Putri Indonesia dan Tim Putra-Putri Filipina.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Arah lambungan bola yang sering digunakan oleh Tim Putra-Putri Indonesia dan Tim Putra-Putri Filipina.
2. Untuk mengetahui Jenis lambungan umpan yang sering digunakan oleh Tim Putra-Putri Indonesia dan Tim Putra-Putri Filipina.
3. Untuk mengetahui umpan manakah yang lebih efektif yang digunakan oleh Tim Putra-Putri Indonesia dan Tim Putra-Putri Filipina.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan agar dapat memberikan manfaat bagi pengembang ilmu dan dijadikan contoh objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Dapat memberikan informasi tentang khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa tentang strategi keterampilan gerak *setting* dalam permainan bolavoli pada Tim Indonesia dan Tim Filipina di kejuaraan *ASEAN School Games* ke-11 Tahun 2019
2. Bagi atlet, dapat digunakan sebagai pedoman untuk membantu meningkatkan kemampuan keterampilan gerak *setting* dalam permainan bolavoli indoor.
3. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai pedoman usaha meningkatkan permainan bolavoli khususnya tentang bagaimana strategi umpan dalam permainan bolavoli indoor.
4. Bagi penulis, diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca tentang strategi umpan bolavoli yang paling efektif digunakan Tim Indonesia dan Tim Filipina
5. Bagi insan bolavoli di Indonesia, dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya penggemar permainan olahraga bolavoli tentang bagaimana strategi umpan dalam permainan bolavoli.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hakekat Olahraga**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang pada jaman sekarang menjadi tren atau gaya hidup untuk menjaga kebugaran tubuh manusia, sebagian besar masyarakat menjadikan olahraga sebagai gaya hidup atau sebuah trend. Olahraga berasal dari kata olah dan raga. “Olah” merupakan upaya untuk mematangkan dan menyempurnakan (Fallis, 2013). Sedangkan “Raga” memiliki arti badan/fisik. Secara etimologis, pengertian olahraga yaitu suatu aktivitas fisik atau (Zhannisa, 2015).

Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun tanpa memandang atau membedakan golongan atau tingkatan apapun (Hadjarati, 2009). Pada dasarnya olahraga ini tidak hanya menyehatkan tubuh tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai yang sangat penting dalam kehidupan (Zhannisa, 2015). Olahraga sendiri memiliki nilai-nilai luhur dari dan untuk masyarakat, yang terlihat dari hasrat dalam menunjukkan diri dengan melalui olahraga prestasi. Suatu bangsa dapat dikatakan maju salah satunya dapat dilihat

dari prestasi olahraga yang di dapat atau diperoleh (Utomo & Mandalawati, 2018). Di Indonesia, olahraga dapat dijadikan sebagai alat pendorong gerakan kemasyarakatan agar terlahir manusia yang unggul secara fisik, mental dan intelektual (Hadjarati, 2009)

Tujuan dari olahraga bukan hanya membangun fisik saja tetapi juga membangun mental dan spiritual. Jadi olahraga adalah usaha yang digunakan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani pada manusia. Dan juga untuk mempertahankan eksistensi dan melakukan cita-cita hidup bangsa. Olahraga merupakan usaha pembentukan fisik dan mental (Zhannisa, 2015).

Olahraga adalah suatu kegiatan yang melibatkan aktivitas jasmani, mengandung sifat permainan dan juga berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu (SETIYAWAN, 2017). Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi (UU SKN NO 3 TAHUN 2005). Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan juga mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa yang dapat dilakukan salah satunya yaitu melalui kegiatan olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa (Mirhan, 2016).

Olahraga kompetitif merupakan kegiatan olahraga yang dikelola oleh organisasi formal, baik nasional maupun internasional yang menitikberatkan pada peragaan performa untuk mencapai prestasi secara maksimal (KDI Keolahragaan,

2000: 10-11 dalam (Zhannisa, 2015)). Olahraga prestasi ialah olahraga yang berusaha memina dan mengembangkan atlet atau olahragawan secara bertahap, berencana, dan berkelanjutan melalui kompetisi atau persaingan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi olahraga ialah olahraga yang dianggap mustahil atau sukar, pada saat ini menjadi hal yang lumrah, dan semakin banyaknya atlet yang mampu mendapatkan prestasi pada saat ini. Saat ini persaingan olahraga prestasi semakin ketat karena prestasi telah menyangkut harkat dan martabat bangsa dan bukan hanya milik perseorangan (Syahputra, 2019).

Saat ini olahraga merupakan salah satu fenomena yang mendunia dan bahkan melalui olahraga dapat dilakukan pembangunan karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan Nasional melalui pembinaan olahraga yang sistematis yang berkualitas, sumber daya manusia dapat di arahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan Nasional (Syahputra, 2019)

Husdarta (2010: 139), menekankan unsur tujuan dan prestasi seperti halnya kerajinan karena mampu melakukan sesuatu sebaik mungkin atau melebihi orang lain sebagai faktor penentu kegiatan olahraga. Ada tiga dimensi karakteristik prestasi olahraga, yaitu :

- a. Prestasi itu dinyatakan melalui aspek jasmaniah. Prestasi olahraga diarahkan untuk menguasai, memelihara dan mengoptimalkan ketrampilan gerak.

