



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS *SPIKE* DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI ANTARA *ELITE* ATLET PELAJAR TIM INDONESIA
DAN TIM FILIPINA 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 :

JULIYAN SYAHPUTRA SIREGAR

6101416163

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

ABSTRAK

Juliyani Syahputra Siregar. 2020. **Perbedaan Efektivitas *Spike* Dalam Permainan Bolavoli Antara *Elite* 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 : Perbedaan, Gerak, *Spike*, Bolavoli, Atlet Pelajar

Tim Indonesia dan tim Filipina merupakan saingan ketat yang selalu masuk kedalam semifinalis pada kejuaraan ASEAN School Games. Pada penelitian ini tertarik untuk mengetahui keterampilan *spike* yang dilakukan yang meliputi: 1) posisi *spike* yang lebih sering digunakan, 2) daerah yang sering diserang dan 3) *spike* yang paling efektif.

Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan *study* kasus dengan subyek dalam atlet pelajar bolavoli Indonesia dan Filipina yang berjumlah 48 atlet. Instrumen penelitian menggunakan metode observasi dan dokumentasi dengan menggunakan daftar (*check list*).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 1) posisi *spike* yang sering digunakan: Indonesia putra adalah posisi depan sebanyak 105 (67,62%) kategori baik, tim Indonesia putri, posisi depan sebanyak 144 (61,46%) kategori baik, tim Filipina putra, posisi depan sebanyak 93 (62,90%) kategori baik, posisi tengah sebanyak 82 (61,59%) kategori baik, dan tim Filipina putri, posisi depan sebanyak 163 (68,71%) kategori baik. 2) Daerah yang paling sering di serang: tim Indonesia putra posisi 1, sebanyak 80 (70,00%) kategori baik, tim Indonesia putri, posisi 6, sebanyak 105 (57,62%) kategori baik, tim Filipina putra, posisi 6, sebanyak 110 (4,55%) kategori baik dan tim Filipina putri posisi 6, sebanyak 123 (64,63%) kategori baik. 3) *spike* yang paling efektif digunakan: tim Indonesia putra yaitu *spike* tengah sebanyak 53 (78,30%) kategori sangat baik, tim Indonesia putri yaitu *spike* tengah sebanyak 52 (67,31%) kategori baik, tim Filipina putra yaitu *spike* belakang sebanyak 83 (65,06%) kategori baik, dan tim Filipina putri yaitu *spike* tengah sebanyak 73 (73,29%) kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan: Posisi *spike* yang paling sering digunakan oleh tim Indonesia dan tim Filipina adalah posisi depan. Daerah yang paling sering diserang: tim Indonesia putra adalah posisi 1 sedangkan tim Indonesia putri adalah posisi 6, tim Filipina putra adalah posisi 6 dan tim Filipina putri adalah posisi 6. *Spike* yang paling efektif digunakan tim Indonesia putra-putri adalah *spike* tengah, tim Filipina putra adalah *spike* belakang dan tim Filipina putri adalah *spike* tengah. Saran dari peneliti untuk tim Indonesia perlu banyak berlatih melakukan teknik *spike back attack* karena pada pertandingan ini *spike* ini sering gagal ataupun jarang digunakan dan atlet juga harus lebih berlatih dengan bersungguh-sungguh.

ABSTRACT

Juliyana Syahputra Siregar. 2020. **The Difference Of Spike's Effectiveness On Volleyball Match Between Students Athletes Of Indonesia Team And Philippines Team In The 11th ASEAN School Games 2019**. Final project of Physical Health and Recreation Education at Semarang State University. Dr. Agung Wahyudi, S.Pd, M.Pd.

Keywords: Difference, Skills, Spike, Volleyball, Student Athlete

The Indonesian team and the Philippines team are tight rivals who always enter the semifinalists at the ASEAN School Games championship. In this study interested in knowing the spike skills performed include: 1) the position of the spikes that are used more often, 2) the areas that are attacked most often and 3) the most effective spikes.

The research method uses qualitative with a case study approach with the subjects are Indonesian and Philippines volleyball athlete students, amounting to 48 athletes. The research instrument uses the method of observation and documentation using a list (check list).

Based on the results of the study note 1) spike positions that are often used: Indonesian male is the front position as many as 105 (67.62%) good category, the Indonesian women's team, front position as many as 144 (61.46%) good category, male Filipino team, position forward 93 (62.90%) in the good category, 82 in the middle position (61.59%) in the good category, and the Filipino women's team in the front position as many as 163 (68.71%) in the good category. 2) The most frequently attacked areas: the Indonesian men's team in position 1, 80 (70.00%) good category, Indonesian women's team, position 6, 105 (57.62%) good category, men's Philippines team, position 6, as many as 110 (4.55%) were in the good category and the Philippine women's team ranked 6th, 123 (64.63%) were in the good category. 3) the most effective spikes used: the male Indonesian team is the middle spike as many as 53 (78.30%) very good category, the female Indonesian team is the middle spike as many as 52 (67.31%) good category, the Filipino male team is the rear spike as much 83 (65.06%) were in the good category, and the female Filipino team, namely the middle spike, was 73 (73.29%) in the good category.

Based on the results of the study concluded: The position of the spike most often used by the Indonesian team and the Philippines team was the front position. The areas most frequently attacked: the Indonesian men's team is position 1 while the women's Indonesian team is position 6, the men's Philippines team is position 6 and the women's Philippines team is position 6. The most effective spike used by the Indonesian men's and women's team is the middle spike, the Philippines team the son is the rear spike and the Philippine women's team is the middle spike. Suggestions from researchers for the Indonesian team need to practice a lot of spike back attack techniques because in this match the spikes often fail or are rarely used and athletes also have to train more seriously.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Juliyan Syahputra Siregar
NIM : 6101416163
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Perbedaan Efektivitas *Spike* Dalam Permainan Bolavoli Elit Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina 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, 06 April 2020

Yang menyatakan,



Juliyan Syahputra Siregar

NIM. 6101416163

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Disusun oleh :

Nama : Juiyan Syahputra Siregar

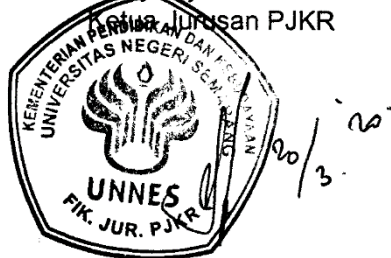
NIM : 6101416163

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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

Menyetujui.

Ketua Jurusan PJKR



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

Pembimbing

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

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Juliyan Syahputra Siregar NIM 6101415138 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Perbedaan Efektivitas *Spike* Dalam Permainan Bolavoli *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina Pada *ASEAN School Games* Ke-11 Tahun 2019" telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Semarang pada hari senin tanggal 06 April 2020.

Ketua



Prof Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian

Sekretaris

Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197002231995122001

Dewan Penguji

1. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 196410231990021001
2. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP. 196004291986011001
3. Dr. Agung Wahyudi, M.Pd.
NIP. 197709082005011001

17/4.2020

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

- Man Jadda Wajada” Barang Siapa Yang Bersungguh-Sungguh Pasti Akan Berhasil

(Juliyah Syahputra Siregar)

Persembahan :

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Universitas Negeri Semarang
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “Perbedaan Efektivitas *Spike* Dalam Permainan Bolavoli Antara *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina Pada Pertandingan Asean School Games Ke-11 Tahun 2019”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapatkan safaat-Nya di yaumul akhir nanti.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, bapak H Idrul Bakti Siregar dan Almarhumah ibunda Hj Mursidah Hairani yang selalu menyebut nama saya disetiap doanya. 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. Bapak dan Ibu Staf Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah membantu pengurusan surat izin untuk pelaksanaan penelitian sampai terselesaikannya skripsi ini.
7. Panitia penyelenggara *ASEAN School Games* yang sudah membantu dalam kelancaran penelitian.
8. Abangku dr. Yusup Syahputra Siregar, Indra Syahputra Siregar, Ardi Syahputra Siregar serta kakak iparku dan Adikku Nurhayati Syahputri Siregar yang saya sayangi yang selalu memberikan semangat dan do'a
9. Teman-teman PJKR D angkatan tahun 2016 yang yang selalu memberikan semangat, bantuan dan do'a untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman PPL SMP N 37 Semarang dan teman-teman KKN desa Sidokare tahun 2019
11. serta seluruh 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.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan ibadah dan mendapatkan pahala dari ALLAH SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi semua pihak yang membutuhkan

Semarang, 06 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	9
1.3. Fokus Masalah	9
1.4. Rumusan Masalah.....	10
1.5. Tujuan Penelitian.....	10
1.6. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	12
2.1. Landasan Teori.....	12
2.1.1. ASEAN School Games	12
2.1.2. Hakekat Keterampilan.....	15
2.1.3. Hakekat Olahraga.....	16
2.1.4. Hakekat Bolavoli.....	17

