



**SURVEY PENILAIAN PROSES PERTANDINGAN TIM BOLA  
VOLI PADA *EVENT* PROLIGA PUTARAN I MINGGU KE 2  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh  
Febilia Nova Tiana  
6101416008**

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

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Febilia Nova Tiara  
NIM : 6101416008  
Program Studi : PJKR  
Judul : Survey Penilaian Proses Pertandingan Tim Bola Voli Pada *Event*  
Proliga Putaran I Minggu ke 2 Tahun 2020

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Kesehatan Jasmani Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Semarang, 3 Juli 2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR



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

Pembimbing



Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 196109031988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Febilia Nova Tiana NIM 6101416008 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul Survey Penilaian Proses Pertandingan Tim Bola Voli Pada *Event* Proliga Putaran I Minggu Ke 2 Tahun 2020 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 12 Agustus 2020.

### Panitia Ujian

Ketua

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

Sekretaris



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

### Dewan Penguji

Penguji I

Dr. Agung Wahyudi, M.Pd.  
NIP 197709082005011001



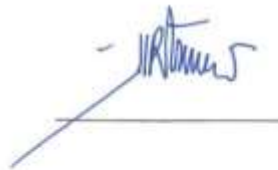
Penguji II

Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.  
NIP 197609052008121001



Penguji III

Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP 196109031988031002



## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan/atau doktor), baik di Universitas Negeri Semarang (UNNES) maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi lainya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 13 Juli 2020  
Yang membuat pernyataan,



Febilia Nova Tiana  
6101416008

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto :

1. “Apabila anda berbuat kebaikan kepada orang lain, maka anda telah dilaksanakan/diperbuatnya” (Ali Bin Abi Thalib)
2. “Karena Tuhan yang menentukan akhir dari segala cerita, itulah mengapa harus ada doa dalam setiap usaha” -ghyvane

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada  
:

1. Ibu dan Bapak tercinta (Ibu Watimah dan Bapak Wusono) atas doa, materi dan perjuangannya.
2. Nenek Cartem dan Adikku Arsenio Aushaf Novatian tersayang atas dukungan doa dan kasih sayangnya.
3. Saudara – saudara dan kerabat terdekat saya, terima kasih atas dukungannya.
4. Almamater PJKR FIK UNNES yang tercinta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tanpa halangan apapun. Penulisan skripsi ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari dengan keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki tentunya skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ada bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis dengan sangat berterima kasih kepada:

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi strata 1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES
- 2) Dekan FIK Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penyusunan skripsi
- 3) Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk menyelesaikan tugas akhir.
- 4) Bapak Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
- 5) Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama Jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang berjasa telah mendukung serta membantu penelitian.
- 6) Kepala Kabid Perwasitan Kabupaten Banyumas dan rekan-rekan wasit Jawa Tengah.

- 7) Para pengurus *event organizer* Proliga 2020 dan peserta proliga yang berjasa sebagai subjek penelitian survey ini.
- 8) Kedua orang tua saya Ibu Watimah dan bapak Wusono yang selalu memberikan doa dan dukungannya.
- 9) Keluarga besar Liem oct Chang dan keluarga besar Setrawijaya yang selalu memberikan doa dan mendukung saya dalam skripsi ini.
- 10) Teman-teman PJKR A 2016 yang membantu serta memberikan doa, dukungan dan motivasi kepada saya.
- 11) Teman – teman PJKR angkatan 2016 yang mendukung dan memberikan motivasi kepada saya.
- 12) Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung atas penulisan skripsi ini.

Saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penulisan dan penyusunan skripsi ini. Akhir harapan penulisan adalah semoga penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis serta para pembaca penulisan skripsi ini.

Semarang, 27 Maret 2020

Penulis

## ABSTRAK

**FEBILIA NOVA TIANA.**2020. Survey Penilaian Proses Pertandingan Tim Bola Voli Pada *Event* Proliga Putaran I Minggu Ke 2 Tahun 2020. Skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Dr.Mugiyo Hartono, M.Pd.

**Kata Kunci :** Penilaian Proses, Bola voli, Proliga Bolavoli 2020.

Proliga bola voli 2020 adalah kasta tertinggi bolavoli profesional di Indonesia terobosan bagi para atlet untuk meningkatkan prestasi dan debutnya dikancah pervolian. Penguasaan dalam permainan bolavoli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang kalahnya suatu regu atau tim bola voli dalam suatu permainan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental juga menentukan. Karena bolavoli merupakan permainan beregu yang harus mengedepankan kekompakan dan kerjasama dalam suatu tim juga membutuhkan taktik/strategi yang baik untuk suatu kemenangan dalam pertandingan Proliga 2020.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses pencapaian pertandingan peserta Proliga pada *event* Proliga Putaran I Minggu ke 2 Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet tim Proliga putra-putri yang berjumlah 176 atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan metode observasi. Analisis data menggunakan deskriptif analisis.

Hasil penelitian meliputi pencapaian kinerja peserta proliga pada proses pertandingan bolavoli pada *event* Proliga putaran I Minggu ke 2 tahun 2020 dengan aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik/strategi, aspek mental/psikologis, kerjasama dan kekompakan, pengalaman bertanding, aspek kompetisi, teori istirahat, teori perilaku dengan rata-rata mendapatkan hasil rata-rata tiap tim melakukan pergantian pemain sebanyak 12 kali dalam satu klasemen ini, memanfaatkan *time out* sebanyak 9 kali dalam satu klasemen, hampir semua tim tidak melakukan pelanggaran/peringat berlebih yang melanggar kode etik *atlet* dalam suatu pertandingan pada klasemen ini, rata-rata *score* yang diperoleh oleh tiap tim adalah 57 *point*, dan tim paling yang unggul pada klasemen ini pada kategori putra adalah Tim Jakarta Pertamina Energi dengan *score* yang diperoleh 185 *point* dan untuk klasemen putri adalah Tim Jakarta Pertamina dengan perolehan *score* 225 *point*, pada klasemen ini menjadi kubu kemenangan dari Tim Jakarta Pertamina Energi.

Simpulan dari penelitian ini adalah kriteria kemenangan tim bukan hanya ditinjau dari segi fisik saja melainkan dengan banyaknya aspek guna untuk mencapai hasil akhir tiap putaran. Saran yang dapat diberikan yaitu meningkatkan aspek taktik atau strategi terhadap para peserta Proliga dan meningkatkan aspek mental atau psikologis pada para atlet peserta Proliga.



## ABSTRACT

**FEBILIA NOVA TIANA.** 2020. The Survey on Achievement Process of Volleyball Team Match in the Proliga First Round on Second Week Event of 2020. Physical Education. Semarang State University. Dr. Mugiyo Hartono, M. Pd.

**Keywords:** Achievement process, Volleyball, Proliga Bolavoli 2020,.

Proliga Bolavoli 2020 is the highest caste of professional Volleyball in Indonesia breakthrough for athletes to improve their achievements and debut in Volleyball. The mastery in the Volleyball game should be thoroughly observed because the basic technique in the Volleyball game is one of the elements that determines the victory of a squad or volleyball team in a game, in addition to physical, tactics and mental conditions also determine. Because Volleyball is a team game that has to prioritize the solidarity and cooperation in teams also need a good tactics/strategy for a victory in the match Proliga 2020.

The purpose of this research is to know how to achieve the process of achievement of Proliga participants in the event of Proliga round I week to 2 years 2020. This research uses qualitative methods with a case study approach. The subject in this study was an athlete with a Proliga-kids team of 176 athletes. This research instrument uses an observation method. The analyze data using descriptive analysis.