- b. Kegiatan dilaksanakan secara suka rela.
- c. Kegiatannya tidak dimaksudkan untuk menghancurkan orang lain tetapi justru untuk meningkatkan solidaritas. (dalam (SETIYAWAN, 2017))

Perkembangannya olahraga bolavoli yang saat ini tidak hanya bertujuan sebagai olahraga rekreasi, tetapi juga bertujuan untuk olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi (SETIYAWAN, 2017).

### **2.1.2 Hakekat Permainan Bola Voli**

Bolavoli merupakan olahraga permainan dimana setiap tim yang saling berlawanan terdiri dari enam orang pemain. Dalam permainan bolavoli terdapat juga dua prinsip, yaitu prinsip teknis dan prinsip psikis, prinsip teknis adalah permainan memainkan bola di udara dengan cara memantulkan bola menggunakan bagian badan atau tangan dan bola yang dipantulkan melewati atas net yang bertujuan untuk memperoleh poin dengan menyerang ke dalam lapangan lawan secepatnya, sedangkan prinsip psikis merupakan perasaan senang yang dimiliki pemain saat bermain bolavoli serta bermain dengan kerjasama tim yang baik (Wahyudi et al., 2017)

Pada tahun 1895 permainan bolavoli pertama kali diperkenalkan oleh William G Morgan yaitu seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association (YMCA)* di kota yang bernama *Holyoke Massachusetts*, Amerika Serikat. Awal mula olahraga bolavoli masuk ke Indonesia pada tahun 1928 yang dibawa oleh guru-guru yang didatangkan dari Belanda serta serdadu-serdadu Belanda yang bertugas di Negara Indonesia. Akhirnya pada tanggal 22 Januari

1955 berdiri organisasi yang diberi nama Persatuan Bola Voli Nasional (PBVSI). Voli dengan cepat menyebar ke seluruh dunia dan menjadi lebih terkenal di Negara lain daripada Amerika sendiri. *Federation Internationale de Volleyball (FIVB)* dibentuk pada 1964. Cabang olahraga ini diperkenalkan pada Olimpiade 1964 oleh Jepang. Banyak juga terdapat orang yang berolahraga khususnya bolavoli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan, yang 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). Permainan bolavoli saat ini sudah sangat dikenal oleh masyarakat luas baik di Indonesia maupun di dunia, terbukti dari banyaknya antusias masyarakat, lembaga pemerintah dan lembaga swasta yang mengadakan pertandingan bolavoli (Fauzi, n.d. 2010)

Permainan bolavoli merupakan salah satu jenis permainan bola besar yang beregu dimana terdapat dua regu yang saling berlawanan dan berada pada petak lapangan masing-masing, setiap regu terdiri dari 6 orang pemain dengan tiga masing-masing serta dibatasi oleh jaring yang membentang atau net. Permainan bolavoli diawali dan dinyatakan dimulai dengan dilakukan pukulan pertama atau servis, kemudian saat permainan berlangsung masing-masing tim hanya diberikan kesempatan untuk menyentuh bola sebanyak 3 kali sentuhan dan dilakukan secara bergantian atau dengan pemain yang berbeda dalam setiap timnya dengan tujuan untuk mengembalikan bola ke lapangan lawan dan memperoleh poin. Dalam permainan bolavoli apabila tim yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 tim terdebut dinyatakan sebagai pemenang pada set 1 permainan.

Permainan bolavoli merupakan salah satu permainan yang sulit dimainkan oleh setiap orang karena dalam melakukan permainan bolavoli untuk mendukung tim saat bertanding harus memiliki koordinasi yang baik dan penggunaannya harus efektif dan efisien. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) permainan bolavoli adalah permainan yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang dan menjadi salah satu permainan yang kompleks karena sangat dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dan bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Permainan ini membutuhkan daya tahan kardiovaskuler atau paru – paru untuk melakukan aktifitas secara terus-menerus dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

### **2.1.3 Teknik Dasar Bola Voli**

Menurut Suharno dalam (Budiwanto, 2004) Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan permainan olahraga. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Adapun teknik-teknik dasar permainan bolavoli menurut sistematikanya adalah sebagai berikut,

1. Teknik dasar *passing* atas
2. Teknik *passing* bawah
3. *Set-up*/umpan
4. *Spike*/smash

5. Servis

6. *Block*/bendungan

## 1. Cara Bermain Bola Voli

Sebelum melakukan suatu permainan hendaknya mengerti cara atau gerak dasar permainan tersebut. Bola voli merupakan permainan beregu yang setiap regunya terdiri atas enam orang dengan jenis kelamin yang sama.

