

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah suatu jenis olah raga permainan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain, setiap regu berusaha untuk dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangan melewati di atas jaring atau net dan mencegah pihak lawan dapat memukul dan menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1991: 183).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar dan termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan oleh dua regu. Setiap regu terdiri dari enam pemain dan berada pada petak lapangan dibatasi dengan net. Bola dimainkan dengan diawali servis dan masing-masing regu diberi kesempatan maksimal tiga kali sentuh (dilakukan oleh pemain yang berbeda) untuk mengembalikan bola ke lawan melewati di atas net. Regu yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawan memperoleh poin dan regu yang berhasil mengumpulkan poin sebanyak 25 poin dinyatakan memenangkan 1 set permainan.

Permainan bola voli merupakan permainan yang tidak mudah untuk dilakukan setiap orang. Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi gerak yang baik yang dapat digunakan secara efektif dan efisien dan tentunya

sangat mendukung bagi tim saat permainan berlangsung. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Salah satu faktor penting yang mendukung dalam permainan bola voli adalah kondisi fisik seorang pemain. Menurut Suharno (1982: 21) kondisi fisik secara umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelenturan.

a. Teknik Dasar Bola Voli

Menurut Suharno (1982: 31) teknik dalam bola voli adalah suatu proses melatih keaktifan jasmani dan pembentukan suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli. Di samping itu, agar permainan berlangsung dengan baik, lancar, dan teratur maka teknik dasar permainan bola voli harus dikuasai dengan baik. Selanjutnya, Yunus M. (1992: 68) menyatakan bahwa teknik dasar permainan bola voli meliputi: (a) servis, (b) *passing*, (c) umpan (*set-up*), (d) *smash (spike)*, (e) bendungan (*block*).

1) Servis

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulainya suatu pertandingan, dengan berkembangnya permainan bola voli kini servis dijadikan serangan untuk

mendapatkan poin sehingga kini servis sudah sangat berkembang teknik maupun variasi dari servis itu sendiri. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli antara lain: (1) servis tangan bawah (*underhand service*), (2) servis mengapung (*floating service; floating overhand serve, overhand change service (overhand round-house service)*), (3) *jumping service*.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 187) servis atau sajian adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan. Selanjutnya, menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan.

2) *Passing*

Passing adalah upaya pemain bola voli dalam menerima bola dengan menggunakan gaya atau teknik tertentu. Fungsinya untuk menerima atau memainkan bola yang datang dari lawan atau teman beregu yang dipergunakan untuk menyerang dan memegang inisiatif pertandingan. Pelaksanaan *passing* secara umum dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

a) *Passing* Bawah

Dalam permainan bola voli salah satu yang sangat penting dan yang harus dikuasai oleh seorang pemain adalah

teknik *passing* bawah. Teknik *passing* bawah dapat digunakan sebagai pertahanan untuk menerima *smash* dari lawan dan dapat pula untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola pantulan dari net. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 189) yang dimaksud dengan *passing* bawah ialah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari sikut sampai pergelangan tangan dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan melalui di atas net.



Gambar 2.1
Sikap Persiapan Pukulan *Passing* Bawah (M Yunus, 1992: 83)



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

Teknik *passing* bawah terdapat beberapa macam jenis dan variasi. Berkaitan dengan jenis dan variasi teknik *passing* bawah menurut Dieter Beuthelstahl (2007: 34) ada beberapa jenis dan macam *passing* bawah sebagai berikut:

- (1) *Two-armed defence standing position* atau pertahanan dengan dua lengan dengan posisi berdiri.
- (2) *Two-armed defence on the move* atau pertahanan dua lengan dalam posisi bergerak
- (3) *Forward dive* atau menjatuhkan diri ke depan.
- (4) *One-armed rolling dig to the side (japannes roll)* atau pertahanan satu lengan dengan menjatuhkan diri ke sisi dean sambil menyendok bola.

b) *Passing Atas*

Teknik *passing* atas sangat efektif digunakan untuk mengambil bola-bola atas. Pada umumnya *passing* atas digunakan untuk mengumpan ke teman yang lain dalam tim, yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang ke lapangan lawan. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1991: 190) *passing* atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan, baik kepada kapan maupun langsung ditunjukkan ke lapangan lawan melalui atas jaring. Novi Lestari (2008: 175) menyatakan bahwa *passing* atas merupakan pukulan *passing* yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala.