2.1.5.	Teknik Dasar Menyerang/ <i>Spike</i>	22
2.1.6.	Pola/Taktik Penyerangan.....	29
2.1.7.	Prestasi.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
3.1.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	38
3.2.	Lokasi Penelitian Dan Sasaran Penelitian.....	41
3.2.1.	Lokasi.....	41
3.2.2.	Sasaran Penelitian.....	42
3.2.3.	Subjek Penelitian.....	42
3.3.	Instrumen Dan Metode Pengumpulan Data.....	43
3.3.1.	Instrumen	40
3.3.2.	Metode Pengumpulan Data	42
3.4.	Keabsahan Data.....	46
3.5.	Teknik Analaisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Hasil Penelitian.....	46
4.2	Deksripsi Data	46
4.2.1	Posisi <i>Spike</i> Yang Paling Sering Digunakan.....	46
4.2.2	Daerah Posisi Yang Paling Sering Di Serang	49
4.2.3	Jenis <i>Spike</i> Yang Paling Efektif Digunakan	52
4.3	Pembahasan Hasil Analisis Data.....	53
4.4.	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		63
5.1.	Kesimpulan.....	63
5.2.	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN		72

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Kejuaraan ASEAN School Games Putra Tahun 2013-2018.....	4
Tabel 1.2 Data Kejuaraan ASEAN School Games Putri Tahun 2013-2018.....	5
Tabel 1.3 Hasil Kejuaraan ASEAN School Games Tim indonesia Putra dan Tim Filipina Putra Tahun 2013-2018.....	5
Tabel 1.4 Hasil Kejuaraan ASEAN School Games Tim Indoneisa Putra dan Tim Filipina Putra Tahun 2013-2018.....	5
Tabel 3.1 Subyek Penelitian	40
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian Jenis Lambungan Bola	40
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian Arah <i>Set-Up</i>	41
Tabel 3.4 Kriteria Keberhasilan <i>Spike</i>	45
Tabel 4.1 Hasil <i>Spike</i> Tim Indonesia Putra	47
Tabep 4.2 Hasil <i>Spike</i> Tim Indonesia Putri	47
Tabel 4.3 Hasil <i>Spike</i> Tim Filipina Putra	48
Tabel 4.4 Hasil <i>Spike</i> Tim Filipina Putri.....	49
Tabel 4.5 Hasil Posisi Yang Sering di Serang Tim Indonesia Putra	49
Tabel 4.6 Hasil Posisi Yang Sering di Serang Tim Indonesia Putri	50
Tabel 4.7 Hasil Posisi Yang Sering di Serang Tim Fiipina Putra	51
Tabel 4.8 Hasil Posisi Yang Sering di Serang Tim Fiipina Putri	51
Tabel 4.9 Hasil Presentase <i>Spike</i> Efektif Tim Indonesia	52
Tabel 4.10 Hasil Presentase <i>Spike</i> Efektif Tim Filipina	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Memukul Dengan Lambungan Bola Tinggi	23
gambar 2.2 Tahapan Gerakan Memukul Bola Sedang Didepan <i>Setter</i>	24
Gambar 2.3 Tahapan Gerakan Memukul Bola Dibelakang <i>Setter</i>	25
Gambar 2.4 Tahapan Gerak Memukul Dengan Bola Lambungan Pendek Didepan <i>Setter</i>	26
Gambar 2.5 Tahapan Gerak Memukul Dengan Lambungan Bola Pendek Dibelakang <i>Setter</i>	26
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Pengesahan Judul.....	73
2. Lampiran Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	74
3. Lampiran Surat Pengesahan Proposal.....	75
4. Lampiran Surat Ijin Penelitian.....	76
5. Surat Bukti Penelitian	77
6. Lampiran Instrumen Observasi.....	78
7. Lampiran Hasil Observasi	79
8. Lampiran Hasil Presentase Keseluruhan.....	95
9. Lampiran Pembagian Grup Dan Jadwal Pertandingan	99
10. Lampiran Daftar Nama Pelatih Dan Atlet.....	101
11. Lampiran Gambar	103

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut Agung Wahyudi (2017:1-2) Permainan bolavoli diciptakan oleh William G Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang pembina pendidikan jasmani di *Young Men Christian Association* (YMCA) di kota Holyoke Massachusetts, Amerika Serikat (1870-1942). Awal mula ditemukan permainan bolavoli disebut "*Minonette*". Pada awal ditemukan, tujuan permainan ini adalah sebagai olahraga rekreasi didalam lapangan tertutup (*indoor*) bagi buruh yang menginginkan rekreasi setelah bekerja sehari 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 pada tahun 1891. Mereka lebih menginginkan olahraga yang tidak terlalu menguras tenaga, sehingga Morgan memperkenalkan olahraga *Minonette*.

Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh Anak-anak maupun orang dewasa, baik wanita maupun pria. Bermain bolavoli, pada prinsipnya adalah memvoli bola diudara melewati jaring atau net agar dapat jatuh dilapangan lawan (Sudana, 2004). Tujuan dari permainan bolavoli adalah menjatuhkan bola secepat mungkin dilapangan lawan melewati atas net menggunakan seluruh anggota badan (Alanse Taufiq H, M. E. Winarno, 2017).

Permainan bolavoli menjadi populer di daerah pariwisata dan lapangan terbuka khususnya di Amerika dimusim panas. Pada tahun 1900 Kanada adalah negara

pertama yang di luar Amerika yang menerima olahraga ini. YMCA merupakan sarana penyebar popularitas permainan bolavoli keseluruh penjuru dunia, olahraga bolavoli dapat diterima dan dimainkan oleh banyak masyarakat di berbagai negara, antara lain : Cuba (1905), Puerto Riko(1909), Philipina (1910), Uruguay (1912), China dan Jepang (1913). Benua Eropa mulai dikenalkan bolavoli oleh tentara Amerika sewaktu perang dunia ke II. Permainan bolavoli menyebar ke berbagai negara seperti: Perancis, Cekoslowakia, Polandia, dan Uni Sovyet. Agung Wahyudi (2017:4)

Menurut Agung Wahyudi (2017:11-12) Perkembangan bolavoli di Asia dimulai dari India pada tahun 1900. Seorang ahli pendidikan jasmani bernama De Gray dari YMCA memperkenalkan permainan bolavoli ini, selain India permainan bolavoli juga diperkenalkan di dataran Cina oleh Gailyo dan Robertson (YMCA) dan masyarakat Timur Jauh oleh Elwood H. Broen di tahun 1910. Jepang mengenal permainan ini pada tahun 1913 melalui F. H. Broen (YMCA).

Permainan bolavoli yang digunakan pada saat itu menggunakan sistem satu regu berjumlah 9 orang. Permainan ini berkembang di Jepang, Korea, Cina dan Filipina. Pertandingan 9 orang dikenal dengan *nama The Far Eastern Volleyball System* atau *Mino Mon System*. Di Indonesia sekitar tahun 1962 mengenalnya dengan sebutan sistem Timur Jauh atau Sistem 9 orang. Bolavoli 9 orang dipertandingkan di "*Olimpiade Timur Jauh*" atau *Far Eastern Olympic Games* (FEOG) pada tahun 1913 di Manila dan saat itu tuan rumah menjadi juara. FEOG yang ke-2 tahun 1915 di Shanghai, Cina sebagai juara dan FEOG yang ke-3 di Jepang. FEOG digelar sebanyak 10 kali sebelum Asian Games 1 pada tahun 1950 yang mengambil peranan *Olimpiade Timur Jauh* ini dan Cina sebagai pemenang terbanyak.

Pada tahun 1951 Jepang dan Filipina secara resmi menjadi anggota IVBF, dalam memperingati satu tahun berdirinya *Asian Volleyball Federatiom* di selenggarakan pertama kali kejuaraan Asia bertempat di Tokyo dengan sistem 6 orang sebagai juara adalah India dan Sistem 9 orang sebagai juara adalah Jepang. Pada *Asian Games* ke-3 tahun 1958 permainan bolavoli dimasukkan sebagai cabang olahraga yang di pertandingkan baik sistem 6 orang maupun 9 orang. Pada saat itu digagas oleh negara semenanjung Asia untuk menyelenggarakan *SEAP (South East Asia Peninsular Games)*. SAEP di gelar dua tahun sekali, pada saat *SEAP Games IX* tahun 1977 di Kuala Lumpur Malaysia, indonesia mengusulkan perubahan nama *SEAP Games* menjadi *SEA Games* (Pesta Olahraga Asia Tenggara). Usulan tersebut diterima oleh anggota dan disetujui oleh dewan *SEAP Games* Kuala Lumpur.

Permainan bolavoli sudah populer diberbagai negara salah satunya adalah negara yang berada di *ASEAN*. Olahraga ini sering di pertandingkan pada kejuaran *Asian Games*. *ASEAN (Association Of Southeast Asian Nations)* atau perhimpunan Bangsa-Bangsa Asia Tenggara yang merupakan organisasi kawan yang mewedahi kerja sama sepuluh (10) Negara di Asia Tenggara yaitu negara Indonesia, Malaysia, Thailand, Filipina, Myanmar, Vietnam, Singapura, Kamboja, Laos, dan Brunei Darussalam. Tujuan dibentuknya *ASEAN* adalah untuk mempercepat pertumbuhan ekonomi, kemajuan sosial serta pengembangan kebudayaan, meningkatkan perdamaian, meningkatkan kerjasama yang aktif dan saling membantu, sehingga di buatlah pesta olahraga se-Asia Tenggara (*ASEAN Games*).

ASEAN School Games (ASG) atau yang 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)*. ASSC adalah dewan olahraga *regional apolitis* yang mempromosikan olahraga di antara negara-negara anggota. Sebelum 2009 permainan dimainkan dan berdasarkan satelit , acara olahraga tunggal. Dan diubah pada 2009 di mana format game diimplementasikan. Tujuan dari ASG adalah untuk mempromosikan solidaritas *ASEAN* pada generasi muda melalui olahraga sekolah, untuk memberikan kesempatan bagi atlet sekolah untuk membandingkan bakatolahraga mereka di kawasan *ASEAN*, dan untuk memberikan kesempatan bagi atlet sekolah untuk berinteraksi dan terlibat dalam pertukaran budaya di *ASEAN*.