Dalam permainan bola voli kita harus menguasai 3 teknik yang sangat penting sebagai berikut:

- a. Teknik penguasaan bola
- b. Teknik permainan
- c. Taktik permainan

sebagai berikut :

### 1. Teknik Penguasaan Bola Voli

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli, antara lain sebagai berikut :

#### a. Servis (*Service*)

servis merupakan pukulan pertama dalam permainan bolavoli. Ada beberapa macam servis dalam permainan bolavoli, yaitu :

1. Servis dari bawah (*underhand service*)
2. Servis gaya menyamping (*slide hand service*)
3. Servis dari depan (*front service*)
4. Servis dengan smash (*smash service*)

## b. Cara Mengoper Bola

Dalam permainan bola voli, kita mengenal dua macam cara mengoper bola, yaitu:

(1) Mengoper bola dengan menggunakan tangan dari bawah disebut juga bugger atau kedua tangan dirapatkan. Selain untuk mengoper bola cara ini dapat digunakan untuk menerima bola dan mengambil bola yang datangnya rendah. Adapun keuntungan mengoper bola dengan menggunakan tangan dari bawah yaitu :

- 1) Bagi pemula dan baru belajar bermain voli tidak akan menimbulkan kecemasan atau rasa takut saat mengambil bola serta tidak akan menimbulkan kecelakaan.
- 2) Bola dapat diredam kedatangannya atau bola yang datangnya cepat dan keras dapat menjadi lemah.
- 3) Dapat terhindar dari kecelakaan pada jari-jari tangan (apabila mempergunakan *set-up*)
- 4) Bola mudah diterima oleh pengumpan (*tosser*)
- 5) Bola yang dapat diterima kemudian diumpankan dengan baik dapat memudahkan pemukul untuk melakukan smash.
- 6) Pukulan ganda akan jarang terjadi, karena itu tidak mudah disalahkan (*fault*).

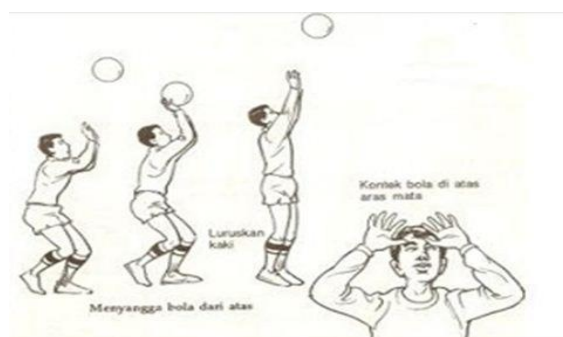
(2) Mengoper bola dengan kedua tangan yaitu tepatnya mengoper dengan menggunakan jari-jari tangan atau passing atas.



## 2. Teknik Permainan Bola Voli

Teknik adalah suatu proses pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Dalam pencapaian bola voli, suatu teknik sangat erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik merupakan cara yang digunakan untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu agar dapat tercapainya tujuan secara efektif dan efisien, yang berlaku di dalam permainan bolavoli untuk mencapai hasil yang maksimal. Atlet harus betul-betul menguasai teknik dasar bolavoli terlebih dahulu supaya dapat mengembangkan kualitas prestasi bolavoli. Salah satu unsur yang berperan dalam menentukan menang atau kalahnya suatu tim adalah teknik dasar, disamping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Munasifah, 2010:25-33). Adapun teknik-teknik dasar permainan bola voli yang dapat dikembangkan menjadi beberapa variasi serangan sehingga akan menghasilkan nilai adalah sebagai berikut :

### 1. *Passing* atas



Gambar 2.1 Teknik Dasar *Passing* Atas

Sumber : <https://perpustakaan.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli>

*Passing* atas atau *set-up* merupakan usaha mengoperkan bola menggunakan jari tangan kepada kawan satu tim atau lawan melalui atas net. Keterampilan *passing* atas yang ada dalam bolavoli merupakan salah satu keterampilan yang membutuhkan tahapan untuk belajar yang terkoordinasi. *Setter* lebih sering menggunakan *passing* atas dalam mengoper bola yang diberikan kepada *spiker*, karena *passing* atas dapat terkontrol dengan baik.

## 2. *Passing* bawah

*Passing* bawah atau *underhand* *passing* yaitu teknik dasar bermain bolavoli dengan kedua tangan yang perkenaan bola pada kedua lengan bawah, teknik ini paling sering digunakan untuk menerima *servis*. Menurut Nuril Ahmadi (2007:23) *passing* bawah merupakan cara bermain bola dengan memainkan bola dengan perkenaan sisi dalam lengan bawah.

## 3. Umpan

Menurut pendapat M. Yunus (1992:72) umpan yaitu menyajikan bola kepada teman satu regu yang digunakan untuk menyerang ke daerah lawan dalam bentuk *spike*. Berbagai macam arah umpan :

1. Mengumpan ke depan
2. Mengumpan ke belakang
3. Mengumpan 3 meter

Umpan ke depan dan ke belakang dapat dilakukan dengan cara:

(1) Menurut tinggi atau jenis bola dari net:

a) umpan normal/normal *set-up/open set-up*.

- b) umpan semi / *medium set-up* (tinggi bola 1 meter sampai dengan 1,99 meter diatas net).
- c) umpan kecil/*low set-up/quick set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas net).

(2) Menurut arah bola dengan net yaitu :

- a) arah depan
- b) arah tengah
- c) arah belakang
- d) arah 3 meter / *back attack*

#### 4. *Block*/membendung

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk membendung serangan lawan dari depan. Keberhasilan blok ditentukan oleh ketinggian loncatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif dan juga pasif, jenis *block* menurut banyaknya pemain :

- 1) Seorang.
- 2) Dua orang
- 3) Tiga orang.