Gambar 2.3
Sikap Tangan Saat *Passing* Atas (Suharno, 1974: 16)



Gambar 2.4
Passing Atas (Suharno, 1974 : 16)

Passing atas merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Dalam pengambilan bola dengan tangan atas (*passing* atas) ini harus benar-benar diperhatikan. Terutama bagi para pemain yang baru belajar, karena *passing* atas pada dasarnya cara penggunaanya dengan kedua jari-jari tangan, selain itu relatif sulit untuk dipelajari, juga kemungkinan mengalami risiko cedera cukup tinggi. Hendaknya pemain dalam melakukan *passing* atas lebih

berhati-hati saat memvoli bola dan memahami teknik *passing* atas dengan baik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 25), cara melakukan teknik *passing* atas yang baik adalah jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45°. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

3) Umpan (*set-up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat disarangkan ke daerah lawan dalam *smash*. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing*. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan jalannya bola. Teknik mengumpan dapat dilakukan baik dengan *passing* atas maupun *passing* bawah. Namun jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya tentu akan menguntungkan jika teknik umpan dilakukan dengan teknik *passing* atas. Munguman dengan teknik *passing* atas akan menjamin ketepatan sasarannya dibandingkan menggunakan teknik *passing* bawah.

4) *Smash (spike)*

Smash adalah tindakan memukul ke bawah dengan kekuatan, biasanya melompat ke atas, masuk ke bagian lapangan lawan (Bonnie Robinson, 1997: 13). *Smash* yaitu teknik yang

dilakukan oleh pemain bola voli yang berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan, sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 32) *smash* adalah suatu pukulan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi. Bahwa *smash* yang dilakukan harus dilakukan dengan cepat, tepat dan keras. Agar pukulan *smash* yang diarahkan ke lawan sulit di terima dan dengan teknik ini peluang mendapatkan angka lebih besar.

Menurut Dieter Beuthelstahl (2007: 24) untuk dapat mencapai hasil yang baik dalam melakukan *smash* ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi. Dalam melakukan *smash* ada beberapa macam jenis dan variasinya, hal ini dikarenakan setiap pemain memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan *smash*. Berikut ini macam-macam jenis *smash* bahwa ada 4 jenis smash yaitu: (1) *Frontal smash* atau *smash* depan, (2) *Frontal Smash* dengan *twist* atau *smash* depan dengan memutar, (3) *Smash* dari pergelangan tangan, (4) *Dump* atau tipuan.

5) Bendungan (*block*)

Blok merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menahan serangan lawan. Blok mempunyai tingkat keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan diblok arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu menghindari blok). Seiring dengan berkembangnya permainan, blok berubah menjadi senjata untuk mengumpulkan angka apabila dilakukan dan terkoordinir dengan baik.

Menurut Aip Syarifddin dan Muhadi (1991: 193) *block* adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola melewati atas jaring, dengan mempergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan seorang pemain atau oleh dua atau tiga orang pemain secara bersama-sama. Menurut Novi Lestari (2008: 106) *blocking* atau membendung bola adalah suatu keterampilan bertahan yang digunakan untuk menghentikan atau memperlambat serangan lawan di daerah jaring.

b. Taktik

Untuk memenangkan pertandingan diperlukan cara secara sportif, sebab terkadang suatu tim memiliki keunggulan fisik dan teknik namun tidak menerapkan cara bertanding dengan baik maka berakhir dengan kekalahan, cara di atas disebut taktik. Menurut Suharno (1981) taktik adalah: siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif, sedangkan bila siasat

tersebut disusun sebelum bertanding disebut strategi. Jenis taktik terdiri dari (1) Taktik penyerangan, (2) Taktik pertahanan, (3) Taktik individual, (4) Taktik *group*, (5) Taktik *team*.