The results of the study included the achievement of in Proliga participants performance in the Volleyball match in the event of the in Proliga I week to 2 years 2020 with physical aspects, technical aspects, aspects of tactics/strategy, mental/psychological aspects, cooperation and solidarity, experience of competition, aspect of competitions, break theory, the average behavioral theory of each team's average result is 12 times in this one standings, making a time out of 9 times in a standings, almost all teams do not commit violations in violation of the athlete's code of ethics in a match at the standings this, the average score obtained by each team is 57 point, and the most excellent team in this standings in the male category is Jakarta Pertamina Energi Team with a score obtained 185 points and for the female standings is Jakarta Pertamina team with a score of 225 points, in this standings became the victory of the Jakarta Pertamina Energi team.

The conclusion of the study is that the winning criteria of the team are not only in physical terms but with many aspects to achieve the final outcome of each round. The advice that can be given is to increase the tactics or strategy aspect of the Proliga participants and improve the mental or psychological aspects of the athletes of the Proliga participants.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRAC .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR.....	9
2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Hakekat Olahraga.....	9
2.1.2 Hakekat Bola Voli .....	10
2.1.3 Teknik Permainan Bola Voli.....	12
2.1.4 Taktik Permainan Bola Voli.....	18
2.1.5 Kunci Keberhasilan .....	21
2.1.6 Kerangka Berpikir .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1.Pendekatan Penelitian.....	32
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	33

3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data .....	34
3.3.1 Variabel Penelitian .....	37
3.4 Sumber Data .....	39
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Deskripsi Data .....	43
4.2 Hasil Pertandingan Hari Pertama .....	43
4.2.1 Gresik Petrokimia Jatim vs Jakarta Pertamina Energi (Putri) .....	43
4.2.2 Hasil Pertandingan Palembang Bank Sumsel Babel vs Surabaya Bhayangkara Samator (Putra) .....	45
4.3 Hasil Pertandingan Hari Kedua.....	46
4.3.1 Hasil Pertandingan Lamongan Sadang MHS vs Jakarta Garuda .....	46
4.3.2 Hasil Pertandingan Jakarta Popsivo Polwan vs Jakarta BNI 46.....	47
4.3.3 Palembang Bank Sumsel Babel vs Jakarta Pertamina Energi .....	48
4.4 Hasil Pertandingan Hari Ketiga.....	50
4.4.1 Hasil Pertandingan Surabaya Bhayangkara Samator vs Jakarta BNI 46.....	50
4.4.2 Hasil Pertandingan Bandung BJB Tandamata vs Jakarta Pertamina Energi .....	52
4.4.3 Hasil Pertandingan Jakarta Garuda vs Jakarta Pertamina Energi.....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Simpulan.....	62
5.2 Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Sumber Data.....	39
Tabel 4.1 Gresik Petrokimia Jatim vs Jakarta Pertamina Energi .....	44
Tabel 4.2 Palembang Bank Sumsel Babel vs Surabaya .....	45
Tabel 4.3 Lamongan Sadang vs Jakarta Garuda .....	46
Tabel 4.4 Jakarta Popsivo Polwan vs BNI 46 .....	48
Tabel 4.5 Palembang Bank Sumsel Babel vs Jakarta Pertamina Energi.....	49
Tabel 4.6 Surabaya Bhayangkara Samator vs Jakarta BNI 46.....	50
Tabel 4.7 Bandung BJB Tandamata vs Jakarta Pertamina Energi .....	52
Tabel 4.8 Jakarta Garuda vs Jakarta Pertamina Energi .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Servis dari Bawah ( <i>Under Servis</i> ).....	13
Gambar 2.2 Servis Gaya Menyamping ( <i>Slide Hand Service</i> ) Sumber : Munafisah. Permainan Bola Voli. 2008 .....	14
Gambar 2.3 Servis dari Depan ( <i>Front Service</i> ) Sumber : Munafisah. Bermain Bola Voli. 2008 .....	14
Gambar 2.4 Servis dengan Smash ( <i>Smash Service</i> ) Sumber : Munafisah Bermain Bola Voli. 2008 .....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pengesahan Judul .....	68
2. Surat Keterangan Penetapan Pembimbing.....	69
3. Surat Ijin Penelitian.....	71
4. Instrumen Penelitian .....	73
5. Hasil Penelitian .....	90
6. Daftar Nama Pemain.....	108
7. Jadwal Pertandingan .....	112
8. Dokumentasi .....	113

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga tidak asing lagi bagi masyarakat banyak pada jaman sekarang, semua masyarakat bisa melakukan olahraga dimana saja dan kapan saja. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang dilakukan seseorang secara sadar dan mempunyai manfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang serta sangat baik jika dilakukan rutin setiap hari menurut Aditia(2015:22-52). Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik contohnya adalah melakukan olahraga bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler dikalangan masyarakat dunia tak terkecuali di Indonesia. Permainan bola voli semakin berkembang, terutama sejak diperkenankan ikut serta sebagai bagian dari olahraga diolimpiade sejak saat ini mulailah bola voli menjadi populer, dan meluas dikalangan masyarakat. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu. Maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh.

Penguasaan dalam permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang kalahnya suatu regu atau tim bola voli dalam suatu permainan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental juga menentukan. Karena bola voli merupakan permainan beregu yang harus mengedepankan kekompakan dan

kerjasama dalam suatu tim juga membutuhkan taktik/strategi yang baik untuk suatu kemenangan dalam pertandingan.

Permainan bolavoli di negara Asia Tenggara semakin berkembang terutama pada tahun-tahun terakhir. Permainan bolavoli berkembang dari segi permainan dan metode dengan teknik yang lebih efektif dan efisien. Perkembangan ini dapat dilihat dari banyaknya bibit pemain muda yang bermain pada kejuaraan yang bergengsi. Proliga yaitu kompetisi bolavoli profesional tahunan di Indonesia peluncuran Proliga merupakan hasil terobosan Ibu Rita Subowo saat menjabat sebagai Ketua Umum PP PBVSI. Ia melihat adanya kemunduran bola voli baik dari segi pembinaan, kompetisi, maupun prestasi, untuk itu perlu adanya kompetisi yang lebih profesional. Melalui Kompetisi Bolavoli Profesional Proliga, Ibu Rita berharap popularitas bola voli yang semakin menurun di masyarakat akan menjadi bergairah kembali.

Seperti ketatnya kompetisi bolavoli di Indonesia terutama peserta-peserta untuk dapat bersaing secara ketat. Upaya peningkatan prestasi baik dukungan dari segi fisik, teknik, strategi, mental/psikologis, kerjasama dan kekompakan, pengalaman dalam bertanding. Juga adanya dukungan dari pelatih, manager, dan tim tersebut. Secara sadar mereka lakukan untuk mencapai kemenangan disetiap pertandingan. Penguasaan taktik ini adalah salah satu hal yang mempengaruhi kemenangan dalam suatu pertandingan. Bukan hanya itu saja tapi juga kesiapan fisik, mental/psikologis, kerjasama dan kekompakan tim, dan strategi yang baik dari tim tersebut juga menjadi faktor penting dalam suatu kemenangan.



Dinamika suatu tim dalam pertandingan salah satunya dapat dilihat dari proses *scoresheet* petugas lapangan saat pencatatan dilakukan diantaranya yaitu banyaknya waktu keseluruhan pertandingan, banyaknya pergantian pemain, banyaknya time out, jumlah score atau hasil secara keseluruhan, banyaknya pelanggaran atau peringatan saat pertandingan berlangsung. Aspek *scoresheet* tersebut dapat digunakan sebagai gambaran suatu tim bagaimana keberadaan kondisi dan latar belakang tim yang bertanding. Aspek lama pertandingan akan sangat berpengaruh terhadap sejauh mana kemampuan daya tahan tubuh (*endurance*) dan fisik atlet yang tentunya, terkait dengan banyak faktor yang mempengaruhi seperti menjaga pola makan sehat, pola latihan, dan pola istirahat yang baik, serta daya tahan karena dapat mempengaruhi performa atlet ketika di lapangan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal dikutip dari Knobloch, Rossner, Gössling, Richter, & Krettek (2004:185-189).