#### 5. *Spike/smash*

*Spike* atau *smash* merupakan pukulan yang digunakan untuk menyerang dalam usaha mencapai kemenangan (M.Yunus, 1992: 108).

Pukulan yang sangat keras atau spike merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk mendapatkan nilai atau skor oleh sebuah tim.

1) Menurut arah bola :

- Smash silang/*cross spike*.
- Smash lurus/*straight spike*.

2) Menurut macam-macam umpan:

- Normal /*open spike*
- Semi smash / *medium spike*
- Smash cepat atau pendek / *Quick spike*

3) Menurut kurve bola:

- *Drive smash*
- *Top spin smash*
- *Lob smash*

4) Menurut awalan:

- Tanpa awalan
- Dengan awalan satu kaki maupun dua kaki.

6. *Servis*

Menurut Agung Wahyudi (2017:19) *servis* adalah pukulan pertama, baik permulaan permainan ataupun setelah terjadi kesalahan tiap *rally*,

setiap pemain selain *libero* haru menguasai keterampilan gerak servis, karena setiap pemain selain *libero* melakukannya.

1. Menurut putaran bola:

- *Top spin.*
- *Back spin.*
- *Inside spin.*
- *Outside spin.*
- *Float.*

2. Service tangan bawah (*underhand services*):

- *Back spin.*
- *Outside spin.*
- *Inside spin.*
- *Cutting underhand.*
- *Floating overhaead.*

3. Service atas (*overhead service*):

- *Tennis service.*
- *Floating overhead.*
- *Inside spin.*
- *Outside spin.*
- *Round house overhead.*
- *Slider floating overhead.*

- *Drive overhead.*
- *Hongaria overhead.*

### 3. Taktik Permainan Bola Voli

Dalam latihan dan pertandingan dituntut kemampuan teknik, strategi dan taktik. Taktik dalam permainan bola voli dibagi menjadi 2 yaitu:

#### 1. Taktik menyerang (*offensive*).

Setelah kita mengetahui dan menguasai dasar-dasar permainan bola voli dengan baik, maka hasil yang hendak dicapai melalui latihan tersebut adalah memenangkan setiap pertandingan. Cara ini dapat dicapai dengan taktik menyerang yang bervariasi sehingga dapat memecah pertahanan lawan khususnya dengan smes-smes yang mematikan.

#### 2. Taktik bertahan (*defensive*).

Taktik bertahan harus benar-benar ditanamkan dengan baik kepada setiap pemain pemula sebab taktik bertahan paling tidak disenangi hampir semua pemain. Taktik bertahan merupakan bagian dari kelemahan suatu regu yang sedang melakukan pertandingan. Taktik bertahan juga merupakan titik awal untuk mengadakan serangan terhadap team lawan.

Penentu Kemenangan dalam permainan bola voli ditentukan dengan *score* (nilai). Untuk peraturan yang dahulu nilai kemenangan adalah 15. Bagi regu yang

mendapatkan nilai 15 terlebih dahulu maka dialah regu yang memenangkan pertandingan. Sedangkan peraturan sekarang menggunakan sistem *rally point* (mengejar angka) dengan nilai 25. Setiap bola masuk akan mendapatkan point (angka). Bagi regu yang mendapatkan nilai 25 terlebih dahulu maka regu tersebut yang menang.

#### **2.1.4 Kunci Keberhasilan Bermain Bolavoli**

##### 2.1.2.1 Aspek Fisik

Fisik merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan dalam bermain voli. Menurut Suharno (1982:21), kondisi fisik terdiri dari 5 macam yaitu :

- 1) Kekuatan (*Strength*)
- 2) Daya tahan (*Endurance*)
- 3) Kecepatan (*Speed*)
- 4) Kelincahan (*Agility*)
- 5) Kelentukan (*Flexybility*)

##### 2.1.2.2 Aspek Teknik

Teknik dalam bolavoli yaitu diartikan sebagai cara memainkan bola secara *efektif* dan *efisien* sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal (M. Yunus, 1992:68). Berbagai macam teknik dalam bolavoli :

1. *Servis*
2. *Passing*
3. Umpan / *Set-Up*
4. Bendungan atau *Block*
5. *Smash*

#### 2.1.2.3 Aspek Taktik

Hakikat dari taktik yaitu menggunakan daya pikir dan bersikap kreatif untuk mendapatkan alternatif pemecahan masalah dalam mencari kemenangan dalam suatu pertandingan (M. Yunus, 1992:136). Faktor penentu berhasil atau tidaknya suatu taktik yaitu :

- 1). Strategi sudah direncanakan sebelum pertandingan.
- 2). Kemampuan akal, daya pikir dan kreatifitas dimiliki atlet.
- 3). Kemampuan fisik, teknik dan mental yang dimiliki atlet.
- 4). Kemampuan dalam mengatasi segala sesuatu yang dihadapi atau kemampuan daya adaptasi terhadap lingkungan.
- 5). Kemampuan penguasaan sistem, pola dan tipe pertandingan olahraga.