1) Taktik penyerangan

Taktik penyerangan diartikan untuk mengharuskan regu lawan bertindak menurut regu yang menjalankan penyerangan. Penyerangan harus dapat memimpin pertandingan secara aktif dan progresif untuk mematahkan perlawanan lawan. Suatu prinsip taktik dalam bermain bola voli adalah usaha untuk mematikan bola dilapangan lawan dengan jalan apapun yang dikenakan peraturan permainan.

2) Taktik pertahanan

Taktik pertahanan mengandung maksud bahwa pemain bertahan dalam keadaan pasif menerima serangan, dengan harapan adanya kesalahan regu lawan dari penyerangan. Taktik bertahan harus berprinsip agar dengan bertahan itu regunya akan dapat menyerang kembali regu lawan. Mana yang besar andilnya untuk mencari kemenangan dalam pertandingan antara taktik penyerangan dan bertahan? Sampai saat sekarang belum ada penyelidikan yang pasti karena pendapat orang yang satu dengan yang lain berbeda-beda serta mempunyai alasan-alasan tentang untung ruginya dua masalah tersebut. Untuk jelasnya menurut pendapat penulis bahwa penyerangan dan pertahanan harus

dikembangkan secara harmonis dalam latihan-latihan taktik. Puncak prestasi taktik yang stabil dalam bermain bola voli mutlak menjadi tuntutan suatu regu untuk pencapaian kematangan.

3) Taktik individual

Taktik individual adalah siasat perorangan dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik dan mental dengan proses yang cepat untuk menghadapi problematik dalam mencari kemenangan pertandingan bola voli secara sportif. Taktik individual pertahanan dan penyerangan dalam bermain bola voli mempunyai sumbangan besar untuk kemenangan regunya.

4) Taktik *group*

Taktik *group* adalah suatu siasat yang dijalankan oleh dua atau lima pemain dalam bentuk-bentuk bertahan dan menyerang untuk mencari kemenangan secara sportif pada pertandingan, seperti misalnya taktik *group*, *smash*, *block*, bertahan lapangan belakang dan lain-lainnya.

5) Taktik *team*

Kecermatan menerapkan taktik akan menentukan keberhasilan dalam bertanding, sehingga perlu disiapkan secara cermat. Terkadang seorang pelatih berusaha “mengintip” permainan calon lawan sebelum bertanding.

c. Mental

Selain faktor fisik, teknik dan taktik, keberhasilan dalam bertanding juga ditentukan oleh kesiapan mental atau kematangan psikis, sebab sering terjadi seorang pemain atau sebuah tim yang memiliki fisik, teknik dan taktik yang bagus kalah bertanding karena lemah secara psikis. Atlet pemula atau junior yang kurang memiliki pengalaman bertanding sering mengalami kendala tersebut.

d. Kematangan Bertanding (Mental Juara)

Kematangan bertanding atau mental juara adalah kemampuan yang dimiliki olahragawan dalam menerapkan kemampuan fisik, teknik, taktik dalam pertandingan secara konsisten meskipun situasi, kondisi, tempat, peralatan, iklim, dan lawan yang berbeda-beda.