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

Tabel 1.1 Data Kejuaraan *ASEAN School Games* Putra 2013-2018

Data Kejuaraan ASG 2013-2018 Putra					
Tahun	Tempat	Juara 1	Juara 2	Juara 3	Juara 4
2013	Vietnam	Thailand	Indonesia	Malaysia	Filipina
2014	Filipina	Thailand	Indonesia	Malaysia	Singapura
2015	Brunei Darussalam	-	-	-	-
2016	Thailand	Thailand	Indonesia	Singapura	Malaysia
2017	Singapura	Thailand	Indonesia	Filipina	Singapura
2018	Malaysia	Malaysia	Indonesia	Thailand	Filipina

Tabel 1.2 Data Kejuaraan *ASEAN School Games* Putri 2013-2018

Data Kejuaraan ASG 2013-2018 Putri					
Tahun	Tempat	Juara 1	Juara 2	Juara 3	Juara 4
2013	Vietnam	Indonesia	Thailand		Malaysia
2014	Filipina	Indonesia	Thailand	Malaysia	
2015	Brunei Darussalam	-	-	-	-
2016	Thailand	Thailand	Indonesia	Malaysia	Singapura
2017	Singapura	Thailand	Indonesia	Singapura	Malaysia
2018	Malaysia	Thailand	Indonesia	Filipina	Singapura

Berdasarkan data diatas tim Indonesia dan tim Filipina pada *kejuaraan Asian School Games* selalu masuk kedalam semifinalis. Tim Indonesia yang sering masuk kedalam finalis namun sulit untuk meraih juara sedangkan untuk tim Filipina merupakan tim yang selalu menembus babak semifinalis namun tidak pernah menjadi finalis maupun juara baik pada tim putra maupun tim putri pada pesta olahraga *ASEAN School Games*. Sehingga pada kejuaraan *ASEAN School Games* ke 11 pada tahun 2019 peneliti tertarik untuk meneliti kedua negara tersebut.

Tabel 1.3 Hasil Kejuaraan *ASEAN School Games* Tim Putra Indonesia dan Filipina 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	Filipina	Juara 4	-	-	-	Juara 3	Juara 4

Tabel 1.4 Hasil Kejuaraan *ASEAN School Games* Tim Putri Indonesia dan Filipina 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	Filipina	-	-	-	-	-	Juara 3

Sumber: <https://southeastasiansportnews.blogspot.com/p/asean-school-games.html?m=1>

Sejarah bolavoli di Filipina mengacu sebagai rekreasi dan sebagai

olahraga. Sejarah bolavoli Filipina dimulai pada tahun 1910 ketika Filipina adalah wilayah Amerika Serikat (1898-1946). Orang-orang Filipina telah memberikan kontribusi signifikan pada bolavoli dalam evolusinya sebagai permainan profesional dan internasional. Orang-orang Filipina terus bermain bolavoli sampai periode modern dalam statusnya sebagai republik independen (1946-sekarang). Ini diperkenalkan kepada orang-orang Filipina oleh seorang Amerika bernama Elwood S. Brown Direktur Fisik dari *Young Men's Christian Association (YMCA)*. Ini menjadi permainan populer yang diadakan di halaman belakang dan di pantai-pantai di kepulauan. Pada awalnya, orang Filipina menciptakan peraturan mereka sendiri untuk permainan tersebut. Tentara Amerika yang ditugaskan ke berbagai pulau di Filipina selama periode tersebut juga membantu penyebaran bolavoli ke Filipina secara luas. Petugas militer Amerika ini mendorong orang-orang Filipina untuk bergabung dengan mereka dalam bermain selama waktu mereka dari tugas militer. Pada awal permainan bolavoli di Filipina, orang Filipina menggunakan pohon sebagai pemegang bersih sementara (jaring digantung di antara dua pohon yang dipilih). Pada tahun 1951 Jepang dan Filipina secara resmi menjadi anggota IVBF, dalam memperingati satu tahun berdirinya *Asian Volleyball Federation* di selenggarakan pertama kali kejuaraan Asia bertempat di Tokyo dengan sistem 6 orang sebagai juara adalah India dan Sistem 9 orang sebagai juara adalah Jepang.

Indonesia mengenal permainan bolavoli sejak penjajahan Belanda. guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bolavoli khususnya. Di samping itu tentara Belanda juga turut adil dalam mengenalkan bolavoli di Indonesia ini dengan bermain di asrama-asrama, di

lapangan terbuka dan juga mereka mengadakan pertandingan bolavoli antar kompeni-kompeni belanda sendiri. Permainan bolavoli di Indonesia tumbuh pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga munculnya club-club di kota besar dan dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 januari 1955 didirikannya PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) dengan ketua W.J.Latumeten didirikan di jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Ria Listina (2012 :7).

PBVSI resmi terdaftar sebagai anggota IVBF pada bulan oktober 1959, berdasarkan hasil keputusan kongres IVBF di Budapest. PBVSI terdaftar sebagai anggota nomor 62 saat itu IVBF memiliki 64 negara yang resmi terdaftar sebagai anggota. Sejak saat itu PBVSI aktif dan mengembangkan kegiatan-kegiatan baik dalam maupun luar negeri. Perkembangan bolavoli sangat menonjol saat menjelang *Asean Games IV* 1962 dan *Ganefo I* 1963 di Jakarta baik dari tim putra maupun tim putri. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PONII 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 bolavoli semakin berkembang dengan cepat dan paling di gemari oleh masyarakat hal ini di buktikan oleh terbentuknya club-club baik di perdesaan maupun perkotaan. Agung Wahyudi (2017 :15). Olahraga yang paling populer di Indonesia adalah sepak bola dan bulu tangkis namun bolavoli saat ini merupakan olahraga yang populer yang terbukti pada *Panasonic Gobels Award* 2018 bolavoli terpilih sebagai olahraga terfavorit di Indonesia.

Kunci keberhasilan Atlet adalah hasil *konvergensi* antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%. Menurut M. Yunus (1992:61), menyatakan bahwa untuk

menuju keberhasilan atlet khususnya pemain bola voli, meliputi beberapa unsur-unsur yaitu : Aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, aspek kematangan mental, aspek kerjasama dan kekompakan, dan aspek pengalaman bertanding yang dikutip oleh Verawati, (2011). Sedangkan menurut Reni Sulastriani (2011:7). Untuk mencapai sebuah prestasi dan menjadi seorang pemain sukses di cabang bolavoli ada beberapa hal yang harus dimiliki yaitu : Kesehatan, Latihan intensif., Mental, Percaya diri, Disiplin, Peluang, kerjasama dan Saling percaya.

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 : *servis, passing, setup/mengumpan, spike dan block/membandung*. Munasifah (2008 : 25).permainan bolavoli merupakan permainan yang cukup menarik dilihat secara langsung (memiliki variasi penyerangan, ataupun variasi pertahanan). Pada permainan bolavoli ada teknik untuk menyerang (*offensive*) dan teknik bertahan (*defensive*). (Alanse Taufiq H, M. E. Winarno, 2017) Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan bolavoli sangat diperlukan, terutama penguasaan teknik dasar bolavoli yang menjadi kendala dalam permainan. Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya olahraga bolavoli, secara teknik dan taktik juga mengalami perkembangan dan perlu dilakukan latihan yang efektif agar prestasi yang diharapkan akan tercapai.dalam taktik meyerang di dalam permainan bolavoli modern saat ini, *spike* sudah banyak berkembang dan banyak variasinya antara lain

spike open, spike semi, spike pull, dan yang sedang populer saat ini *spike* dari belakang (*back attack*). Variasi *spike* dari belakang cukup memberikan nilai tambah dalam pertandingan bolavoli, karena dapat mengecoh *blok* lawan. *Spike* dari belakang garis serang lebih mengutamakan kecepatan bola di lapangan lawan karena jarak bola dari net jauh, sehingga bola jatuh di area belakang lapangan lawan. (Henny 2016).

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah berupa.

1. Tim Indonesia putra dan putri selalu masuk kedalam finalis namun sulit untuk menjadi juara
2. Tim Filipina putra dan putri selalu masuk kedalam semifinalis namun sulit untuk menembus semifinalis maupun menjadi juara
3. Kedua negara tersebut selalu masuk kedalam semifinalis dan merupakan pesaingan yang ketat, sehingga kedua tim memiliki peluang potensi untuk meraih juara pada kejuaraan *ASAEN School Games* karena dilihat dari data kejuaraan 5 tahun terakhir kedua tim selalu masuk dalam semifinalis.