Lamanya waktu dalam setiap pertandingan merupakan sebuah tolak ukur pencapaian untuk setiap masing-masing tim. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik dan daya tahan tubuh pada atlet. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional yang memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik menurut Andibowo (2018:35–49). Sebagai acuan untuk pelatih agar lebih mempersiapkan kondisi atlet untuk siap bertanding dan mencapai target yang ditentukan.

Pergantian pemain sering terjadi ketika pertandingan sedang berlangsung yang akan diminta oleh *official* atau *coach* kepada wasit yang bertugas atau wasit

2, hal ini salah satu taktik/strategi tim guna mengecoh lawan dan membangun strategi permainan yang baru dalam rangka mencari kemenangan dalam bertanding Knobloch et al (2004:185-189). Pergantian pemain juga sangat dibutuhkan pada saat *point* tertinggal jauh guna untuk mengejar ketertinggalan dan untuk mengistirahatkan pemain inti dan diganti dengan pemain cadangan. Serta pertandingan lain untuk kepentingan tim.

*Time out* sering kali terjadi ketika pertandingan berlangsung dan jumlah *score/point* tertinggal jauh dan biasanya *coach/official* memanfaatkan *time out* untuk mengistirahatkan pemain sejenak guna untuk membangun strategi, menambah cairan, dan istirahat dalam waktu yang tidak lama serta membangun mental untuk mengejar *point* yang tertinggal tersebut (Martel, Harmer, Logan, & Parker, 2005:37(10)). Permasalahan ini cukup menarik untuk diteliti. Kebetulan peneliti adalah seorang wasit bola voli serta sering menjumpai masalah seperti yang dilakukan oleh para pemain dan pelatih dalam suatu pertandingan tersebut sehingga mempermudah peneliti untuk meneliti permasalahan tersebut.

Banyaknya *score* dalam suatu pertandingan juga sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan dan mental atlet pada tim tersebut. Pentingnya aspek mental/psikologi yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara atau memperlihatkan prestasinya, dan membantu *atlet* berbakat untuk mampu mengaktualisasikan bakatnya dalam prestasi puncak. Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga meliputi baik langsung terhadap *atlet* sebagai pribadi atau dalam tim maupun faktor- faktor di luar *atlet* yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan *atlet* menurut Stamp et al (2016:1–17). Banyaknya

score juga sangat menentukan kemenangan dan kualitas tim tersebut dan sebagai tolak ukur performa setiap tim peserta Proliga 2020.

Peringatan atau pelanggaran yang dilakukan merupakan suatu hal yang sering terjadi dalam suatu pertandingan. Pelanggaran/peringatan yang dilakukan pemain dalam sebuah pertandingan biasanya terjadi karena faktor emosional dan pengalaman bertanding. Saud, (2016: 17(2)) menjelaskan bahwa semakin individu merasakan banyak faktor pendukung dan sedikit faktor penghambat untuk dapat melakukan suatu perilaku, maka lebih besar kontrol yang mereka rasakan atas perilaku tersebut dan sebaliknya, jika semakin sedikit individu merasakan faktor pendukung dan banyak faktor penghambat untuk dapat melakukan suatu perilaku, maka individu cenderung mempersepsikan diri sulit untuk melakukan perilaku tersebut. Sedangkan Menurut Afifah et al., (2015:51-57) bahwa: “Keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas, biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding”. Dikemukakan Saud, (2016: 17(2)) yaitu: “Jarang pula ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, *anxietiesnya* dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi pertandingan tersebut adalah pertandingan yang sangat menentukan dan bergengsi.

Makna dari *scoresheet* itu sendiri adalah *scoresheet* bolavoli merupakan salah satu bagian yang harus ada dalam suatu pertandingan bolavoli. *Scoresheet* berfungsi sebagai alat kontrol urutan *service*, perpindahan pemain, posisi pemain, pergantian pemain, *time out*, *technical time out*, sanksi/pelanggaran pemain, merekap point masing-masing tim, sebagai catatan apabila ada kejadian yang tidak

sesuai dengan pertandingan, merekap hasil tiap set sebagai data kemenangan suatu tim, sebagai tanda sahnya suatu pertandingan yang ditandai dengan tanda tangan kapten tim masing-masing tim, pencatat skor, *scorer*, wasit I dan wasit II. Maka dalam suatu pertandingan bolavoli harus ada *scoresheet* sebagai catatan suatu pertandingan dan bukti yang sah telah dilaksanakannya pertandingan bolavoli.

Berdasarkan data diatas pada kejuaraan Proliga Indonesia, peneliti tertarik untuk meneliti *scoresheet* pada pertandingan Proliga putaran I minggu ke 2 tahun 2020 yang diselenggarakan di Purwokerto pada tanggal 31 Januari-2 Februari. Baik itu tim Putra ataupun Tim Putri. Kunci keberhasilan atlet adalah hasil konvergensi antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan pertimbangan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%. Menurut (Makorohim, 2016) menyatakan bahwa untuk menuju keberhasilan atlet khususnya pemain bolavoli, meliputi beberapa unsur-unsur yaitu: 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.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian pada *event* Proliga Putaran I Minggu ke 2 di Purwokerto dengan mengambil judul “SURVEY PENILAIAN PROSES PERTANDINGAN TIM BOLA VOLI PADA *EVENT* PROLIGA PUTARAN I MINGGU ke 2 TAHUN 2020”. Karena dalam penelitian ini peneliti dapat meneliti tentang permasalahan pada proses pertandingan yaitu meliputi lama pertandingan, *time out*, pergantian pemain, pelanggaran/peringatan, dan *score* akhir. Dimana penelitian ini diteliti untuk

memberikan informasi tentang proses pertandingan bola voli pada event Proliga Putaran 1 minggu kedua tahun 2020.

Bagi atlet, sebagai salah satu pedoman/tolak ukur untuk membantu meningkatkan kemampuan dan target yang lebih baik untuk *event* Proliga Putaran Selanjutnya. Bagi pelatih, sebagai salah satu pedoman untuk membantu meningkatkan latihan teknik, target dan strategi khusus yang harus lebih ditingkatkan lagi dalam suatu pertandingan bolavoli. Bagi penulis, diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca sekalian tentang penilaian proses pertandingan bola voli pada *event* Proliga Putaran I Minggu ke 2 Tahun 2020. Bagi insan bolavoli Indonesia, dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya penggemar permainan olahraga bola voli tentang bagaimana proses pencapaian pertandingan berlangsung dalam permainan bola voli.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah penelitian ini adalah :

Bagaimana penilaian proses pertandingan bolavoli pada *event* Proliga Putaran I Minggu Ke 2 tahun 2020 ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui bagaimana proses pencapaian pertandingan berdasarkan aspek-aspek yang ada dalam *scoresheet* pada tim peserta Proliga pada *event* Proliga Putaran I Minggu ke 2 Tahun 2020.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Suatu penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi tentang proses pertandingan bola voli pada *event* Proliga Putaran I Minggu Kedua Tahun 2020.
2. Bagi atlet, sebagai salah satu pedoman atau tolak ukur untuk membantu meningkatkan kemampuan dan target yang lebih baik untuk *event* Proliga Putaran Selanjutnya.
3. Bagi pelatih, sebagai salah satu pedoman untuk membantu meningkatkan latihan teknik, target dan strategi khusus yang harus lebih ditingkatkan lagi dalam suatu pertandingan bola voli.
4. Bagi penulis, diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti dan pembaca sekalian tentang proses pencapaian pertandingan bola voli pada *event* Proliga Putaran I Minggu ke 2 Tahun 2020.
5. Bagi insan bola voli Indonesia, dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya penggemar olahraga bola voli tentang bagaimana proses pencapaian pertandingan berlangsung dalam permainan bola voli pada *event* Proliga Putaran I Minggu ke 2 Tahun 2020.