1) Ciri kematangan juara

- a) Sanggup mengatasi gangguan mental seperti frustrasi, emosi, cemas, rasa marah, dan sebagainya.
- b) Prestasi relatif stabil
- c) Ada keserasian dalam penerapan kemampuan fisik dan mental dalam situasi yang berbeda-beda.
- d) Mudah beradaptasi
- e) Cepat mengatasi ketegangan (stres)
- f) Efisien dalam penggunaan tenaga

2) Cara meningkatkan kematangan juara

- a) Banyak bertanding dengan lawan yang bervariasi kekuatannya

- b) Pemberian stress mental dan fisik selama berlatih
- c) Pemberian nasehat, dorongan, dan contoh langsung dari pelatih atau pemain yang lebih senior.
- d) Observasi pertandingan
- e) Tugas memecahkan masalah
- f) Pendekatan individual

2. Latihan Modifikasi

Gagasan pertama dalam pendekatan baru adalah melakukan moodifikasi permainan bola voli mini. Modifikasi permainan dalam olahraga memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) sesuai dengan kemampuan anak (umur, kesegaran jasmani, status kesehatan, tingkat keterampilan, dan pengalaman sebelumnya); (2) aman dimainkan; (3) memiliki beberapa aspek alternatif seperti ukuran berat dan bentuk peralatan, lapangan permainan, waktu bermain atau panjangnya permainan, peraturan, jumlah pemain, rotasi atau posisi pemain; (4) mengembangkan pemain dengan keterampilan olahraga yang relevan yang dapat dijadikan dasar pembinaan selanjutnya (Australian Sports Commission, 1996).

Modifikasi dalam olahraga penting untuk dikembangkan dengan beberapa alasan sebagai berikut: (1) secara fisik dan emosi anak-anak berbeda dengan orang dewasa sehingga tidak bisa bermain olah raga dengan peraturan dan peralatan orang dewasa; (2) dapat mengembangkan kemampuan anak tanpa risiko cedera; (3) mempercepat penguasaan keterampilan untuk beradaptasi dengan olahraga orang dewasa di kemudian

waktu; (4) olahraga modifikasi sangat menyenangkan bagi anak-anak. Sedangkan tujuan dari modifikasi permainan adalah (1) dapat mengembangkan pola gerak yang benar; (2) menciptakan situasi yang menyenangkan; (3) mengembangkan lebih banyak lagi aktivitas; (4) meningkatkan partisipasi anak dalam berolahraga (Asep Suharta, 2007). Menurut Abdulkadir Ateng (1992) modifikasi bertujuan: (1) agar atlet memperoleh kepuasan dan memberikan hasil yang baik; (2) untuk meningkatkan kemungkinan keberhasilan partisipasi; (3) agar atlet dapat mengerjakan pola gerak yang benar.

Modifikasi dalam olahraga dapat dilakukan terhadap faktor-faktor berikut (Asep Suharta, 2007):

- a. Ukuran lapangan permainan dan panjangnya waktu permainan harus disesuaikan dengan keadaan fisik anak-anak.
- b. Peralatan yang digunakan harus dalam batasbatas penguasaan (kontrol) anak-anak, ukuran dan komposisi bola harus mudah dan familiar untuk dimainkan, ketinggian sasaran dimodifikasi dengan cara menurunkannya.
- c. Panjangnya waktu permainan. Konsentrasi dan faktor kesenangan pada anak-anak biasanya relatif pendek, agar anak-anak dapat berkonsentrasi penuh waktu permainan harus diperpendek.
- d. Peraturan pertandingan. Modifikasi terhadap peraturan pertandingan dapat mengembangkan keterampilan dan menimbulkan rasa senang.

Abdulkadir Ateng (1992) mengemukakan sejumlah gagasan mengenai modifikasi permainan sebagai berikut:

- a. Kurangi jumlah pemain dalam satu regu.
- b. Ukuran lapangan dikurangi atau diperkecil.
- c. Kurangi waktu permainan.
- d. Rendahkan net atau gelang basket.
- e. Pakai alat yang lebih cocok seperti bola yang lebih ringan.
- f. Pakai garis-garis batas daerah, atau batas *zone*, untuk menekankan permainan posisi.
- g. Ubah peraturan agar permainan dapat berjalan, misalnya pindahkan lebih ke depan daerah penjaga bola voli, atau mainkan bola lebih dari tiga kali.
- h. Tambah aturan bermain, jika belajar menghindari lawan atau merebut bola, tambahkan peraturan bahwa bola hanya boleh dilepas setelah melampaui seseorang.