#### 2.1.2.4 Kematangan Mental

a. Menurut M. Yunus (1992:170) kematangan mental dapat terbentuk dengan 7 program latihan :

1. Mengontrol perhatian : dapat mengonsentrasikan kemampuan dan perhatian pada titik tertentu atau fokus.
2. Mengontrol emosi : dapat menguasai perasaan yang ada pada diri, seperti marah, benci, kegembiraan, grogi dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketenangan diri.
3. *Energization* : dapat mengembalikan kekuatan setelah bermain / bertanding.
4. *Body Awareness* : dapat memahami keadaan tubuhnya dan mengubah ketegangan yang terjadi pada tubuhnya.
5. Mengembalikan Percaya Diri : dapat membuat permainan menjadi lebih baik dan mendapatkan hasil yang baik pula
6. Membuat bayangan faktor perencanaan : membayangkan dan memikirkan apa yang dapat dilakukan.
7. *Restruksisasi* pemikiran : mengubah pemikiran dan perasaan akan menghasilkan performa yang berbeda

#### 2.1.2.5 Kerjasama dan Kekompakan

Kerjasama antar pengurus, pelatih, atlet maupun masyarakat dalam suatu pembinaan olahraga harus terjalin dengan baik agar tujuan yang diharapkan tercapai.

#### 2.1.2.6 Pengalaman dalam Bertanding

Pengalaman bertanding dalam atlet sangatlah berpengaruh bagi kepercayaan diri bagi atlet tersebut, dan dalam pertandingan-pertandingan selanjutnya yang akan mendukung keterampilan dan mental bertanding atlet tersebut di masa datang.

#### 2.1.5 Pengertian Keterampilan

Dalam bola voli keterampilan merupakan kemampuan seseorang mempergunakan teknik bola voli secara efektif dan tepat sesuai dengan situasi dan kondisi dalam bermain. Untuk dapat bermain bola voli dengan baik, aspek yang paling dominan yang perlu mendapat perhatian dari seorang pengajar atau pelatih adalah keterampilan teknik dasar pemain itu sendiri.

Menurut Widiastuti (2011:196) dalam (Mukhtar Ridwan & Berolahraga, 2015) keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Keterampilan passing atas dalam permainan bola voli merupakan salah satu keterampilan yang membutuhkan tahapan tahapan belajar gerak yang terkoordinasi (Mukhtar Ridwan & Berolahraga, 2015).

Rangkaian gerakan passing atas tersebut dapat dipelajari sesuai dengan tahapan tahapan belajar gerak. Menurut Kasiyo (2013:189) Dalam

mempelajari keterampilan olahraga mempunyai 2 (dua) aspek. Aspek pertama adalah kemampuan keterampilan teknik kecabangan (kemampuan teknik) dan aspek yang kedua adalah kemampuan dasar (kemampuan fisik).

#### **2.1.6 Teknik Khusus Mengumpan / Setting**

Pengertian Keterampilan mengumpan atau pas atas adalah memantulkan atau melambungkan bola dengan jari-jari tangan secara sedemikian rupa untuk memberi kesempatan kepada teman kita untuk memukul bola tersebut (Wahyudi et al., 2017). Ada pula pengertian mengumpan yaitu usaha pemain bolavoli dengan menggunakan teknik yang bertujuan untuk menyajikan bola kepada teman satu tim yang untuk selanjutnya digunakan untuk menyerang ke dalam lapangan tim lawan (La'l & Haluti, 2018). Setter atau tosser akan mengumpan bola kepada teman satu tim dengan berbagai macam variasi kepada spiker agar spiker bisa melakukan serangan yang mematikan. Kualitas umpan dan kecerdasan setter sangat berpengaruh dalam kemenangan suatu tim. Setter memiliki aktivitas gerak yang lebih banyak dibanding dengan pemain lain karena setter mengatur jalannya serangan dan permainan (Novitasari & Rahfiludin, 2016).

Atlet pengumpan sangat diperlukan oleh suatu tim bolavoli dalam pertandingan, karena setiap bola kedua akan mengarah pada atlet pengumpan untuk diumpankan sebagai sajian pemukul dan menyerang ke daerah lawan. Pemain dengan posisi pengumpan yang baik seharusnya memiliki karakter sabar, memiliki strategi dan taktik yang efektif, memiliki daya *block* yang bagus

dan hendaknya memiliki tinggi badan minimal 190 cm sesuai dengan standar pemain nasional saat ini. Dan juga memiliki daya tahan yang bagus, memiliki mata atau pandangan cermat, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan, memiliki kemampuan membagi bola yang baik, memiliki power otot dan fleksibilitas terutama lengan tangan yang baik pula, memiliki daya juang yang tinggi dan komunikasi yang baik, biasanya pengumpan memiliki servis yang bagus (Sujarwo, n.d.). Mengumpan merupakan tehnik khusus dari keterampilan operan atas dan digunakan pengumpan sebagai cara mengirimkan bola yang dapat dipukul oleh seorang penyerang (Wahyudi Agung, 2017:22). Sukses tidaknya penyerangan, tergantung dari kecermatan pengumpan. Kalau umpan kurang baik, maka penyerangpun lemah, bahkan kala gagal sama sekali.