## **BAB II**

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

#### **2.1. Landasan teori**

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

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun, kapanpun, dan dimanapun tanpa memandang dan jenis kelamin, suku, agama, ras, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam pembangunan bangsa. Hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul lewat hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya.

Sejarah olahraga menyatakan “kata-kata gerak badan, pendidikan jasmani, olahraga dan *sport* adalah istilah yang populer di lingkungan masyarakat Indonesia. Semua istilah tersebut adalah gabungan pengertian buat segala bentuk latihan jasmani yang dilakukan dengan sukarela, dengan maksud memperkuat otot-otot yang terdapat dalam tubuh manusia. Kata *sport* berasal dari bahasa latin *disportate*, yang artinya menyenangkan, menghibur dan bergembira ria. Jadi dapat dikatakan bahwa *sport* ialah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara kesegaran jasmani”. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa kata *sport* berasal dari kata *disportate* yaitu menyenangkan, menghibur, dan bergembira. Jadi dapat kita simpulkan bahwa sport merupakan wadah manusia

untuk mencari kegembiraan, serta sebagai wadah sebagai cara untuk memperkuat otot-otot dan menjaga kondisi fisik, kebugaran jasmani dan kesehatan.

Menurut Winarni (2011: 12) menyatakan “olahraga ditilik sari asal katanya berasal dari bahasa jawa yaitu *olah* yang berarti melatih diri dan *rogo* (raga) berarti badan. Secara luas olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani”. Sedangkan berdasarkan teori umum olahraga merupakan budaya aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia yang dilakukan oleh otot dan dikendalikan oleh manusia itu sendiri.

### **2.1.2 Hakekat Bola voli**

Permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah dilakukan karena bola voli merupakan permainan yang sifatnya beregu yang memerlukan kerjasama antar sesama pemain.

Bola voli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh net menurut Anindya (2009:61).

Tujuan dari permainan bola voli adalah melewatkan bola voli 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 (diluar 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.

Menurut Yudiana (2015:34) permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli. Sedangkan menurut Schaal, Ransdell, Simonson, & Gao (2013:27(7)) bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 1 m dan panjangnya 18 m, dibatasi oleh garis selebar 5 cm. Di tengah-tengah dipasang jaring yang lebarnya 1 m, terbentang kuat dan sampai pada ketinggian 244 cm untuk laki-laki dan 224 cm untuk perempuan.

Wicaksono (2015:11(1)) teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk menciptakan tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Menurut Smpn, Ilir, Kepahiang, & Sutisyana (2017:16) teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktek dan tujuan mencari penyelesaian suatu problem 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. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Permainan bola voli sekarang sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari dan menjadi salah satu olahraga permainan yang dilombakan oleh semua lapisan masyarakat

tanpa kecuali. Permainan bola voli adalah permainan beregu, yang terdiri dari 6 orang setiap regunya, pemain satu dengan yang lain harus saling bekerja sama dan bahu membahu membentuk tim yang kompak, dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual mutlak diperlukan.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bola voli terdiri dari *service*, *passing*, umpan (*setup*), *smash* dan bendungan (*block*) menurut Wicaksono (2015:12).

### **2.1.3 Teknik Permainan Bola voli**

Permainan bola voli merupakan permainan yang tergolong cukup sulit untuk dimainkan orang awam, karena untuk mempelajari permainan ini biasanya kita harus menahan sakit untuk melakukan pukulan dan kita juga harus mempelajari teknik-teknik dari permainan yang tidak bisa dilakukan dalam waktu singkat. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar menguasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan yang lancar dan teratur Komang Kartika et al (2014:11). Penguasaan teknik-teknik dasar yang baik merupakan awal dari taktik permainan yang baik pula.

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. Kemampuan individu/perorangan yang tidak akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik Nugraheni, Marijo, &

Indraswari (2017:22). Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain antara lain sebagai berikut:

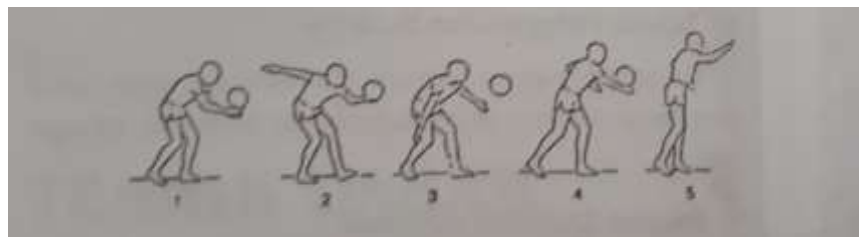
a. Service (pukulan pertama)

Waktu melakukan serve harus diperhatikan hal-hal seperti berikut ini:

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

Beberapa macam servis yang dapat dilakukan dalam permainan bola voli antara lain:

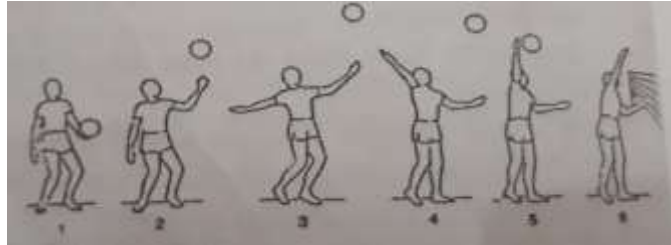
1. Servis dari bawah (*Underhand service*)



Gambar 2.1 Servis Dari Bawah (*Under Servis*)

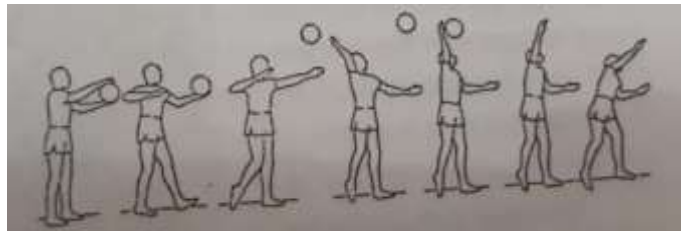
Sumber : Munafisah. Bermain Voli. 2008

2. Servis gaya menyamping (*Side hand sevice*)



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

3. Servis dari depan (*Front service*)



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

4. Servis dengan smash (*Smash service*)



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

## b. Cara Mengoper Bola

Dalam permainan bola voli, kita mengenal dua macam cara mengoper bola, menurut Hambali S (2016, 58-70), yaitu:

1. Mengoper bola dengan tangan dari bawah (kedua tangan dirapatkan) disebut juga bugger. Cara ini selain digunakan untuk mengoper bola juga dapat digunakan untuk menerima bola serta mengambil bola yang datangnya rendah. Keuntungan mempergunakan cara tangan dari bawah adalah:
  - a. Untuk yang baru belajar bermain bola voli, tidak akan merasa takut dan tidak akan menimbulkan kecelakaan dalam mengambil bola;
  - b. Bola yang datangnya cepat dan keras, menjadi lemah;
  - c. Untuk menghindari kecelakaan pada jari-jari tangan (kalau mempergunakan *set up*)
  - d. Mudah diterima oleh kawan seregu yang ditugaskan sebagai *tosser* (pengumpan);
  - e. Bola yang diumpangkan dengan baik, memudahkan orang yang melakukan *smash (spiker)*;
  - f. Jarang terjadinya pukulan ganda, karena itu tidak mudah disalahkan (*fault*).
2. Mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan (*passing atas*).

Seperti yang dikemukakan Achmad (2018:18), teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan

bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari berbagai macam teknik dasar permainan bola voli tersebut antara lain:

a. Servis

Menurut Septiyanto, Suharjana, & Suharjana (2016:34), “servis adalah suatu upaya untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis (posisi 1)”. Teknik yang digunakan adalah dengan cara mengayunkan lengan dari bawah untuk memukul bola. Dalam permainan ini menggunakan servis bawah.