1.3. Fokus Masalah

Berdasarkan data diatas bahwa permainan bolavoli sangat berkembang di negara Indonesia dan Filipina jika di lihat dari keikut sertaan 5 tahun terakhir kejuaraan *ASEAN School Games* bahwa tim Indonesia dan tim Filipina selalu masuk kedalam semifinalis. Tim Indonesia yang sering masuk kedalam finalis namun susah untuk meraih juara sedangkan untuk tim Filipina merupakan tim yang dapat memberikan

ancaman kedepannya bagi Indonesia karena selalu masuk kedalam semifinalis namun sulit untuk melaju ke babak final baik pada tim putra maupun tim putri pada pesta olahraga *ASEAN School Games*. Sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana teknik *spike* permainan bolavoli pada tim Indonesia dan tim Filipina. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian pada *ASEAN School Games (ASG)* dengan mengambil judul “Perbedaan Efektivitas *Spike* Dalam Permainan Bolavoli Antara *Elite* Atlet Pelajar Tim Indonesia dan Tim Filipina Pada *ASEAN School Games Ke-11 Tahun 2019*”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas maka permasalahan yang akan di kaji adalah sebagai berikut :

1. Posisi manakah yang paling sering digunakan untuk melakukan *spike* oleh tim Indonesia dan tim Filipina?
2. Daerah manakah yang paling sering di serang oleh tim Indonesia dan tim Filipina?
3. Lebih efektif manakah *spike* yang digunakan dalam upaya untuk menyerang antara tim Indonesia dan tim Filipina?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang sudah di rumuskan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk menganalisis posisi manakah yang paling sering digunakan melakukan *spike* tim Indonesia dan tim Filipina.
2. Untuk menganalisis daerah manakah yang paling sering di serang oleh

tim Indonesia dan tim Filipina.

3. Untuk menganalisis jenis *spike* yang efektif digunakan oleh tim Indonesia dan tim Filipina.

1.6. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Dapat memberikan informasi tentang khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa tentang *spike* yang lebih efektif dalam permainan bolavoli pada tim Indonesia dan tim Filipina pada kejuaraan *ASEAN School Games* ke-11
2. Bagi atlet, sebagai salah satu acuan untuk meningkatkan semangat untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan ketrampilan dalam melakukan gerak *spike* dalam permainan bolavoli
3. Bagi pelatih, sebagai salah satu acuan bahan evaluasi kepada tim dan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan gerak *spike* yang efektif dilakukan dalam permainan bolavoli
4. Bagi penulis, diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca sekalian tentang *spike* yang lebih efektif digunakan dalam melakukan penyerangan pada tim Indonesia dan tim Filipina
5. Bagi insan penggemar bolavoli, dapat memberikan informasi tentang bagaimana strategi serangan dan arah yang sering diserang yang lebih efektif.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Landasan Teori

2.1.1. ASEAN School Games

Permainan bolavoli sudah populer diberbagai negara salah satunya adalah negara yang berada di *ASEAN*. Olahraga ini sering di pertandingkan pada kejuaraan *Asian Games*. *ASEAN (Association Of Southeast Asian Nations)* atau perhimpunan Bangsa-Bangsa Asia Tenggara yang merupakan organisasi kawan yang mewadahi kerja sama sepuluh (10) Negara di Asia Tenggara yaitu negara Indonesia, Malaysia, Thailand, Filipina, Myanmar, Vietnam, Singapura, Kamboja, Laos, dan Brunei Darussalam. Tujuan dibentuknya ASEAN adalah untuk mempercepat pertumbuhan ekonomi, kemajuan sosial serta pengembangan kebudayaan, meningkatkan perdamaian, meningkatkan kerjasama yang aktif dan saling membantu, sehingga dibuatlah pesta olahraga se- Asia Tenggara (*ASEAN Games*).

ASEAN School Games (ASG) atau yang 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)*. ASSC adalah dewan olahraga regional apolitis yang mempromosikan olahraga di antara negara-negara anggota. Sebelum 2009 permainan dimainkan dan berdasarkan satelit, acara olahraga tunggal dan diubah pada 2009 di mana format game diimplementasikan. Tujuan dari ASG adalah untuk

mempromosikan solidaritas *ASEAN* pada generasi muda melalui olahraga sekolah, untuk memberikan kesempatan bagi atlet sekolah untuk membandingkan bakat olahraga mereka dikawasan *ASEAN*, dan untuk memberikan kesempatan bagi atlet sekolah untuk berinteraksi dan terlibat dalam pertukaran budaya di *ASEAN*.

2.1.2. Hakikat Keterampilan

Keterampilan dapat dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Sebagai indikator tingkat kemahiran maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Keterampilan dalam olahraga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas dengan pasti dalam cabang olahraga (Mukhtar Ridwan, 2016). Keterampilan dasar dalam permainan bolavoli itu sangat penting untuk dimiliki oleh atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Keterampilan merupakan sebuah derajat yang konsisten dalam mencapai sebuah tujuan yang dilakukan secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri Bani Tri Umboro (2009:13). Keterampilan dasar bermain bolavoli dapat disimpulkan adalah sebuah kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bolavoli.

permainan bolavoli yang dilakukan secara efektif dan efisien yang ditentukan oleh adanya kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan dalam menyesuaikan diri. Keterampilan dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau

latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu.

2.1.3. Hakekat olahraga

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun tanpa memandang dan jenis kelamin, suku, agama, ras, dan sebagainya. Di kutip oleh (Beni Adhi Ristanto, 2014) Olahraga merupakan sesuatu yang dapat dilakukan manusia sepanjang masa, yang mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan akan tidak berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah akan berubah ialah gerak manusia sebagai bagian dari kehidupan manusia tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia

Olahraga yang kita lakukan bersama-sama bukan sekedar untuk memperoleh medali, bukan untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang lebih baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional. Di kutip oleh (Bangun, 2016). olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari.

Konsep dasar olahraga dalam KDI (2000) bahwa olahraga merupakan sebagai

proses pembinaan sekaligus pembentukan melalui perantaraan raga, aktivitas jasmani, atau pengalaman jasmaniah (*body experience*) dalam rangka menumbuhkembangkan potensi manusia secara menyeluruh untuk menuju kesempurnaan. Lutan (2001) konsep dasar keolahragaan meliputi bermain (*play*), Pendidikan Jasmani (*Physical Education*), olahraga (*Sport*), rekreasi (*recreation*), tari (*dance*) dan gerak insani menjadi inti dari kegiatan dalam olahraga (Imran Akhmad, 2010).

2.1.4. Hakekat Bolavoli

Bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. gerakannya cepat, menegangkan dan seru. Bolavoli merupakan gabungan dari beberapa elemen yang tumpang tindih satu sama lain tetapi itu malah membuatnya menjadi permainan yang unik (Agus Harsoyo, 2014). Tujuan dari permainan bolavoli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku *servis* melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. PP. PBVSI, (2005 : 1).

Menurut Barbara L. Viera, (2004). Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan 2 sampai 6 orang dalam suatu lapangan yang berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan utama dari setiap tim adalah memukul bola ke arah bidang lapangan musuh

sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan (*passing*) kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada seorang penyerang (*spiker*) dan sebuah *spike* diarahkan ke bidang lawan.

Bila terdapat 6 pemain dalam sebuah tim, maka 3 orang disebut pemain depan dan 3 orang sebagai pemain belakang. Ketiga pemain yang berada di depan disebut kiri depan, tengah depan dan kanan depan. Tiga pemain yang berada di barisan belakang disebut kiri belakang, tengah belakang dan kanan belakang. Menurut Dieter Beutelstahl (2009:8) teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli, Suharno HP, (1981:35) yang dikutip oleh (Verawati, 2011) Teknik cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan,). Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa “teknik adalah prosedur atau proses yang dikembangkan dengan praktek berulang-ulang dengan tujuan mencari kemenangan dalam permainan bolavoli.” Macam-macam teknik dalam permainan bolavoli antara lain:

2.1.4.1. Teknik Dasar Bolavoli

Teknik dasar merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam

keterampilan bermain bolavoli dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktifitas dan efektifitas dalam permainan bolavoli (Saptono, 2013). 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. (Munizar, Razali, 2016) dalam permainan bola voli hal yang utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah kemampuan melakukan teknik-teknik bermain bola voli yang baik dan akurat. Adapun teknik-teknik dasar permainan bola voli tersebut antara lain :

a. *Servis*

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. *Servis* tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. *Servis* dilakukan oleh atlet belakang kanan yang berada di daerah *servis* untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan. Cara melakukan *servis* pada umumnya dapat dilakukan dengan 4 cara, yaitu (1) *servis* tangan bawah, (2) *servis* tangan atas, (3) *servis* topspin, dan (4) *jump servis*. Dikutip oleh (Wicaksono, 2015).