Keberanian pengumpan untuk mengambil keputusan untuk mengatur serangan ke arah mana dan kepada siapa bola akan diberikan sangat ditentukan oleh berbagai hal :

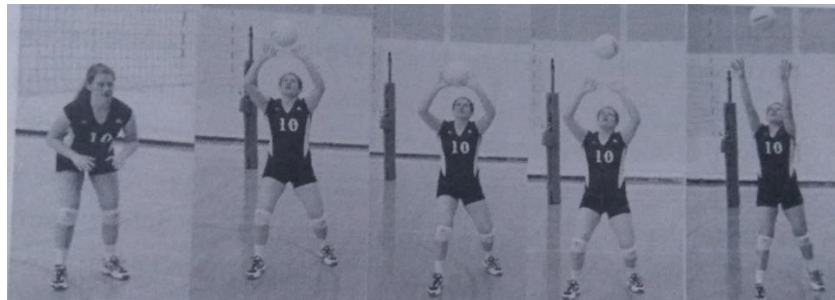
1. Jauh dekatnya bola dengan net
2. Tinggi rendahnya lambungan bola
3. Posisi *blocker* lawan
4. Kesiapan *spiker*
5. Strategi yang dimiliki tim.

Pengumpan dikatakan sebagai otak dari permainan bolavoli dapat disimpulkan pada saat keberhasilan pengumpan memberikan umpan kepada spiker dan berhasil mendapatkan *point*.

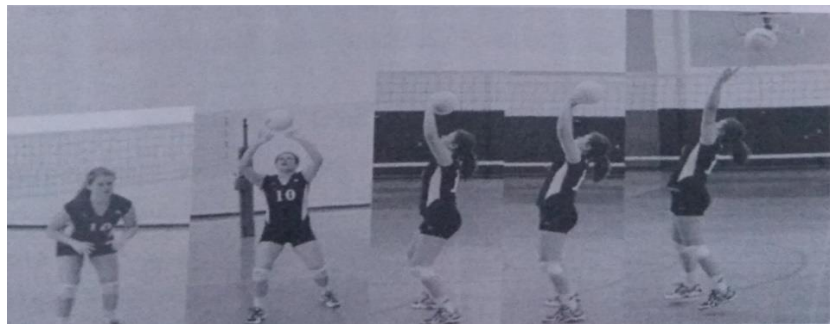
Macam – macam gerakan mengumpan dan rangkaian gerakannya adalah sebagai berikut :

Menurut arah umpan :

1. Umpan ke depan
2. Umpan ke tengah
3. Umpan ke belakang
4. Umpan 3 meter



Gambar 2.2 Mengumpan ke Depan.  
Sumber : Wahyudi Agung, 2007:23.



Gambar 2.3 Mengumpan ke Belakang.  
Sumber : Wahyudi Agung, 2007:23.

Umpan ke depan dan ke belakang dapat dilakukan dengan cara, Menurut tinggi atau jenis bola dari net:

1. umpan normal/*normal set-up/open set-up*,
2. umpan semi /*medium set-up* (tinggi bola 1 meter sampai dengan 1,99 meter diatas net),
3. umpan kecil/*low set-up/quick set-up* (tinggi bola 99 cm ke bawah dari tepi atas net).

Tujuan utama menyerang dalam suatu tim adalah untuk menyelesaikan 3 rangkaian gerakan, yaitu mengoper, mengumpan, dan menyerang. Tim mengubah bola yang dipukul dengan keras menjadi bola yang mudah untuk diatur.

Cara melakukan Teknik Mengumpan :

Posisi persiapan yaitu meregangkan kaki selebar bahu, menekuk lutut, tangan membentuk segitiga dan diangkat di atas pelipis, bahu sejajar dengan bola atau sasaran, ketika bola menyentuh tangab jari membentuk pola bola, lalu luruskan tangan diikuti kaki dan badan.

Pengumpan mengambil posisi di sebelah net. Ketika mengumpankan bola, lambungan bola operan harus berada satu lengan dari net sehingga penyerang dapat memukul bola dengan keras tanpa harus menyentuh net.

### 2.1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan *Setting*

Pengumpan harus memiliki kemampuan fisik yang baik dan mental yang baik, keberanian pengumpan dalam mengambil keputusan atau inisiatif ke arah mana, dan kepada siapa bola akan diberikan pada saat permainan sangat ditentukan oleh berbagai macam hal, yaitu :

1. Jauh dekatnya bola dengan net
2. Tinggi rendahnya lintasan bola
3. Posisi *blocker* lawan
4. Kesiapan pemukul
5. Taktik serta strategi yang dikembangkan oleh timnya
6. Keterampilan *spike* pemain, karena umpan yang baik jika tidak dituntaskan dengan *spike* yang baik pula akan percuma dan akan mengagalkan serangan.

### 2.1.8 *ASEAN School Games*

*ASEAN School Games (ASG)* (juga dikenal sebagai *Youth SEA Games*) adalah permainan tahunan untuk atlet siswa sekolah menengah di Perhimpunan Bangsa-Bangsa Asia Tenggara (*ASEAN*) dan diselenggarakan di bawah wewenang Dewan Olahraga Sekolah *ASEAN (ASSC)*. *ASSC* adalah dewan olahraga regional apolitis yang mempromosikan olahraga di antara negara-negara anggota. Hal ini diubah pada 2009, di mana format game diimplementasikan. *ASG ke-1* yang direncanakan dalam format permainan baru diselenggarakan oleh Thailand pada

tahun 2009, sedangkan *ASG* ke-2, ke-3 dan ke-4 masing-masing diselenggarakan oleh Malaysia, Singapura dan Indonesia.