Menurut Andibowo (2018:17), servis adalah pukulan pertama yang dilakukan dari garis belakang akhir lapangan permainan melampui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan servis sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan. Wicaksono (2015:12) mengemukakan servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan.

b. Passing

Passing adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri Ligung & Majalengka (2018, 162-168).

Menurut J. P. Olahraga & Hambali (2016:58-70) passing bawah merupakan cara memainkan bola dengan sisi dalam lengan bawah. Passing bawah merupakan teknik mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah. Passing bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah baik untuk dioperkan kepada teman maupun langsung diarahkan ke lapangan lawan melalui atas jaring.

Menurut Achmad (2018:51-57) passing atas adalah suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seseorang pemain bola voli dengan tujuan untuk mengarahkan bola yang dimainkan ke suatu tempat atau kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

#### c. Umpan (*Set Up*)

Passing atas atau mengumpan adalah dimana seorang membagikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan sendiri maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring dikutip pada tulisan Novitasari & Rahfiludin (2016:4). Menurut Achmad (2018:51-57) mengumpan berarti menyajikan bola kepada teman seregu yang selanjutnya diharapkan akan dapat digunakan untuk menyerang ke lapangan lawan.

#### d. *Smash*

*Smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan Kristriawan & Sukadiyanto (2016:122-134). Menurut Misudin et al (2019:1-10) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit

mengembalikannya. Pukulan keras atau *smash*, disebut juga *spike*, merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan smash banyak 16 macam variasinya. *Smash* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya bola menukik.

*e. Block*

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk membendung serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block* relative kecil karena arah bola smash yang akan di *block*, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan. *Block* dapat dilakukan dengan pergerakan tangan aktif (saat melakukan block tangan digerakkan ke kanan maupun ke kiri) atau juga pasif (tangan pemain hanya dijulurkan ke atas tanpa digerakkan). Block dapat dilakukan oleh satu, dua, dan tiga, pemain Ashari, Lestari, & Hidayah (2016:5(1)).

Menurut Setijono (2018:583–587) tujuan dari *block* adalah menutup sebanyak mungkin lapangan permainan kita sendiri dari penyerang. Oleh karena itu, semakin lebar *block* semakin kecil daerah yang tersissa yang harus dijaga oleh pemain bertahan.

#### **2.1.4 Taktik Permainan Bolavoli**

Pada mulanya *service* hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan. Akan tetapi, jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan Sudrajat (2008:103).



Menurut Yudiana (2015:12), kemampuan menyerang dan bertahan sangat diperlukan untuk mengantisipasi serangan lawan. Sedangkan menurut Septiyanto et al (2016) 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 *smash-smash* yang mematikan. Kemenangan akan dapat dicapai dari hasil kerja sama 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.

2. 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 seragam terhadap team lawan.

Taktik dalam bertahan dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu sebagai berikut.

a. Bertahan terhadap datangnya servis lawan

Untuk cara ini, susunan pemain perlu dibentuk menjadi 6, yaitu:

- a) Posisi 2 dekat net, maksudnya pemain no. 2 berada dekat net sebagai pengumpan.
- b) Posisi 3 dekat net, maksudnya pemain no. 3 berada dekat net sebagai pengumpan.
- c) Posisi 4 dekat net, maksudnya pemain no. 4 berada dekat net dan bertugas sebagai pengumpan.
- d) Posisi 1 sebagai pelari, maksudnya pemain no. 1 lari ke dekat net dan bertugas sebagai pengumpan.
- e) Posisi 5 sebagai pelari, maksudnya pemain no. 5 lari ke dekat net dan bertugas sebagai pengumpan.
- f) Posisi 6 sebagai pelari, maksudnya pemain no. 6 lari ke dekat net dan bertugas sebagai pengumpan.

b. Bertahan terhadap datangnya *smash* dari lawan.

Bertahan terhadap *smash* adalah membendung pukulan/*smash* lawan dengan merentangkan tangan di atas net tanpa menyentuh net. Dapat dilakukan dengan *cover*, yaitu menutup daerah permainan sendiri atau "*cover close*" artinya menutup daerah secara rapat dengan menjaga di belakang kawannya yang sedang memblok *smash* lawan.

Ada beberapa cara untuk bertahan terhadap serangan *smash* lawan, di antaranya:

- 1) Terhadap datangnya *smash* dari posisi lawan 2,

- 2) Terhadap datangnya *smash* dari posisi lawan 3,
- 3) Terhadap datangnya *smash* dari posisi lawan 4.

Untuk membendung *smash (block)* yang baik dengan 3 orang *blocker*, seperti pada sistem “*cover close*” tersebut diatas karena sistem ini lebih rapat dan sukar ditembus lawan.

Menurut Pereira, Costa, Santos, Figueiredo, & João, (2015) 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.

Perbedaan system lama dengan *rally point* adalah:

- a. Kemenangan pada sistem lama ditentukan dengan nilai 15, sedangkan *rally point* dengan nilai 25.
- b. System yang lama, hanya kedua tangan yang sah digunakan, sedangkan *rally point* seluruh anggota badan dianggap sah.

### **2.1.5 Kunci keberhasilan**

Kunci keberhasilan atlet adalah hasil konvergensi antara atlet berbakat dan proses pembinaan yang benar dengan perbandingan sumbangan atlet 60% dan proses pembinaan 40%. Menurut Between et al (2019) yang dikutip oleh Verawati (2011:13) 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.

a. Aspek Fisik

Anindya (2009:1-10) yaitu dikutip oleh Misudin et al (2019:1-10), kondisi fisik umum terdiri dari 5 macam yaitu: 1) Kekuatan (*Strength*), 2) Daya tahan (*Endurance*), 3) Kecepatan (*Speed*), 4) Kelincahan (*Agility*), 5) Kelentukan (*Flexibility*). Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional yang memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik menurut Andibowo, (2018:35-49). Menurut Putra & Dwiyoogo, (2016:377–389) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu : 1). Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, dan sebagainya. Kondisi fisik merupakan proses pentahapan latihan, ini berlaku bagi proses latihan yang apabila kondisi fisik belum memenuhi tuntutan cabang olahraganya atau awal tahap latihan, sehingga kondisi fisik sebagai faktor penggerak manusia diutamakan, karena akan mendukung pada proses latihan teknik, taktik Sudrajat (2008:11-23).

b. Aspek Teknik

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 yang berlaku untuk mencapai suatu hasil optimal

Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat & Kesehatan Masyarakat, (2006:7-10).  
Macam-macam teknik dalam permainan bola voli: 1) *Servis*, 2) *Passing*, 3) Umpan atau *Set-Up*, 4) Bendungan atau *Block*, dan 5) *Smash*. Sedang Singer dalam “Analisis teknik permainan bola voli putra pada proliga (2011) menyatakan bahwa aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu. Pematangan dari pada formasi menyerang maupun Bertahan, pematangan Teknik tertentu, melenyapkan kelemahan<sup>2</sup> regu dan mempersiapkan pemain untuk menjalankan fungsi sebenarnya menurut Kristriawan & Sukadiyanto,(2016:122–134).