Servis adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyerangan tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bolavoli, *servis* digunakan untuk menyerang lawan, *servis* yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan. *Servis* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bolavoli, kemampuan *servis*

yang baik dapat digunakan untuk memperoleh *point* dan mengacaukan posisi bertahan lawan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Beutelstahl (2005) bahwa *servis* dapat bertujuan untuk langsung meraih angka kemenangan dan menghalang-halangi formasi penyerangan lawan.

b. *Passing*

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Dalam perkembangannya permainan bolavoli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22) Teknik *passing* sangat penting untuk berlansungnya permainan bolavoli. Kemampuan *passing* yang baik dapat memberikan keuntungan bagi tim bolavoli, untuk membangun serangan dan memperoleh nilai. Teknik *passing* pada permainan bolavoli terdiri dari *passing* bawah dan *passing* atas. Pelaksanaan teknik gerakan *passing* bawah dapat dibagi menjadi 3 tahapan atau fase, yaitu persiapan (sikap permulaan), pelaksanaan (sikap perkenaan) dan gerak lanjutan (sikap akhir) (Abduh, 2016).

c. Mengumpan/*Set Upper*

Pengumpan sebagai jantungnya permainan bola voli, dimana setiap bola kedua dari suatu tim bola voli akan diterima oleh pengumpan untuk diumpankan sebagai serangan dari tim tersebut (Fauzi, 2010), sedangkan menurut (Suardi, 2019). Keterampilan mengumpan adalah “pantulan melambungkan bola sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk memukul bola tersebut”. Mengumpan merupakan teknik khusus dari keterampilan operan atas dan digunakan

pengumpaan sebagai cara mengirimkan bola yang dapat dipukul oleh seorang penyerang. Sukses tidaknya penyerangan tergantung dari kecermatan pengumpaan. Kalau umpan baik maka penyerangan pun lemah, bahkan kadang kala gagal sama sekali.

d. *Block/ Bendungan*

Block adalah tindakan membentuk benteng pertahanan untuk menangkis serangan lawan dan dapat dikatakan bahwa *block* merupakan pertahanan yang pertama bagi serangan dengan cara membendung *smash* tersebut di depan jaring. Bendungan dapat dilakukan oleh satu, dua atau bahkan tiga pemain sekaligus tergantung dari kualitas serangan pemain lawan yang dikutip oleh (González-Silva, Fernández-Echeverría, Claver, Conejero, & Moreno, 2018).

e. *Memukul/spike*

Spike adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *spike* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi. *Spike* tercapai apabila dari para pemain menguasai teknik dasar bolavoli lainnya sebelum pemain dapat melakukan *spike* yaitu adanya *passing* yang bagus. Para ahliipun mendefinisikan *spike* hampir sama diantara satu dengan yang lainnya, yang menjadikan perbedaanya adalah pada pembagian dlam melakukan proses suatu *spike* (Septiyanto & Suharjana, 2017).

2.1.5. Teknik Menyerang/*Spike*

Salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah *spike*. *spike* adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan tenaga penuh, biasanya

meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan Teknik *spike* adalah teknik paling sulit dan memiliki gerakan yang kompleks sehingga teknik *spike* harus dilatihkan pada atlet sejak dini karena pada usia dini merupakan tahap (Pranopik, 2017).

Menurut Agung Wahudi (2017:40-41) Menyerang atau *attack* lebih di kenal dengan *spike* atau *hit*, adalah teknik pukulan yang populer dan keterampilan yang mengagumkan dalam olahraga bolavoli. Ini adalah keterampilan yang sangat sulit dimana pemain melompat di udara untuk memukul bola agar melewati net yang di halangi oleh *block* lawan. Tujuan spike adalah mengarahkan bola ke bawah, atas atau melewati tangan *block* atau memukul bola melewati pemain bertahan dan jatuh di lapangan lawan. Disinilah letak seninya bolavoli, seperti pecandu olahraga lainnya, pecandu bolavoli mendambakan pukulan yang gemilang. Kalau pemain hendak memenangkan pertandingan bolavoli, maka mau tidak mau mereka harus menguasai pukulan, karena merupakan teknik termudah untuk memenangkan angka. Macam-macam teknik memukul dalam keterampilan teknik menyerang adalah menyerang dari barisan depan dan dari barisan belakang, dengan jenis bola lambungan dari pengumpan adalah bola lambungan tinggi, bola lambungan sedang dan bola lambungan pendek. Elemen yang paling penting ketika melakukan serangan adalah perhitungan/perkiraan yang tepat. Para pemula biasanya terlalu bernafsu untuk melakukan serangan sehingga mereka memulai pendekatannya terlalu dini. Pemain harus memperhatikan pengumpan dan mengikuti umpannya sampai titik tertinggi dari lintasannya sebelum memulai pendekatan.

Dalam permainan bolavoli, jika dilihat dari lambungan bola pengumpan terdapat

tiga jenis dasar penyerangan yaitu serangan *open* (bola tinggi/normal), serangan *medium* (bola sedang/semi), serangan bola *quick* (bola cepat) dan serangan dari belakang. Dan selain itu terdapat tiga metode penyerangan yang sangat efektif, yaitu *tip*, *spike* pelan dan *spike* keras.

2.1.5.1. Jenis-Jenis *Spike*/Penyerangan

Jenis-jenis *spike* dalam permainan bolavoli antara lain:

a. *Spike* Normal

Smash normal merupakan salah satu jenis *smash* yang mudah dan sederhana dilakukan. Hal ini karena, *smash* normal memiliki ciri lambungan bola cukup tinggi diatas net. Lambungan bola yang cukup tinggi diatas net mencapai 3 meter akan memberi kemudahan saat melakukan gerakan *spiker* (Andri Arif Kustiawan, 2016)

b. *Spike* Semi

Sikap permulaan, gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan sama dengan *spike* normal. Perbedaan terletak pada ketinggian umpan yang diberikan tidak lebih dari 2 meter dan *timing* mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai pelan-pelan sejak bola mengarah ke pengumpan, dan begitu bola diumpan oleh pengumpan, *spiker* segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net. (M.E. Winarno, Agus Tomi, Sugiono, & Dona Shandy, 2013)

c. *Spike Pull (Quick Spike)*

Jenis *quick spike* digunakan untuk bermain cepat dan untuk variasi-variasi serangan. Bila tim telah menguasai teknik *quick spike* ini dan dapat

menerapkan di dalam pertandingan, jenis *spike* ini sangat menguntungkan karena dapat mengecohkan pertahanan lawan, biasanya pemain yang melakukan spesialis bola cepat ini berada di posisi 3 (Edi Irwanto, 2017).

d. *Spike* Belakang (*back attack*)

Pada penelitian ini yang dimaksud *spike* dari belakang ialah serangan yang dilakukan dari belakang garis serang, pemain yang berfungsi sebagai pemain belakang pada saat tolakan tidak boleh menginjak atau melewati garis serang akan tetapi saat mendarat boleh. (Henny 1, 2016)

2.1.5.2. Cara Melakukan Teknik Memukul/*Spike*

Menurut Agung Wahyudi (2017:42-47) terdapat 3 jenis memukul/*spike* antara lain :

a. *Spike* Tip

Dengan sentuhan perlahan arahkan bola, pergunakan persendian paling atas dari jari tangan, sedikit di depan bahu dengan tangan lurus terentang. Sentuh bola dengan sedikit di bawah bagian belakang tengah. Arahkan bola sedikit ke atas untuk melewati *block*, tetapi tetap dapat jatuh dengan cepat ke lantai. Mendaratlah kembali ke lantai dengan kedua kaki

b. *Spike* Pelan

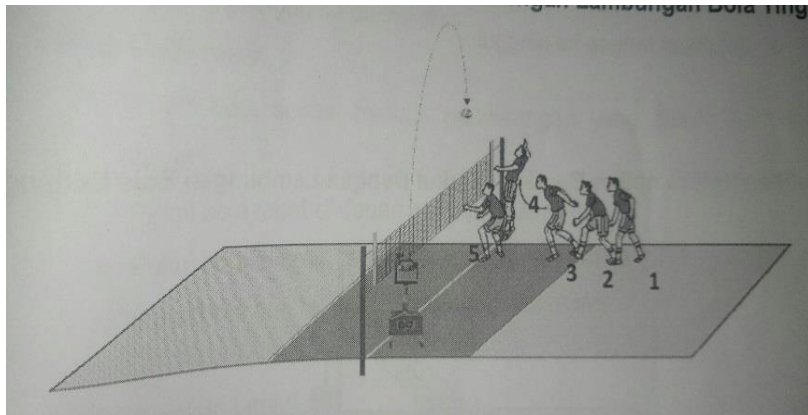
Dalam melakukan *spike* pelan, pukul bola pada bagian belakang tengah bola dengan telapak tangan yang terbuka. Tekuk pergelangan tangan tetap dan gulung jari pada bagian atas bola, lakukan *top-spin* yang menyebabkan bola jatuh ke bawah. Mendaratlah kembali ke lantai dengan kedua kaki.

c. *Spike Keras*

Pukul bola pada bagian tengah bola telapak tangan yang terbuka. Pada saat memukul, jaga pergelangan tangan tetap lurus dan jatuhkan lengan ke arah pinggang. Menekuk pergelangan tangan yang menghasilkan *top-spin* akan membuat bola jatuh dengan cepat ke lantai. Mendaratlah kembali ke lantai dengan kedua kaki

Ketiga metode menyerang ini dapat digunakan pada jenis-jenis serangan baik *open*(lambungan bola tinggi), *medium*(lambungan bola sedang) dan *quick*(lambungan bola pendek/cepat)

I. Tahapan Gerakan Memukul Dengan Lambungan Bola Tinggi

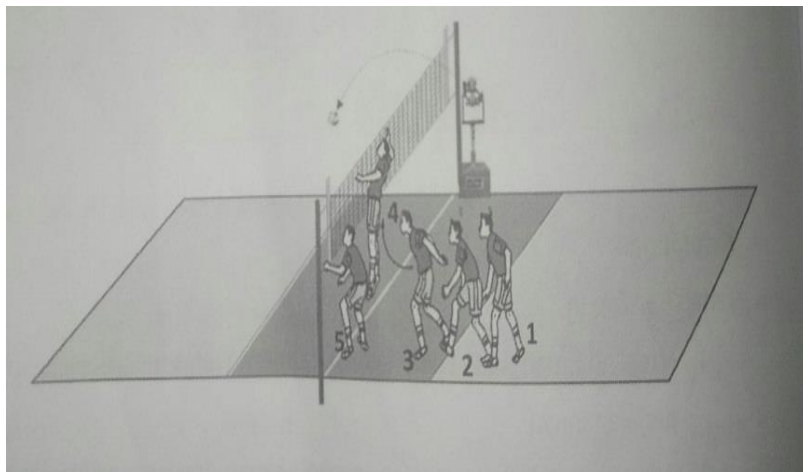


Gambar 2.1. Gerakan Memukul Dengan Lambungan Bola Tinggi
Sumber Agung Wahyudi. 2017. p. 34