Menurut Novi Lestari (2008: 114-115) modifikasi latihan bermain dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Latihan tiga lawan tiga

Dalam permainan tiga lawan tiga, para pemain mempertahankan barisan segitiga dasar pada serangan. Pemain servis ditempatkan di posisi kanan belakang, pengumpan di posisi tengah depan, dan penyerang melakukan transisi ke posisi kiri depan. Ketiga pemain harus berotasi ke dalam posisi servis dalam urutan yang benar (searah jarum

jam) untuk menghindari timbulnya pelanggaran pemain servis. Sebelum servis, ketiga pemain dapat berdiri di bagian lapangan mana pun selama pengumpan tetap berada di depan pemain servis, dan penyerang tetap di sebelah kiri pemain servis. Dengan kata lain, sebelum bola diservis, kaki pemain servis tidak boleh berada lebih dekat ke jaring dibandingkan dengan kaki pemain tengah depan. Demikian juga, kaki pemain penyerang tidak boleh lebih dekat ke garis tepi kanan dibandingkan dengan kaki pemain servis, dan kaki pemain servis tidak boleh lebih dekat ke garis tepi kiri dibandingkan dengan kaki pemain penyerang. Ketika bola diservis, semua pemain dapat menyesuaikan posisi mereka, tetapi ketika *rally* diselesaikan dan sebuah nilai telah diberikan, para pemain harus kembali ke posisi semula untuk menanti servis selanjutnya (Horst Baacke, 1999; Novi Lestari, 2008: 114).

b. Latihan empat lawan empat

Dalam permainan empat lawan empat, barisan pemain dipasang dalam bentuk berlian, pengumpan di area jaring, dan ketiga pemain lainnya berada di lapangan belakang, dengan pemain tengah belakang sedikit lebih ke belakang dari kedua pemain yang lain. Beberapa tim dapat memilih untuk menempatkan ketiga pemain barisan belakang secara lurus agar mampu memberikan umpan kepada salah satu dari ketiga penyerang yang mana saja (Horst Baacke, 1999; Novi Lestari, 2008: 114).

Seperti halnya dalam serangan tiga lawan tiga, setiap pemain memiliki tanggung jawab utama menyerang dan tanggung jawab sekunder tergantung pada pemain mana yang membuat kontak pertama. Pemain kontak pertama dianggap pemain *passing*, dan pemain ini akan melakukan *passing* ke pengumpan. Pengumpan membuat kontak kedua, biasanya memberikan umpan kepada penyerang. Penyerang harus membuat kontak ketiga dan kontak terakhir, yaitu menyerang bola melewati jaring. Pemain ini harus selalu dalam posisi siap menyerang umpan yang dibuat oleh pengumpan. Dalam permainan empat lawan empat, ketiga pemain di lapangan belakang berhak menyerang bola pada kontak ketiga. Para pemain yang tidak membuat serangan, termasuk pengumpan, akan mendukung tanggung jawab dalam melindungi penyerang (Horst Baacke, 1999; Novi Lestari, 2008: 114).

c. Latihan enam lawan enam

Secara umum, jajaran barisan menyerang untuk permainan enam lawan enam lebih rumit karena ada lebih banyak pemain di lapangan. Setiap pemain harus memahami posisi dan tanggung jawab perseorangan di lapangan dan juga posisi serta tanggung jawab rekan-rekan satu timnya untuk setiap pukulan atau permainan yang digunakan oleh penyerang timnya (Novi Lestari, 2008: 115).