### c. 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 pertauran 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 Yudiana, (2015:13-15). Faktor penentu baik tidaknya taktik :

1. Strategi yang direncanakan sebelum pertandingan.
2. Kemampuan akal, daya pikir dan kreatifitas atlet.

3. Kemampuan fisik, teknik dan sikap mental atlet.
4. Kemampuan mengatasi segala sesuatu yang dihadapi atau kemampuan daya adaptasi terhadap lingkungan.
5. Kemampuan penguasaan sistem-sistem, pola-pola dan tipe-tipe pertandingan olahraga. Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan bolavoli oleh perorangan, kelompok maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif menurut Crust & Azadi, (2010:43–51).

d. Aspek Mental/Psikologis

Menurut Lin et al (2017:1-15) mental adalah keseluruhan struktur dan proses kejiwaan yang terorganisasi, baik didasari maupun tidak didasari. 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 Dimensi psikologi meliputi: motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya Menurut Ilham Maulana Saud (2016:17(2)). Psikologi olahraga merupakan bagian dari psikologi umum yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara atau memperlihatkan prestasinya, dan membantu *atlet* berbakat untuk mampu mengaktualisasikan bakatnya dalam prestasi puncak. Psikologi Olahraga diartikan Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga meliputi baik langsung terhadap *atlet* sebagai pribadi atau dalam tim maupun faktor- faktor di luar *atlet* yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan *atlet* Ilham Maulana Saud

(2016:17(2)). Menurut pendapat Stamp et al (2016: 1–17) bahwa untuk mengembangkan ketangguhan mental, *atlet* muda harus secara bertahap terkena, bukan terlindung dari tuntutan situasi saat pelatihan dan kompetisi dalam rangka untuk belajar bagaimana untuk mengatasinya. Juga, sebagai *atlet* sangat diperlukan menjadi lebih dewasa secara emosional, mereka harus menjadi semakin terlibat dalam membuat keputusan mengenai peningkatan kualitas mereka sendiri. Sedangkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Crust & Azadi, (2010:43–51) diperoleh hasil korelasi Pearson dan analisis regresi linear mengungkapkan bahwa *self-talk*, pengendalian emosi, dan strategi relaksasi secara signifikan dan positif terkait dengan ketangguhan mental di kedua latihan dan kompetisi.

#### e. 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 yang akan dicapai. Kerjasama yang dilakukan didukung oleh kemampuan individu atlet dengan teknik berkualitas, taktik, strategi, dan mental bermain yang baik menurut Soleman & Mt, (2011).

#### f. 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, (2011:11). Menurut Afifah et al., (2015) bahwa: “Keadaan mental atlet yang kurang baik misalnya resah, cemas, biasanya berpengaruh terhadap kemampuan bertanding”. Dikemukakan Saud, (2016:1-17) yaitu: “Jarang pula ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan segala emosinya, *anxietiesnya* dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan.

#### g. Aspek Kompetisi

Sistem kompetisi adalah sistem pertandingan yang dipakai dalam suatu turnamen, biasanya olahraga yang mempertemukan setiap peserta dengan peserta lainnya secara lengkap. Sebagai contoh dalam suatu turnamen dengan delapan peserta, setiap peserta akan bertemu/bertanding dengan tujuh peserta lainnya.

Sistem kompetisi yang paling umum dipakai adalah sistem kompetisi penuh dan sistem setengah kompetisi. Dalam kompetisi penuh (*double round robin*), setiap peserta akan bertemu dengan peserta lainnya dua kali, biasanya satu pertemuan sebagai tuan rumah (pertandingan kandang) dan satu pertemuan sebagai tamu (pertandingan tandang). Dalam sistem setengah kompetisi (*round robin*), setiap peserta akan bertemu dengan semua peserta lainnya satu kali. Sistem kompetisi penuh dipakai dalam banyak kompetisi liga olahraga penting dikutip oleh Ross, Mallett, & Parkes, (2015:605–622). Olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik, yang, melalui partisipasi atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan



sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan menurut Amianto, Jasmani, Dan, Keolahragaan, & Semarang, (2016:12-16).

#### h. Teori Istirahat

Menurut Soleman & Mt, (2011:1-10) “tubuh manusia dirancang untuk dapat melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari. Adanya massa otot yang bobotnya hampir lebih dari separuh beban tubuh, memungkinkan kita untuk dapat menggerakkan dan melakukan pekerjaan. Pekerjaan disatu pihak mempunyai arti penting bagi kemajuan dan peningkatan prestasi, sehingga mencapai kehidupan yang produktif sebagai satu tujuan hidup. Dipihak lain, bekerja berarti tubuh akan menerima beban dari luar tubuhnya. Dengan kata lain bahwa setiap pekerjaan merupakan beban bagi yang bersangkutan ”Jadi beban kerja merupakan segala kegiatan / pekerjaan yang dilakukan oleh seorang pekerja (operator) dengan menggunakan otot yang ada ditubuhnya. *Catasthrope theory* yaitu dalam keadaan tertentu atlet akan mengalami penurunan secara drastis dalam performanya meskipun tingkat ketegangan masih cukup tinggi. Sedangkan pada saat sesudah pertandingan tingkat kecemasan menjadi turun ini dikarenakan sudah tidak ada lagi tekanan dari pelatih, pembina ataupun manajemen terhadap atlet atas hasil yang sudah diperoleh menurut Greist dalam Singgih, (1996:39). Menurut Istirahat & Sesudah, (2017:1-10) *anxiety* sebelum pertandingan biasanya cukup tinggi, disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (semi final atau final).

#### i. Teori perilaku

Persepsi kontrol perilaku sebagai fungsi yang didasarkan oleh keyakinan yang disebut sebagai keyakinan kontrol, yaitu keyakinan individu mengenai ada atau tidak adanya faktor yang mendukung atau menghambat individu untuk melakukan suatu perilaku. Keyakinan ini didasarkan pada pengalaman masa lalu serta informasi dari pengalaman orang lain Saud, (2016:1-10). Saud, (2016:1-10) menjelaskan bahwa semakin individu merasakan banyak faktor pendukung dan sedikit faktor penghambat untuk dapat melakukan suatu perilaku, maka lebih besar kontrol yang mereka rasakan atas perilaku tersebut dan sebaliknya, jika semakin sedikit individu merasakan faktor pendukung dan banyak faktor penghambat untuk dapat melakukan suatu perilaku, maka individu cenderung mempersepsikan diri sulit untuk melakukan perilaku tersebut.

Menurut Martel et al., (2005:37(10)), perkembangan aspek psikomotor ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Perkembangan kognitif meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapasitas memori dan bahasa, dan pemikiran konseptual. Menurut Keating, Silverman, & Kulinna, (2002:1-12), atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Keunikan yang dimaksud berupa bakat, pola perilaku, kepribadian, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifikasi diri. Pengertian tersebut dapat diartikan jika seorang atlet memiliki kemampuan khusus atau berbeda dari individu lainnya. Kemampuan khusus yang apabila diasah, maka akan menghasilkan prestasi yang luar biasa. Penerapan teori atribut perilaku, berpedoman pada empat prinsip desain arsitektur perilaku menurut The, Differences, & Austin (1992). Empat prinsip tersebut yaitu

memperhatikan kondisi dan perilaku pemakai; mampu berkomunikasi dengan manusia dan lingkungan; mewadahi aktivitas penghuninya dengan nyaman dan menyenangkan; serta memenuhi nilai estetika, komposisi dan estetika bentuk.

### **2.1.6 Kerangka Berpikir**

Berdasarkan landasan teori di atas bahwa untuk dapat memenangkan pertandingan Proliga Putaran I Minggu Ke 2 setiap tim harus mempunyai *skill* yang bagus yaitu teknik menurut Sedang Singer dalam “Analisis teknik permainan bola voli putra pada proliga (2011) menyatakan bahwa aspek teknik adalah potensi yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu. Kemudian aspek taktik/strategi menyerang yang bisa mengecoh lawan, 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 pertauran yang berlaku agar dapat mencapai kemenangan dalam bertanding.