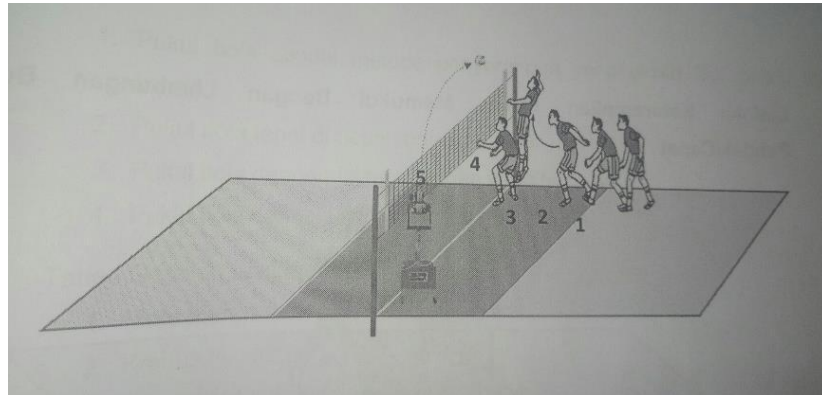
a. Tahap Persiapan

- Mulailah mendekat ketika hasil lontaran bola telah mencapai setengah dari perjalanannya
- Dua langkah terakhir adalah langkah kanan dan langkah kiri pendek atau melangkah untuk meloncat
- Ayunkan kedua lengan ke belakang sampai setinggi pinggang

- Bertumpu pada tumit
 - Pindahkan berat badan
 - Ayunkan lengan ke depan atas
- b. Tahap Pelaksanaan
- Pukul bola sesuai metode penyerangan yang di pilih (tip, pelan atau keras)
 - Pukul bola tepat di depan bahu pemukul
 - Pukul bola dengan telapak tangan yang terbuka
 - Pukul bola dan tekukkan pergelangan tangan
- c. Tahap Gerakan Lanjutan
- Mata mengawasi bola ketika memukul
 - Kembali ke lantai
 - Tekukkan lutut untuk merendam tenaga Jatuhkan tangan ke pinggul
- II. Tahapan Gerak Memukul Dengan Lambungan Bola Sedang



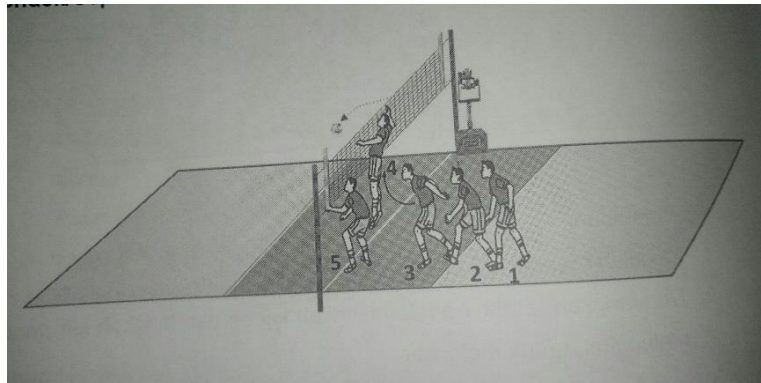
Gambar 2.2. Tahapan Gerakan Memukul Bola Sedang Di Depan Setter
Sumber Agung Wahyudi. 2017. p. 44



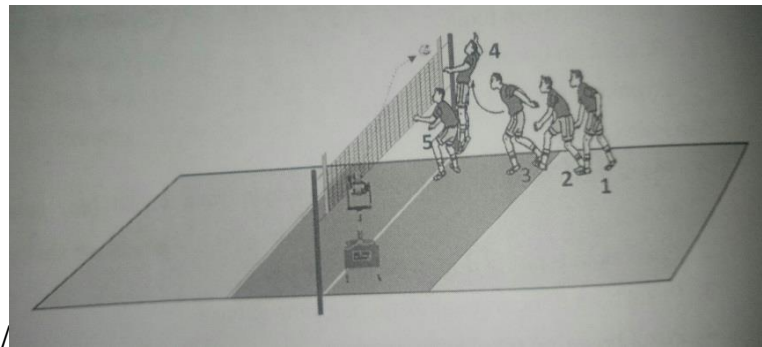
Gambar 2.3. Tahapan Gerakan Memukul Bola Sedang Di Belakang Setter
Sumber Agung Wahyudi 2017. p. 45

- a. Tahap P/ersiapan
 - Mulailah mendejat ketika hasil lontaran bola telah mencapai setengah dari kanannya
 - Dua langkah terakhir adalah langkah kanan dan langkah kiri pendek atau melangkah untuk melompat
 - Ayunkan kedua lengan kebelakang sampai setinggi pinggang
 - Bertumpu pada tumit
 - Pindahkan berat badan
 - Ayunkan lengan ke depan atas/
- b. Tahap Pelaksanaan
 - Pukul bola sesuai metode penyerangan yang di pilih (tip, pelan atau keras)
 - Pukul bola tepat di depan bahu pemukul
 - Pukul bola dengan telapak tangan yang terbuka
 - Pukul bola dan tekukkan pergelangan tangan
- c. Tahap Gerakan Lanjutan
 - Mata mengawasi bola ketika memukul

- Kembali ke lantai
 - Tekukkan lutut untuk merendam tenaga
 - Jatuhkan tangan ke pinggul
- III. Tahapan Gerak Memukul Dengan Lambungan Bola Pendek/Cepat



Gambar 2. 4. Tahapan Gerak Memukul Dengan Lambungan Bola Pendek Di Depan *Setter*.
Sumber Agung Wahyudi 2017. p. 46



Gambar 2.5. Tahapan Gerak Memukul Dengan Lambungan Bola Pendek Di Belakang *Setter*.
Sumber Agung Wahyudi 2017. p. 46

- a. Tahap Persiapan
- Mulailah mendekat dan meloncat bersamaan dengan bola dilontarkan
 - Ayunkan kedua lengan ke belakang sapaai setinggi pinggang

- Bertumpu pada tumit
- Pindahkan berat badan
- Ayunkan lengan ke depan atas
- b. Tahap Pelaksanaan
 - Pukul bola sesuai metode penyerangan yang di pilih (tip, pelan atau keras)
 - Pukul bola tepat di depan bahu pemukul
 - Pukul bola dengan telapak tangan terbuka
 - Pukul bola dan tekukkan pergelangan tangan
- c. Tahap Gerakan Lanjutan
 - Mata mengawasi bola ketika memukul
 - Kembali ke lantai
 - Tekukkan lutut untuk meregam tenaga
 - Jatuhkan tangan ke pinggul

2.1.6. Pola/Taktik Penyerangan

Menurut. Nuril Ahmadi (2007:41) Taktik merupakan keseluruhan tindakan atau usaha, baik yang dilakukan oleh individu maupun oleh tim, untuk mencapai hasil yang optimal di dalam suatu pertandingan. Taktik dapat juga disebut suatu siasat yang dipergunakan dalam pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Usaha yang dilakukan oleh masing-masing individu dengan menggunakan taktik-taktik yang dikuasai untuk mematikan lawan dapat dikatakan sebagai taktik individual. Sedangkan tindakan individual yang dirangkai secara harmonis dalam usaha mencapai kemenangan dapat di katakan sebagai taktik tim.

Menurut (Palao, Santos, & Ureña, 2004) pola taktik serangan juga di lakukan

oleh seorang pelatih, dimana sebagai pelatih, harus mempertimbangkan penggunaan strategi atau cara untuk menghadapi lawan. Aspek lain yang perlu dipertimbangkan untuk desain latihan adalah aspek keberhasilan dan aspek kesalahan. Seorang pelatih merancang strategi bagaimana cara untuk menghasilkan poin baik dari *servis*, *spike* dan *block* selain itu juga cara menerima *servis*, memberikan umpan/*set-upper* dan bagaimana menerima serangan dari lawan. Terbukti bahwa tim yang menghasilkan pola serangan dan bertahan yang baik akan menjadi pemenang

2.1.7. Prestasi

Kunci keberhasilan Atlet adalah hasil konvergensi antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%. Pembinaan prestasi adalah usaha sistematis yang dilakukan guna memperoleh hasil yang lebih baik dalam meraih prestasi.

Pembinaan adalah usaha atau tindakan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk menghasilkan prestasi yang lebih baik (Jurnal IPTEK Kementerian Pemuda Dan Olahraga, 2010:163). Sistem pembinaan bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas dan prestasi atlet. Keberhasilan suatu pembinaan sangat ditentukan oleh kualitas SDM (atlet dan pelatih) yang dibina dan yang membina atau melatih. Kualitas pelatih, faktor pendukung seperti sarana dan prasarana, faktor profesionalisme pengelolaan menjadikan pembinaan olahraga harus dipegang oleh orang-orang yang memiliki kompetensi. Dukungan fasilitas dan kebijakan pendanaan dari pemerintah Pusat maupun daerah sangat penting dalam rangka peningkatan prestasi secara optimal.