Tujuan dilaksanakan *ASEAN School Games* :

1. Untuk menjadi ajang promosi Solidaritas *ASEAN* kepada generasi muda melalui olahraga pada sekolah.
2. Untuk memberikan kesempatan kepada atlet yang ada pada tingkat sekolah untuk berkompetisi dalam bakat olahraga di kawasan *ASEAN*.
3. Untuk memberikan kesempatan kepada atlet yang ada pada tingkat sekolah untuk terlibat dalam pertukaran budaya di wilayah *ASEAN*.

*ASEAN School Games* diikuti oleh 10 negara di wilayah asia tenggara yaitu :

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. Brunei    | 6. Malaysia |
| 2. Indonesia | 7. Filipina |
| 3. Singapura | 8. Laos     |
| 4. Thailand  | 9. Kamboja  |
| 5. Vietnam   | 10. Myanmar |



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Arah lambungan bola yang sering digunakan oleh Tim Nasional Indonesia putra adalah arah *set-up* depan sebanyak 117 kali dengan presentase 66,24% persen dan arah lambungan bola yang sering digunakan oleh Tim Nasional Filipina putra adalah arah *set-up* depan sebanyak 102 kali dengan presentase 62,25%. Untuk Arah lambungan bola yang sering digunakan Tim Nasional Indonesia Putri adalah arah *set-up* depan sebanyak 156 kali dengan presentase 60,58% dan arah lambungan yang digunakan Tim Nasional Filipina putri adalah arah *set-up* depan sebanyak 174 kali dengan presentase 67,68%.
- 2) Jenis lambungan umpan yang sering digunakan Tim Nasional Indonesia putra adalah jenis lambungan bola *open* sebanyak 143 kali dengan presentase 61,54% dan jenis lambungan umpan yang sering digunakan Tim Nasional Filipina putra adalah jenis lambungan bola *medium* sebanyak 119 kali dengan presentase 58,82%. Untuk Jenis lambungan bola yang sering digunakan Tim Nasional Indonesia putri adalah jenis lambungan bola *open* sebanyak 210 kali dengan presentase 57,38% dan jenis

lambungan umpan yang sering digunakan oleh Tim siolan Filipina putri adalah jenis lambungan bola medium sebanyak 119 kali dengan presentase 58,82%.

- 3) Tim Indonesia putra memiliki jenis umpan yang lebih efektif dari Tim Filipina putra dan Tim Filipina putri memiliki jenis umpan yang lebih efektif dari Tim Indones putri

## 5.2 Saran

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

- 1) Arah lambungan umpan, jenis lambungan umpan dan efektifitas umpan yang dilakukan *setter* mempengaruhi keterampilan gerak *setting* yang dilakukan sehingga pelatih harus memberikan latihan yang intensif.
- 2) Bagi pemain harus lebih meningkatkan kemampuan menguasai semua teknik yang ada dalam permainan bolavoli.
- 3) Bagi pelatih disarankan untuk melatih *setting* jenis lambungan bola *medium* dan *quick* secara intensif, karena berdasarkan data yang diperoleh jenis lambungan tersebut memiliki presentase yang rendah dan memiliki tingkat keberhasilan yang tinggi tetapi jarang diberikan umpan untuk jenis lambungan bola tersebut. Dengan demikian setelah berlatih diharapkan seorang *setter* dapat melakukan dan menerapkan variasi dengan jenis lambungan bola *medium* dan *quick* dengan baik dalam pertandingan.

- 4) Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembandingan bagi peneliti lain yang berminat mengadakan penelitian serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga BolaVoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Alexandros, L., & Athanasios, M. (2011). The setting pass and performance indices in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868527>
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres*, 11(2), 8–18.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- ASEAN School Games. [http://en.wikipedia.org/wiki/ASEAN\\_School\\_Games](http://en.wikipedia.org/wiki/ASEAN_School_Games)  
(22/06/19)
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan*, 10, 46–62.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).  
<https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- BOLA VOLI PADA SISWA SMA NEGERI 2 MAWASANGKA. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12300>
- Denardi, R. A., Clavijo, F. A. R., de Oliveira, T. A. C., Travassos, B., Tani, G., & Corrêa, U. C. (2017). The volleyball setter's decision-making on attacking. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1350450>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 23–30. <https://doi.org/http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90/90>
- Fallis, A. . (2013). Pengertian Olahraga.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Fauzi. (2010). *PENGUMPAN (SETTER) SEBAGAI JANTUNGYA PERMAINAN OLAHRA BOLA VOLI*. *Olahraga Prestasi*, 6, 110–115.