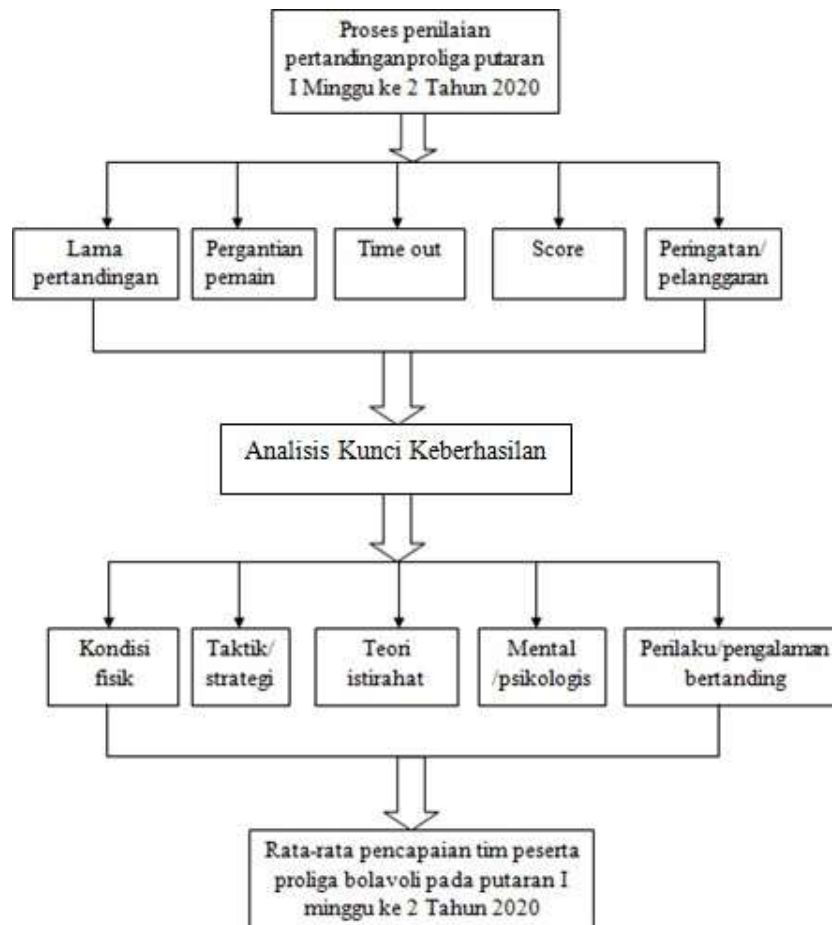
Kondisi fisik/daya tahan (*endurance*) memegang peranan yang sangat penting direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional yang memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik menurut Andibowo, (2018:35–49). Kematangan mental 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 Dimensi psikologi meliputi: motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya Menurut Ilham Maulana Saud (2016:1-10) untuk siap menghadapi lawan disetiap pertandingan. Setiap kondisi fisik pemain harus tetap terjaga, karena pertandingan dilakukan selama sehari-hari dan memakan waktu yang cukup lama.

Pertahanan dan kekompakan tim juga berpengaruh pada permainan tim itu sendiri. 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 prestasi berhasil pada tujuan yang akan dicapai.

Adapula faktor yang harus diperhatikan yaitu dengan tidak melakukan pelanggaran/peringatan yang membuat point berpindah untuk lawan, tidak melakukan kesalahan dikubu sendiri contohnya servise *out*/keluar yang membuat point berpindah untuk lawan dengan mudahnya sehingga mengurangi kesalahan kecil yang berdampak dengan ketertinggalan point. Selain itu penguasaan teknik merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan di samping unsur fisik, mental dan taktik.

Penelitian survey proses pencapaian pertandingan bola voli yang dilakukan pada *event* Proliga Putaran I Minggu ke 2 Tahun 2020 ini, merupakan salah satu solusi dan upaya yang dilakukan untuk mengetahui hasil pencapaian tim pada suatu pertandingan di event Proliga Putaran I Minggu ke 2 guna sebagai acuan atau tolak ukur untuk Putaran selanjutnya sampai ke babak final *four* pada *event* Proliga kedelapan belas Tahun 2020.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka kesimpulan dari pelaksanaan penelitian adalah :

Hasil pencapaian kinerja peserta proliga pada proses pertandingan bolavoli pada *event* Proliga putaran I Minggu ke 2 tahun 2020 dengan aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik/strategi, aspek mental/psikologis, kerjasama dan kekompakan, pengalaman bertanding, aspek kompetisi, teori istirahat, teori perilaku mendapatkan hasil rata-rata tiap tim melakukan pergantian pemain sebanyak 12 kali dalam satu klasemen ini, memanfaatkan *time out* sebanyak 9 kali dalam satu klasemen, hampir semua tim tidak melakukan pelanggaran/peringat berlebih yang melanggar kode etik *atlet* dalam suatu pertandingan pada klasemen ini, rata-rata *score* yang diperoleh oleh tiap tim adalah 57 *point*, dan tim paling yang unggul pada klasemen ini pada kategori putra adalah Tim Jakarta Pertamina Energi dengan *score* yang diperoleh 185 *point* dan untuk klasemen putri adalah Tim Jakarta Pertamina dengan perolehan *score* 225 *point*, pada klasemen ini menjadi kubu kemenangan dari Tim Jakarta Pertamina Energi.

#### 5.2. SARAN

Dari simpulan diatas maka peneliti dapat memberikan saran untuk lebih meningkatkan aspek taktik/strategi terhadap para peserta Proliga dan meningkatkan aspek mental/psikologis pada para peserta Proliga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abe, G. (2013). Bola Voli, *1*, 1–10.
- Aditia, 2015. Olahraga Masyarakat (2015:22-52)
- Achmad, I. Z. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Passing Atas dan Passing Bawah pada Cabang Olahraga Bola Voli, *1*(1), 51–57.
- Afifah, N., Latihan, P., Konsentrasi, M., Hasil, T., Tiga, T., Dalam, A., & Basket, P. B. (2015). Nur Afifah, 2016 Pengaruh Latihan Mental Konsentrasi Terhadap Hasil Tembakan Tiga Angka Dalam Permainan Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu, (1998), 2012–2014.
- Amianto, H., Jasmani, P., Dan, K., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2016). Permainan Guzila pada Siswa Kelas III Skripsi.
- Analisis Teknik Permainan Bola Voli Putra pada Proliga. (2011).
- Andibowo, T. (2018). Pengaruh Latihan Standing Servis dan Jumping Servis Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli, *4*(2), 35–49.
- Anindya, T. H. (2009). Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–40. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Ashari, L. H., Lestari, W., & Hidayah, T. (2016). Instrumen Penilaian Unjuk Kerja Siswa SMP Kelas VIII Dengan Model Peer Assessment Berbasis Android pada Pembelajaran Penjasorkes Dalam Permainan Bola Voli. *Journal of Educational Research and Evaluation*, *5*(1).
- Between, C., Perception, T. H. E., Atlet, O. F., Sanda, W., In, S., Exercise, T. H. E., ... Motivation, A. (2019).
- Budiman, D., & Rusdiana, A. (2019). Analisis Permainan Bola Voli Pada Putaran Final Four Proliga Tahun 2017 Berbasis Video Recorder, *4*(1), 55–59.
- Calfas, K. J., & Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, *6*(4), 406–423.
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental Toughness and Athletes' Use Of Psychological Strategies. *European Journal of Sport Science*, *10*(1), 43–51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>

Date, P. (2002). UC Berkeley, *9002*(1), 0–116. [https://doi.org/10.1016/S0168-9002\(01\)02012-5](https://doi.org/10.1016/S0168-9002(01)02012-5)

Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, F., & Kesehatan Masyarakat, F. (2006). Persamaan (Equation) Tinggi Badan Manusia Usia Lanjut (manula) Berdasarkan Usia dan Etnis pada 6 Panti Terpilih di DKI Jakarta dan Tangerang Tahun 2005. *Makara, Kesehatan*, *10*(1), 7–16. Retrieved from <http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/viewFile/145/141>

Griffin, L., Siedentop, D., & Tannehill, D. (1998). Instructional ecology of a high school volleyball team. *Journal of Teaching in Physical Education*, *17*(4), 404–420. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.4.404>

Istirahat, S., & Sesudah, D. A. N. (2017). Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan, *2*(2), 62–67.

Iv, B. A. B., & Penelitian, A. D. (2011). Metode Penelitian, 26–35.