Pembinaan olahraga secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi maksimal (Rumini, 2015).

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang berkembang baik di Indonesia, juga termasuk cabang olahraga yang populer dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Untuk mencapai prestasi bolavoli perlu adanya latihan yang dilakukan sejak usia dini. Menurut (Abdillah & Dkk, 2017) Latihan adalah kegiatan yang dilakukan untuk memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Pada hakekatnya latihan adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang (Astuti, 2017).

Menurut M. Yunus (1992:61) yang dikutip oleh (Verawati, 2011) . menyatakan bahwa untuk menuju keberhasilan atlet khususnya pemain bolavoli, meliputi beberapa unsur-unsur yaitu : Aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, aspek kematangan mental, aspek kerjasama dan kekompakan, dan aspek pengalaman bertanding

2.1.7.1. Aspek fisik.

Poerwadarmita (1994:655) memberikan pengertian bahwa "*motor* yaitu alat untuk mengadakan kekuatan penggerak". Sedang pengertian *fitness* (1994:28) yaitu "kesegaran, keadaan kenyamanan". Dengan demikian pengertian *motor fitness* yaitu keadaan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yang menggunakan kekuatan gerakan tetapi fisiknya masih berada dalam keadaan kesegaran. *Motor fitness* merupakan suatu fase yang lebih terbatas dari *motor ability*, dengan menitik beratkan

kapasitas untuk bekerja keras. Karena melakukan pekerjaan berat pun dapat dilakukan dengan baik bila ditunjang oleh aspek-aspek *motor fitness* yang baik. Sebagaimana Sajoto (1993:16-18) yang dikutip oleh (Caloyeras, Liu, Exum, Broderick, & Mattke, 2014) menyebutkan sebagai berikut: Aspek-aspek *motor fitness* yaitu:

- a) *Strength* (kekuatan) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- b) *Power* (daya ledak) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerapkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- c) *Speed* (kecepatan) adalah kemampuan seseorang, untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- d) *Flexibility* (daya lentur) adalah efektifitas seseorang dalam penguluran tubuh yang luas. Hal ini sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian dan keseluruhan tubuh.
- e) *Agility* (kelincahan) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi yang berbeda dalam suatu kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik.
- f) *Coordination* (koordinasi) merupakan kemampuan menggabungkan system saraf gerak yang terpisah dengan merubahnya menjadi suatu pola gerak yang efisien. Dengan kata lain semakin kompleks suatu gerakan, maka makin tinggi

tingkat koordinasinya. Dengan memiliki komponen biomotor koordinasi yang baik, maka akan dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien.

- g) *Balance* (keseimbangan) adalah kemampuan seseorang mengendalikan syaraf-syaraf otot.
- h) *Accuracy* (ketepatan) dalam kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran.
- i) *Reaction* (reaksi) adalah kemampuan seseorang untuk bertindak secepatnya untuk menanggapi suatu rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau felling.
- j) *Stamina* adalah kemampuan daya tahan organisme atlet untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu dimana aktivitas dilakukan dengan intensitas tinggi.

2.1.7.2. Aspek Teknik

Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. Dalam mencapai prestasi bolavoli, teknik ini erat hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar bolavoli harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli.

Teknik keterampilan menurut Cecile Reynaud (2011:23) yang dikutip dari (Wahyudi, 2017) teknik dikelompokkan menjadi dua, yaitu: 1) serangan keterampilan teknik yang terdiri dari *servis*, *passing*, dan *spike*, dan 2) keterampilan teknik bertahan yang terdiri dari *block* dan *diffent*. Berbagai keterampilan teknik dasar harus dipelajari dan dikuasai untuk dapat melakukan sesuai dengan prinsip teknis bolavoli. Melalui

latihan yang panjang dan terus-menerus, atlet bolavoli belajar, menguasai dan meningkatkan keterampilan gerak *servis, passing, set-up, spike*, dan *block* diperlukan dalam taktik dan menyerang permainan olahraga bolavoli.

2.1.7.3. Aspek Taktik

Taktik adalah siasat atau akal yang digunakan untuk mencapai kemenangan dalam suatu perlombaan atau pertandingan baik secara perorangan, kelompok, ataupun tim. Hakikat taktik adalah menyusun siasat dan melakukan suatu usaha dengan menggunakan akal pikiran yang berdasarkan pada kondisi fisik dan kemampuan teknik yang sudah dimiliki, serta mempertimbangkan kemampuan dan kelemahan-kelemahan lawan untuk melakukan tindakan-tindakan yang sesuai dengan peraturan yang berlaku agar dapat mencapai kemenangan dalam bertanding. Hakikat bertaktik ialah mempergunakan daya pikir dan bersikap kreatif serta improvisasi untuk menentukan alternatif pemecahan masalah yang efektif, efisien, dan produktif dalam rangka mencari kemenangan dalam bertanding M. Yunus, (1992 :136). Faktor penentu baik tidaknya taktik :

- a) Strategi yang direncanakan sebelum pertandingan.
- b) Kemampuan akal, daya pikir dan kreatifitas atlet.
- c) Kemampuan fisik, teknik dan sikap mental atlet.
- d) Kemampuan mengatasi segala sesuatu yang dihadapi atau kemampuan daya adaptasi terhadap lingkungan.
- e) Kemampuan penguasaan sistem-sistem, pola-pola dan tipe-tipe pertandingan olahraga

Menurut munasifah (2008: 34-37) taktik dalam permainan bolavoli dibagi

menjadi 2 yaitu taktik menyerang (*offensif*) dan taktik bertahan (*defensive*).

A. Taktik Menyerang (*Offensive*)

Setelah kita mengetahui dan menguasai dasar-dasar permainan bolavoli 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 merobek pertahanan lawan khususnya dengan *smes-smes* yang mematikan. Kemenangan akan dapat dicapai dari hasil kerja regu, penuh semangat tanpa mengenal menyerah sebelum akhir pertandingan, dan mempunyai daya tahan yang prima. Semua itu berkat latihan yang berencana, tekun dan ulet serta berat dan melelahkan tetapi tetap dijalankan dengan penuh semangat mengikuti semua petunjuk yang diberikan pelatih.

B. Taktik Bertahan (*Defensive*)

Taktik bertahan harus benar-benar ditanamkan dengan baik kepada setiap pemain pemula karena :

- a. Taktik bertahan paling tidak disenangi hampir oleh semua pemain
- b. Taktik bertahan menandakan kelemahan suatu regu yang sedang melakukan pertandingan
- c. Taktik bertahan merupakan titik awal untuk mengadakan serangan terhadap tim lawan.

Taktik dalam bertahan dapat dibagi menjadi 2 macam yaitu bertahan terhadap datangnya servis lawan dan bertahan terhadap datangnya lawan.

2.1.7.4. Aspek Kondisi Fisik

Aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam semua cabang

olahraga, terutama untuk mendukung aspek-aspek lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Kondisi fisiks angat menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam latihan maupun pertandingan sehingga diharapkan dengan mempunyai kondisi fisik yang bagus perfoma dapat ditampilkan secara maksimal.(Ismoko & Sukoco, 2013)

2.1.7.5. Kematangan Mental

Menurut M. Yunus (1992 :168), mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik didasari maupun tidak disadari. Kematangan mental harus dimiliki seorang pemain, hal itu sangatlah penting karena tanpa kematangan mental yang ada pada pemain maka proses ketrampilan maupun pencapaian tingkat prestasi tidak akan berjalan dengan baik. Menurut (Sheard & Golby, 2006) kematangan mental dapat terbentuk dengan 7 item yaitu :

- a) Percaya diri : hal ini perlu untuk dapat mengkonsentrasikan kemampuan dan menganggap bahwa dia dapat menyelesaikannya.
- b) Mengontrol emosi : menguasai perasaan marah, benci, kecemasan, *frustasi* dan sebagainya sehingga dapat menguasai ketenangan dan bermain dengan tenang.
- c) Mengontrol perhatian yaitu tetap fokus dengan kegiatan yang dilakukan
- d) *Visualisasi* dan kontrol citra (yaitu, berpikir positif dalam gambar dari pada kata-kata, dan mampu mengendalikan aliran gambar mental dan gambar dalam arah positif dan konstruktif)
- e) Motivasi : kemampuan untuk menetapkan tujuan yang bermakna dan bersedia untuk bertahan dengan jadwal latihan dan untuk menahan segala rasa ketidaknyamanan, dan berkorban untuk kemajuan ke depannya

- f) Berfikir positif yaitu, kemampuan untuk meningkatkan semangat pada diri sendiri dan semangat tim
- g) Mengontrol sikap : yaitu merefleksikan kebiasaan berfikir, misalnya “perasaan pasti kalah”, karena itu dengan mengubah pemikiran juga dapat menghasilkan tingkah laku dan penampilan yang berbeda.

2.1.7.5.1. Adapun pembinaan mental itu ada 3 tahapan yaitu :

- a) Tahap sasaran, pada tahap ini latihan mental diarahkan pada pra kondisi persiapan mental menghadapi beban latihan pada *stress* fisik yang berat.
- b) Tahap kompetisi, pada tahap ini sasaran utama pembinaan mental terarah pada kesiapan menghadapi masalahmasalah yang timbul dalam situasi kompetisi, ketegangan dalam menghadapi lawan saat pertandingan.
- c) Tahap transisi, pada tahap ini adalah masa istirahat aktif dimana beban latihan diturunkan sampai pada *level* yang lebih rendah untuk memulihkan kesegaran fisik maupun mental setelah mendapatkan stress berat selama kompetisi.