Dalam permainan bola voli enam lawan enam, dapat digunakan beberapa sistem atau pola permainan. Sistem yang dipakai suatu regu

harus memiliki distribusi posisi, distribusi peran pemain, dan distribusi area/daerah di lapangan. Sistem permainan bola voli yang umum digunakan adalah sebagai berikut (Asep Kurnia, 2008: 19):

1) Sistem 6 : 0

Regu atau tim bola voli yang masih melatih kemampuan teknik dasar bermain bola voli sebaiknya menggunakan sistem permainan ini. Pada sistem permainan ini, semua pemain mempunyai peran yang merata.

2) Sistem 3 : 3

Sistem ini disebut dengan sistem pasangan, terdiri atas tiga penyerang utama dan tiga pengumpan. Akan tetapi, sistem permainan ini kurang sesuai untuk bola voli masa kini, disebabkan hal-hal berikut ini.

- a) Tiga orang pemain penyerang kurang memadai.
- b) Pola pertahanan atau *block system* ini terlalu lemah.
- c) Pola penyerangannya terlalu sepihak.
- d) Sistem ini mudah sekali dikenali dan dipatahkan tim lawan.

3) Sistem 2 : 2 : 2

Sistem permainan ini terdiri atas dua orang pengumpan, dua orang pemain serta bisa, dan dua orang penyerang utama. Sistem inilah yang paling cocok dan paling sering dipakai pada permainan bola voli masa kini. Hampir semua regu bola voli nasional mempergunakan sistem pembagian ini.

Asep Suharta (2007) mengungkapkan gagasan pendekatan baru dalam pembelajaran bola voli mini yang di rancang dengan melakukan perubahan, penggantian, dan adaptasi terhadap: (1) perangkat keras seperti bola, ketinggian net, ukuran lapangan, dan bentuk lapangan; (2) perangkat lunak seperti jumlah pemain, jumlah hitungan, sistem hitungan, dan frekuensi sentuhan. Kemudian dalam penerapannya dikemas dalam situasi permainan dan kompetis. Gagasan dalam bentuk rancangan model pembelajaran tersebut dapat dilihat tabel 2.1.

Tabel 2.1
Gagasan Pendekatan Pembelajaran Permainan Bola Voli Mini

| Perangkat yang Dimodifikasi | | Bentuk-bentuk Modifikasi | | | |
|--|---|---------------------------|---------------------------|-------------------------|---------|
| | | Level 1 | Level 2 | Level 3 | Level 4 |
| Perangkat Keras (<i>Hardware</i>) | Bola | Bola voli ringan 160 gram | Bola voli ringan 180 gram | Bola voli mini 200 gram | - |
| | Tinggi Net | 1,5 m | 1,8 m | 2 m | 2,1 |
| | Ukuran Lapangan | 2 × 2 m | 3 × 3 m | 4 × 4 m | 4 × 6 m |
| | Bentuk Lapangan | 2 petak | 4 petak | - | - |
| Perangkat Lunak (<i>Software</i>) | Jumlah Pemain | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Jumlah Hitungan | 10 | 15 | 20 | 25 |
| | Sistem Hitungan | Sistem pindah bola | Sistem <i>rally point</i> | - | - |
| | Frekuensi sentuhan | 5 | 4 | 3 | 2 |
| | Sistem rotasi pemain | Searah jarum jam | Berlawanan jarum jam | - | - |
| Proses Pembelajaran | Pembelajaran ketrampilan dikemas dalam suasana atau <i>games</i> dan kompetisi. | | | | |

Asep Suharta (2007)

Horst Baacke (1999: 90) memberikan gagasan permainan bola voli dalam tiga bentuk modifikasi latihan, yaitu dua lawan dua, tiga lawan tiga,

dan empat lawan empat. Latihan dua lawan dua ukuran lapangan yang diterapkan 3 - 4,5 meter \times 9 meter dengan tinggi net 210 + - 5 cm, latihan tiga lawan tiga dengan ukuran lapangan 6 meter \times 9 - 12 meter dengan tinggi net 210 + - 5 cm, dan latihan empat lawan empat dengan ukuran lapangan 8 - 9 meter \times 12 meter dengan tinggi net 220 + - 5 cm.