Giriwijoyo, Y.S. Santoso. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB

Gisslén, K. (2006). *The patellar tendon in junior elite volleyball players and an Olympic elite weightlifter*. Retrieved from <http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:145132>

González-Silva, J., Domínguez, A. M., Fernández-Echeverría, C., Rabaz, F. C., & Arroyo, M. P. M. (2016). Analysis of Setting Efficacy in Young Male and Female Volleyball Players. *Journal of Human Kinetics*. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0022>

Hadjarati, H. (2009). Memberdayakan olah raga nasional. *Jurnal Pelangi Ilmu*.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta:CV.Kesumw

Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *Ilara*.

HIDAYATI, N. (2013). RESPON GURU DAN SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLAVOLI YANG DILAKUKAN DENGAN PENDEKATAN MODIFIKASI (Pada Siswa Kelas V SDN Wateswinangun I Sambeng-Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.

IK, 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang. UNNES

Irawan, M. A. (2007). Nutrisi, Energi, & Performa olahraga. *Polton Sport Science & Performance Lab*.

Ivanovich Agusta. (2014). Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*.

Jumaidin IP dan Syahputra R. 2019. *Analisi Olahraga Prestasi Yang Dapat*

*Diunggulkan Di Kabupaten Langkat.Vol3No1.*  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko>

Kosasih,Engkos.1993. *Olahraga Teknik dan program Latihan*. Jakarta:Akademika Pressindo

Kurniawan, Feri. 2009. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.

Kusmaedi,Nurlan. 2002. *Pembelajaran Hidup Sehat Terpadu Berbasis Masyarakat*. Bandung:FPOK-UPI.

La'I, R. A., & Haluti, A. (2018). PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI. *MONSU'ANI TANO: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.  
<https://doi.org/10.32529/tano.v1i1.245>

Lexy J. Moleong, D. M. A. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi). *PT. Remaja Rosda Karya*. <https://doi.org/10.1016/j.carbpol.2013.02.055>

Lutan, Rusli dan Suherman,Adang. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Machfud Irsyada, Drs. 1999. *Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen.

Maksum, A. (2005). Olahraga membentuk karakter: fakta atau mitos? *Jurnal Ordik*, 3(1), 1–10.

McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 50–69. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.560955>

Mirhan, Jeanne Betty Kurnia Yusuf. 2016. Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. Vol12No1,

Moeloeng, Lexy. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung:PT.Remaja Rosdakarya.

- Mukhtar Ridwan, & Berolahraga, M. (2015). 1 ), 2 ), 3 ) 4 )., 86–100.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV Aneka ilmu.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2004. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Jilid I*. Grafindo Media Pratama.
- 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*. <https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868571>
- Novitasari, D. A., & Rahfiludin, M. Z. (2016). Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(2), 38–45.
- Palao, J.M, & Ahrabi-Fard. (2011). Side-out Success in Relation to Setter's Position on Court in Women's College Volleyball. *IJASS(International Journal of Applied Sports Sciences)*. <https://doi.org/10.24985/ijass.2011.23.1.155>
- Qomariyah, M. T. (2019). Analisis Gerak Open Spike Bola Voli (Studi Pada Atlet Bola Voli Surabaya Bhayangkara Samator, Ditinjau dari Aspek Biomekanika). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–6.
- Ridwan, Mukhtar. 2016. *Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli di SMA Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak*. Vol12No1.
- Rusli, M., Saman, A., & Jumareng, H. (2019). HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PERMAINAN
- Schutz, L. K. (1999). Volleyball. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. <https://doi.org/10.4324/9781315714264-1>
- Seto, C. K., Way, D., & O'Connor, N. (2005). Environmental illness in athletes. *Clinics in Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2005.03.002>
- Setyawan M.Or. 2017. Visi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Vol3No1. UPGRIS.

- Setyawan, I. P. (2017). TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN BOLA VOLI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 3 KLATEN TA 2016/2017, (December).
- Silva, M., Lacerda, D., & João, P. V. (2014). Match analysis of discrimination skills according to the setter defence zone position in high level volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868735>
- Sue, Gozansky. 1983. *Championship Volleyball Techniques and Drills*. Amerika (diunduh 11 juli 2019)
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian (Studi Kasus). Metode Deskriptif. (April 2015), 31 -46
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta. <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *ke-26*.
- Sujarwo, M. O. (n.d.). SPESIALISASI : KARAKTER PEMAIN BOLAVOLI.
- Syahputra, R. J. I. (2019). Analisis olahraga prestasi yang dapat di unggulkan kabupaten langkat, 3(1), 10–19.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005.
- Utomo, A. A. B., & Mandalawati, T. K. (2018). Peranan Intrinsic and Extrinsic Motivation dalam meningkatkan Prestasi Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wahyudi, A., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (2017). PENGEMBANGAN MODEL ALAT PELONTAR BOLAVOLI. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Journal of Physical Education*.
- Wahyudi, Agung. 2017. *Bermain Bolavoli*. Semarang : Lensa Media Pustaka Indonesia.



William, G. (1942). Bola voli. *Bola Volly*. <https://doi.org/10.1007/s13187-011-0303-2>

Yunus M. Drs.,SE. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta:Depdikbud RI.Dikti

Zhannisa, Utvi Hinda. 2015. Implementasi Nilai - Nilai Olahraga dalam Pembangunan Nilai Kewarganegaraan dan Memperkokoh NKRI. Vol5No2.