2.1.7.6. Kerjasama dan Kekompakan

Dalam suatu proses pembinaan prestasi olahraga, kerjasama antara pengurus, pelatih, atlet maupun masyarakat yang harus terjalin dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kekompakan antar personil menjadikan proses pembinaan berhasil pada tujuan yaang akan dicapai.

2.1.7.7. Pengalaman dalam Bertanding

Seseorang atlet yang sudah memiliki jam terbang yang tinggi dalam bertanding akan banyak sekali pengalaman, dimana pengalaman itu akan membuat percaya diri bagi si atlet dalam pertandingan-pertandingan berikutnya, sehingga hal itu akan

mendukung dari perkembangan keterampilan dan mental bertandingnya pada masa yang akan datang dikutip oleh (Verawati, 2011).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Posisi yang paling sering digunakan menyerang tim Indonesia putra adalah posisi 1, untuk posisi yang paling sering digunakan menyerang tim Indonesia putri adalah posisi 6. Sedangkan posisi yang paling sering digunakan menyerang tim Filipina putra adalah posisi depan dan posisi yang paling sering digunakan menyerang tim Filipina putri adalah posisi 6.
2. Daerah yang paling sering di serang oleh tim Indonesia putra adalah posisi 1, untuk daerah yang paling sering di serang oleh tim Indonesia putri adalah posisi 6. Sedangkan daerah yang paling sering di serang oleh tim Filipina putra adalah posisi 6 dan daerah yang paling sering di serang oleh tim Filipina putri adalah posisi 6.
3. Jenis *spike* yang paling efektif digunakan tim Indonesia putra adalah jenis *spike* tengah, untuk jenis *spike* yang paling efektif digunakan tim Indonesia putri adalah jenis *spike* tengah sedangkan jenis *spike* yang paling efektif digunakan tim Filipina putra adalah jenis *spike* belakang dan jenis *spike* yang paling efektif digunakan tim Filipina putri adalah jenis *spike* tengah.

5.2. Saran

1. Kepada pengurus atau pembinaan atlet bolavoli harus mengikuti perkembangan bolavoli modern saat ini yaitu: bermain dengan jenis-jenis penyerangan bola cepat atau dalam bentuk variasi *spike*, karena jenis serangan ini lebih efektif untuk menghasilkan poin.
2. Bagi pemain Indonesia harus lebih meningkatkan latihan *spike back attack*. Karena *spike* ini memiliki persentase yang lebih rendah dibandingkan dengan jenis *spike* lainnya dan *spike back attack* ini jarang diantisipasi oleh lawan sehingga *spike* ini dapat menguntungkan sebuah tim.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan kajian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan *spike* pada tim yang hendak diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, & Dkk. (2017). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Mahasiswa Putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 96–103.
- Abduh, A. I. (2016). *Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Langsung (Direct Instructions) Pada Siswa Kelas V Sdn No 1 Pesaku Kecamatan Dolo Barat Kabupaten Sigi*. 4(1), 1–15.
- Ahmad Haerudin, 2015. "Profil Teknik Menyerang Dalam Permainan Olahraga Bola Voli" Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu
- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta. Era Pustaka
- Agus Harsoyo. (2014). Pengaruh Penggunaan Media Mengajar Bola Lunak Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Passing Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas I Smp. *Jurnal Olahraga Pendidikan, Volume 1*, 47–55.
- Alanse Taufiq H, M. E. Winarno, A. T. (2017). *Pengembangan Variasi Penyerangan Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 17 Malang*. Volume 1, 114–124.
- Andri Arif Kustiawan. (2016). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Game Tournament (Tgt) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Smashnormal Bolavoli Pada Siswakesel Xi Sma Negeri Colomadu Karanganyar Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Sportif Issn : 2477 – 3379, Vol. 2 No*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Praktek Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- 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>
- Beni Adhi Ristanto. (2014). Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free DaY. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* <Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Peshr>, ACTIVE 3 (, 1–5.

- Beutelstahl, D. 2009. "Belajar Bermain Bola Voli " Bandung. C.V. Pioner Jaya
- Caloyeras, J. P., Liu, H., Exum, E., Broderick, M., & Mattke, S. (2014). Managing manifest diseases, but not health risks, saved pepsico money over seven years. *Health Affairs*, 33(1), 124–131. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625>
- Edi Irwanto. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal Dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 6, No, 1–11.
- Ervionita, N. (2012). " Efektivitas Hasil Smash Pada Kejuaraan Liga Bola Voli Seri Vi-Se-Kalimantan Barat " 1–7
- Fauzi, F. (2010). Pengumpan (Setter) Sebagai Jantungnya Permainan Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 110–115.
- Gazali, Novri / Journal of Physical Education, Health and Sport 3 (1) (2016)
- González-Silva, J., Fernández-Echeverría, 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? 12(November), 16–18. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.12.proc3.06>
- Herdianto, Alvian Hardianto "Statistik Efektivitas Smash Tim Surabaya Bhayangkara Samator Pada Proliga 2017" : 1-10
- http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jur._Pend._Kepelatihan/196510171992031YADI_SUNARYADI/Biomekanika_Olahraga/Modul_6_voli.pdf
- <https://southeastasiansportnews.blogspot.com/p/asean-school-games.html?m=1>
- <https://www.singstat.gov.sg> 1
- https://id.wikipedia.org/wiki/Sejarah_Filipina
- Imran Akhmad. (2010). Kedudukan Fair Play Dalam Aktifitas Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Volume 4, 1–15.
- Irwanto,Edi "Pengembangan Model Variasi Serangan Permainan Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Di SMA Pgrri Purwoharjo Banyuwangi" Jurnal Kejaora, ISSN 2503-2976, Volume 1 Nomor 1, April 2016
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>

- Kuhlmann C, Roemer K, and Milani, T,L “Aspects Of A Three Dimensional Motion Analysis Of The Volleyball Spike In High Level Competition” XXV ISBS Symposium 2007, Ouro Preto – Brazil
- Kumala, Henny. “Kemampuan Menyerang Dengan Smash Atlet Bola Voli Putri Daerah Istimewa Yogyakarta Pada Pekan Olahraga Pelajar Wilayah 2016 Di Daerah Istimewa Yogyakarta”. 2016
- Listina, Ria. 2012.” *Mengenal Olahraga Bola Voli* “ Jakarta Timur : PT Balai Pustaka
- Maxwell, J. A., & Reybold, L. E. (2015). Qualitative Research In International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.10558-06>
- Moleong, Lexy. 2002. *Metodologi penelitian kuallitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mukhtar Ridwan. (2016). Pengaruh Keseimbangan, Kelincahan Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli Di Sma Negeri 1 Panggarangan Kabupaten Lebak. *Jurnal Multilateral, Volume 14*, 1–15.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang : CV Aneka Ilmu
- Munizar, Razali, I. (2016). Lengan, Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Club, Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Unsyiah, Himadirga FKIP. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, volume 2*, 4.
- Palao, J. M., Santos, J. A., & Ureña, A. (2004). Effect of team level on performance of skills in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 4(2), 50–60.
- PP. PBVSI (2013). “ *Peraturan Bola Voli*. Jakarta. PBVSI
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Prof. Dr. H. M.E. Winarno, M. P., Drs. Agus Tomi, M. P., Sugiono, D. I., & Dona Shandy, S.Pd, M. O. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*.
- Rumini. (2015). MANAJEMEN PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK DI PUSAT PENdidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport, volume 2 N*, 1–8.
- Saptono, T. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan*

- Jasmani Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.21831/JPJI.V9I2.3013>
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3). <https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.8249>
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). PST Program in Swimming Effect Of A Psychological Skills Training Program On Swimming Performance And Positive Psychological Development determinants of swimming faster. Yet despite evidence of the benefits of mental skills training on sport performance. *PST Program in Swimming*, 2, 7–24. Retrieved from https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33129542/Effect_of_a_psychological_skills_training_program_on_swimming_performance_and_positive_psychological_development.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1547606276&Signature=WkaOB5XYRLZD%2BW
- Suardi, D. (2019). *No Title*. 3, 93–99.
- Sudana, I. N. (2004). *Penerapan Model Jigsaw Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar*.
- Sulastriani, Reni. 2011. "Menjadi Pemain Voli Handal " Jakarta :Be Champion
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Verawati, N. (2011). *Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah Tahun 2011*.
- Viera, Barbara L. 2004. " *Bola voli Tingkat Pemula*" Jakarta Rajawali Pers
- Wahyudi, A. (2017). Model Development of Volleyball Thrower. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 6 (2) (201, 140–143).
- Wahyudi, Agung. 2017. *Permainan Bola Voli*. Bandung : Lensa Media Pustaka Indonesia
- Wicaksono, D. (2015). MENERIMA SERVIS (RECEIVE SETVE) DALAM PERMAINAN BOLA VOLI. *JURNAL OLAHRAGA PRESTASI*.
- Widyoko, Eko Putro. 2012. *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Zahidi, Fazlullah. "hubungan motor fitness dengan keterampilan bermain voli". *Jurnal Sport Pedagogy* Vol. 5. No. 1. April 2015. (2), 34