3. Kerjasama dalam Permainan Bola Voli

Pengertian kerjasama dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kegiatan atau usaha yang dilakukan oleh beberapa orang (lembaga, pemerintah, tim, dan sebagainya) untuk mencapai tujuan bersama. Berdasarkan pengertian tersebut, jika diterapkan dalam bola voli bahwa kerjasama adalah usaha yang dilakukan oleh anggota tim untuk memainkan bola agar bola mati di petak lawan atau berusaha agar bola tidak mati di petaknya, di mana dalam permainan itu setiap pemain *smasher* (penyerang utama), *set upper* (pengatur serangan terhadap regu lawan), libero (pemain bertahan), dan universal (pemain serba guna) menjalankan tugas dan fungsinya masing-masing.

Menurut Yuyun Ari Wibowo (2007) kerjasama berarti bekerja secara bersama-sama dalam mengerjakan sesuatu untuk suatu tujuan tertentu. Jadi kerjasama pasti membutuhkan minimal dua orang. Dalam pembelajaran bola voli ketika bermain voli maka tiap regu bisa diisi enam atlet bahkan lebih sehingga tanpa adanya kerjasama tidak akan dapat menciptakan permainan yang diharapkan bahkan sampai kemenangan regu. Sebagai contoh dalam permainan bola voli memvoli bola itu tidak boleh berturut-

turut, sehingga memungkinkan orang lain dalam hal ini atlet untuk dapat kerjasama dengan atlet lain.

Asep Kurnia (2007: 17) menyatakan bahwa untuk menciptakan kerjasama tim yang baik dalam permainan bola voli, dibutuhkan koordinasi gerak yang baik dari setiap pemain. Faktor strategi dan taktik merupakan salah satu penunjang keberhasilan dalam memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, sudah seharusnya pemain dapat beradaptasi dengan semua strategi dan taktik yang diterapkan oleh timnya.

Lebih lanjut Asep Kurnia (2007: 17) menyatakan bahwa untuk menciptakan koordinasi dan kerjasama yang baik melalui kombinasi teknik, setiap tim bola voli membutuhkan suatu latihan organisasi tim yang sesuai dengan strategi dan taktik yang diterapkan. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak dan kerjasama melalui taktik kombinasi teknik bermain bola voli, antara lain: (a) Kombinasi teknik dalam permainan bola voli, (b) Memperkirakan efek pertahanan dan serangan sesuai ruang dan waktu, (c) Mengoordinasi gerakan dengan teman satu tim.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kerjasama bola voli dapat dinilai melalui 4 (empat) indikator, yaitu:

- a. Sentuhan bola voli. Pada indikator ini diasumsikan bahwa tim yang mampu memaksimalkan sentuhan bola voli sebanyak 3 (tiga) sentuhan berarti telah melakukan kerjasama dalam permainan bola voli.
- b. Bola voli disentuh pemain belakang dan pemain depan. Pada indikator ini diasumsikan bahwa bola yang telah disentuh pemain belakang dan

- pemain depan berarti tim telah melakukan kerjasama yaitu antara pemain belakang dan pemain depan.
- c. Pola serangan menggunakan *smash*. Pada indikator ini diasumsikan bahwa tim yang melakukan pola serangan dengan *smash* berarti telah melakukan kerjasama antara pemain pengumpan dengan pemain penyerang.
 - d. Keaktifan atlet untuk selalu bergerak. Pada indikator ini diasumsikan bahwa pemain yang aktif untuk selalu bergerak berarti siap untuk melakukan kerjasama dengan pemain lain dalam satu tim.