Keating, X. D., Silverman, S., & Kulinna, P. H. (2002). Preservice physical education teacher attitudes toward fitness tests and the factors influencing their attitudes. *Journal of Teaching in Physical Education*, *21*(2), 193–207.

Knobloch, K., Rossner, D., Gössling, T., Richter, M., & Krettek, C. (2004). [Volleyball sport school injuries]. *Sportverletzung Sportschaden : Organ Der Gesellschaft Fur Orthopadisch-Traumatologische Sportmedizin*, *18*(4), 185–189. <https://doi.org/10.1055/s-2004-813481>

Komang Kartika, I., Kanca, N., Ketut, I., Pendidikan, S. J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Stad Meningkatkan aktivitas dan hasil belajar passing bola voli. *E-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*.

Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra. *Jurnal Keolahragaan*, *4*(2), 122–134. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10890>

Ks, S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *3*, 18–24.

Kuliah, T. M., The, E., Differences, L., & Austin, N. (1992). Tinjauan Mata Kuliah. *Sosiologi Keluarga*, 1–4.

Ligung, K., & Majalengka, K. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli Mini Dengan Bola Plastik Sekolah Dasar Negeri Kertasari



Kecamatan Ligung Kabupaten Majalengka – Yayat Ruhiatna, *1*(2), 162–168.

- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., Papageorgiou, K. A., Clark, T., & Perry, J. L. (2017). Mental Toughness and Individual Differences in Learning , Educational and Work Performance , Psychological Well-being , and Personality : A Systematic Review, *8*(August), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Makorohim, M. F. (2016). Evaluasi Program Pembinaan Tim Bolavoli Puteri Sumatera Selatan. *JOURNAL SPORT AREA*, *1*(1), 47–55. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.379>
- Martel, G. F., Harmer, M. L., Logan, J. M., & Parker, C. B. (2005). Aquatic plyometric training increases vertical jump in female volleyball players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *37*(10), 1814–1819. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000184289.87574.60>
- Misudin, R., Kondisi, A., Pada, F., Bolavoli, A., Club, P., Gedeg, K., & Mojokerto, K. (2019). Analisis keterampilan bermain ( penghasil poin ) Tim Putra Surabaya Bhayangkara Samator di Final Proliga 2019, 1–10.
- Moustakas, T. D. (2014). Growth of gallium nitride by electron - cyclotron resonance plasma - assisted molecular - beam epitaxy : The role of charged species Growth of gallium nitride by electron-cyclotron epitaxy : The role of charged resonance species, (May). <https://doi.org/10.1063/1.357293>
- MPd, K., & Mia. (2012). Dampak kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap perilaku sosial. *Jurnal FKIP: Motion*, *2*(2). Retrieved from <http://www.ejournal-unisma.net/ojs/index.php/motion/article/view/351/321>
- Munafisah. (2009), *1*(1), 2009–2011.
- Novitasari, D. A., & Rahfiludin, M. Z. (2016). ( *tosser dan smasher* ) Atlet Bola Voli, *4*(April).
- Nugraheni, H. D., Marijo, & Indraswari, D. A. (2017). Perbedaan nilai VO2MAX antara atlet cabang olahraga permainan dan bela diri. *Perbedaan nilai VO2MAX antara atlet cabang olahraga permainan dan bela diri*, *6*(2), 622–631.
- Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli Terhadap Kegembiraan Belajar Siswa pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kegembiraan belajarsiswa Achmad Showab, Bernard Djawa, 307–312.
- Olahraga, J. P., & Hambali, S. (2016). Pembelajaran passing bawah menggunakan metode bermain pada permainan bolavoli, *5*(1), 58–70.

- Oleh : Mohammad Ramsi Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Prodi S1 Ilmu Keolahragan. (2015).
- Participants, S., & Analysis, D. (2012). *Qualitative Research Part II: Participants, Analysis, and Quality Assurance*, (March), 1–3.
- Pd, M. (n.d.). Psikologi perkembangan, 1–27.
- Pembelajaran, I., Stad, K., Budayasa, I. M. A., Budhiarta, I. M. D., Made, N., & Dewi, S. (2014). Meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar passing bola voli, *I*.
- Pereira, A., Costa, A. M., Santos, P., Figueiredo, T., & João, P. V. (2015). Training strategy of explosive strength in young female volleyball players. *Medicina*, *51*(2), 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.j.medic.2015.03.004>
- Pranatahadi. (2015).
- Putra, F. M., & Dwiyoogo, W. D. (2016). Pemanfaatan Media Sosial dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (20), 377–389.
- Ross, A. J., Mallett, C. J., & Parkes, J. F. (2015). The Influence of Parent Sport Behaviours on Children ' s Development : Youth Coach and Administrator Perspectives, *10*(4), 605–622.
- Samsudin (2017). *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, *14*(2).
- Santoso, T. A., Erawan, B., & Voli, B. (2013). Profil tingkat kecemasan atlet bola voli Serang Jaya Voli Club ( SJVC ) Kota Serang pada saat bertanding bola voli, *5*(1), 82–90.
- Saud, I. M. (2016). Pengaruh Sikap dan Persepsi Kontrol Perilaku Terhadap Niat Whistleblowing Internal-Eksternal dengan Persepsi Dukungan Organisasi Sebagai Variabel Pemoderasi, *17*(2), 209–219. <https://doi.org/10.18196/jai.2016.0056.209-219>
- Schaal, M., Ransdell, L. B., Simonson, S. R., & Gao, Y. (2013). Physiologic performance test differences in female volleyball athletes by competition level and player position. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *27*(7), 1841–1850. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827361c4>
- Semarang, U. N., & Herminata, P. I. (2015). Pengembangan pembelajaran bola voli melalui permainan micro volley back dalam dan kesehatan siswa kelas V SD Negeri Jembangan 01 Kecamatan Batangan Kabupaten Pati Tahun 2015

Skripsi.

- Seminati, E., & Minetti, A. E. (2013). Overuse in volleyball training/practice: A review on shoulder and spine-related injuries. *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.773090>
- Septiyanto, A., Suharjana, S., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Diy. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3), 412–420. <https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.8249>
- Setijono, H. (2018). Analisis on Players ' Playing Skills During the National Volleyball League ( Proliga ) 2016, 247(Iset), 583–587.
- Singgih, G., & Rochman, N. (2007). Universitas medan area.
- Smpn, S. E., Ilir, B., Kepahiang, K., & Sutisyana, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1).
- Soleman, A., & Mt, S. T. (2011). Analisis beban kerjaditinjau darifaktor usiadengan ( Studi Kasus Mahasiswa Unpatti Poka ), 5(2).
- Sosial, I., Siswa, A., & Sma, D. I. (2015). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations, 4(12), 2251–2259.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2016). 1 2 3 4, 1–17.
- Sudiby. (2010).
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran. *Online*(<http://smacepiring.wordpress.com>), (1). Retrieved from [http://103.23.244.11/Direktori/FIP/JUR.\\_Pend.\\_luar\\_sekolah/197012101998022-IIP\\_SARIPAH/Pengertian\\_Pendekatanx.pdf](http://103.23.244.11/Direktori/FIP/JUR._Pend._luar_sekolah/197012101998022-IIP_SARIPAH/Pengertian_Pendekatanx.pdf)
- Sumarlin, E. W., Hansun, S., & Wiratama, Y. W. (2016). Rancangbangunaplikasirekomendasifilm dengan, 10(2), 1244–1250.
- Unggul, U. E. (2014). Universitas Esa Unggul, 2011–2012.
- Verawati, N. (2011). *Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Voli Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Tengah Tahun 2011*.
- Wicaksono, D. (2015). Menerima Servis (Receive Setve) dalam permainanbola voli.

*Jurnalolahragaprestasi*, 11(1), 91–100. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10266/7949>

Winarni, S. (2011). Pengembangan Karakter Dalam Olahraga Dan Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 124–139. Retrieved from <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=102543&val=445>

Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.