B. Kerangka Berfikir

Menurut Asep Kurnia (2007: 18) kerjasama dalam suatu tim bola voli sangatlah penting untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Untuk menciptakan kerjasama tim bola voli yang solid dibutuhkan modifikasi latihan yang baik antar pemain. Modifikasi latihan dapat dilakukan ke dalam bentuk permainan bola voli mini seperti yang digagaskan oleh Horst Baacke (1999), bentuk modifikasi permainan diawali dengan dua lawan dua, tiga lawan tiga, empat lawan empat, sampai dengan enam lawan enam.

Horst Baacke (1999) menyatakan bahwa jika bermain satu lawan satu pemain akan selalu siap dengan datangnya bola. Namun dalam sebuah permainan jika menggunakan satu lawan satu akan sulit, untuk itu modifikasi permainan dimulai dari dua lawan dua. Bermain dua lawan dua kesiapan pemain akan lebih tinggi karena dalam menerima datangnya bola hanya berharap pada

satu pemain lain. Latihan modifikasi dua lawan dua ini termasuk sulit, namun latihan ini akan membiasakan pemain untuk melakukan kerjasama, karena pemain hanya bergantung pada satu pemain lain untuk mengembalikan bola ke daerah lawan.

Selanjutnya latihan modifikasi bermain tiga lawan tiga memberikan kelonggaran pemain untuk berharap pada pemain lain. Pada modifikasi ini para pemain mempertahankan barisan segitiga dasar pada serangan. Pemain servis ditempatkan di posisi kanan belakang, pengumpan di posisi tengah depan, dan penyerang melakukan transisi ke posisi kiri depan. Ketiga pemain harus berotasi ke dalam posisi servis dalam urutan yang benar (searah jarum jam) untuk menghindari timbulnya pelanggaran pemain servis (Horst Baacke, 1999: Novi Lestari, 2008: 114). Dengan demikian, latihan modifikasi tiga lawan tiga akan membentuk kerjasama tim dengan pola serangan menggunakan *smash*.

Dalam latihan modifikasi permainan empat lawan empat, barisan pemain dipasang dalam bentuk berlian, pengumpan di area jaring, dan ketiga pemain lainnya berada di lapangan belakang, dengan pemain tengah sedikit lebih ke belakang dari kedua pemain yang lain. Beberapa tim dapat memilih untuk menempatkan ketiga pemain barisan belakang secara lurus agar mampu memberikan umpan kepada salah satu dari ketiga penyerang yang mana saja. Seperti halnya dalam serangan tiga lawan tiga, setiap pemain memiliki tanggung jawab utama menyerang dan tanggung jawab sekunder tergantung pada pemain mana yang membuat kontak pertama. Pemain kontak pertama dianggap pemain *passing*, dan pemain ini akan melakukan *passing* ke pengumpan. Pengumpan

membuat kontak kedua, biasanya memberikan umpan kepada penyerang. Penyerang harus membuat kontak ketiga dan kontak terakhir, yaitu menyerang bola melewati jaring. Pemain ini harus selalu dalam posisi siap menyerang umpan yang dibuat oleh pengumpan. Dalam permainan empat lawan empat, ketiga pemain di lapangan belakang berhak menyerang bola pada kontak ketiga. Para pemain yang tidak membuat serangan, termasuk pengumpan, akan mendukung tanggung jawab dalam melindungi penyerang (Horst Baacke, 1999; Novi Lestari, 2008: 114). Dengan demikian, latihan modifikasi ini akan membiasakan kerjasama tim dengan pola serangan menggunakan *smash*.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat diduga latihan modifikasi dalam bentuk permainan dua lawan dua, tiga lawan tiga, dan empat lawan empat dapat meningkatkan kerjasama dalam permainan bola voli pada atlet Klub Bola Voli Spirit's.

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah berdasarkan pada kajian teori dan kerangka berpikir. Hipotesis tindakan penelitian ini adalah sebagai berikut: “Kerjasama dalam permainan bola voli dapat ditingkatkan melalui latihan modifikasi”.