



PERMAINAN BOLA VOLI PRAKTIS

**Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd.
Dr. Syafrizar, M.Pd.**

MSR

PERMAINAN BOLA VOLI PRAKTIS

Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd.
Dr. Syafrizar, M.Pd.



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
DEPOK

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Muhamad Sazeli Rifki dan Syafrizar

Permainan Bola Voli Praktis/Muhamad Sazeli Rifki dan Syafrizar
—Ed. 1, Cet. 1.—Depok: Rajawali Pers, 2019.

xiv, 214 hlm., 23 cm.

Bibliografi: hlm. 193

ISBN 978-602-425-828-3

Hak cipta 2019, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

2018.2270 RAJ

Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

Dr. Syafrizar, M.Pd

PERMAINAN BOLA VOLI PRAKTIS

Cetakan ke-1, Desember 2018

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Desain cover oleh octiviena@gmail.com

Dicetak di Rajawali Printing

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16956

Tel/Fax : (021) 84311162 – (021) 84311163

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id <http://www.rajagrafindo.co.id>

Perwakilan:

Jakarta-16956 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. **Bandung**-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Jl. P. Kemerdekaan No. 94 LK I RT 005 Kel. Tanjung Raya Kec. Tanjung Karang Timur, Hp. 081222805479.



KATA PENGANTAR

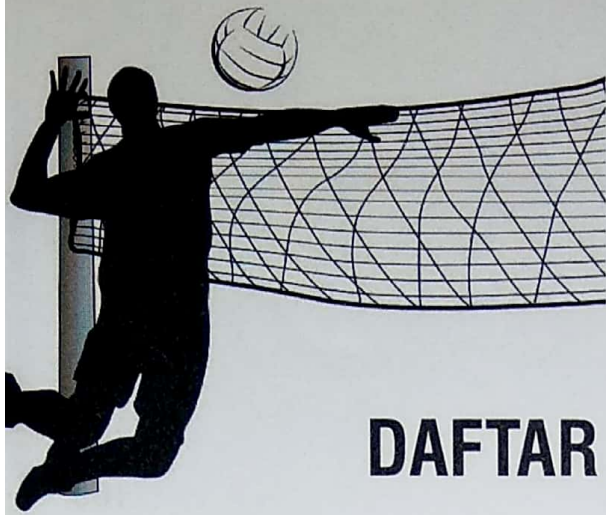
Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah rabbilalamin, banyak nikmat yang Allah berikan, tetapi sedikit sekali yang kita ingat. Segala puji hanya layak untuk Allah Tuhan seru sekalian alam atas segala berkat, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya yang tiada terkira besarnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul "*Permainan Bola Voli Praktis*".

Dalam penyusunannya, penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kepercayaan yang begitu besar. Semoga semua ini bisa memberikan sedikit kebahagiaan dan menuntun pada langkah yang lebih baik lagi.

Meskipun penulis berharap isi dari buku ini bebas dari kekurangan dan kesalahan, namun selalu ada yang kurang. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar buku ini dapat lebih baik lagi.





DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB 1 SEJARAH PERMAINAN BOLA VOLI	1
A. Sejarah Awal	1
B. Pertumbuhan Seluruh Dunia	3
C. Sejarah FIVB	5
D. Perkembangan Permainan Bola Voli di Indonesia	8
BAB 2 ORGANISASI DAN ADMINISTRASI PERTANDINGAN	15
A. Organisasi Olahraga	15
B. Pertandingan dan Perlombaan	18
BAB 3 LATIHAN KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA VOLI	29
A. Bentuk-bentuk Latihan Keterampilan Individual	30
B. Bentuk-bentuk Latihan Tim	60



BAB 4 TAKTIK DAN STRATEGI BERMAIN BOLA VOLI	79
A. Taktik Serangan	84
B. Taktik Pertahanan	92
C. Komposisi Pemain	105
D. Posisi Pemain	107
E. Spesialisasi Pemain	108
BAB 5 PERATURAN PERMAINAN DAN PERWASITAN BOLA VOLI	115
A. Peraturan Permainan	115
B. Peraturan Perwasitan	153
C. Isyarat Tangan Resmi untuk Wasit	161
BAB 6 ANALISIS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI	173
A. Analisis Anatomi dalam Permainan Bola Voli	150
B. Analisis Gerakan dalam Permainan Bola Voli	155
C. Kontraksi Otot dalam Teknik Dasar Permainan Bola Voli	160
BAB 7 PERKEMBANGAN PERMAINAN BOLA VOLI	191
A. Bola Voli Pantai	191
B. Bola Voli Mini	194
C. Bola Voli Duduk	204
DAFTAR RUJUKAN	209
BIODATA PENULIS	213





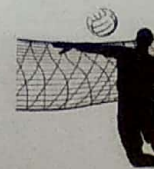
BAB 1

SEJARAH PERMAINAN BOLA VOLI

A. Sejarah Awal

William G. Morgan (1870-1942) yang lahir dinegara bagian New York, telah turun dalam sejarah sebagai penemu bola voli, untuk Wich awalnya ia member nama "*minttonette*". Morgan muda melakukan studi sarjana diperguruan tinggi springfileld dari YMCA (Young Men's Christian Association) di mana ia bertemu James Naismith yang pada tahun 1891 telah menemukan basket. Setelah lulus, Morgan menghabiskan tahun pertamanya di Auburn (Maine) YMCA setelah wich, selama musim panas 1895 ia pindah ke YMCA di Holyoke (Massachusetts) di mana ia menjadi direktur pendidikan jasmani. Dalam peran ini ia memiliki kesempatan membangun untuk mengembangkan dan mengarahkan program besar latihan dan kelas olahraga untuk orang dewasa laki-laki.

Kepemimpinanya antusias diterima dan golongannya tumbuh dalam jumlah besar. Ia menyadari bahwa ia membutuhkan jenis tertentu rekreasi pemain kompetitif untuk beragam program. Basketnya, olahraga yang mulai berkembang tampaknya cocok untuk anak muda tapi itu perlu menemukan alternatif yang lebih keras dan kurang intens untuk anggota yang lebih tua.



Saat itu Morgan tahu tidak ada permainan yang mirip dengan voli yang sesuai dengan ide dia; yang ia kembangkan dari metode pelatihan olahraga sendiri dan pengalaman praktis dalam YMCA gynamsium. Distribusi percobaan pertama dia berkata, "dalam mencari sebuah permainan yang sesuai teknisnya dengan saya, tapi ini diperlukan raket, bola, jaring, dan peralatan lainnya, jadi itu dihilangkan tetapi gagasan sebuah net tampak bagus. Kami mengangkatnya ke atas dari sekitar 6 kaki, 6 inci (1,98 meter) dari tanah, tepat diatas kepala seorang pria. Rata-rata kami memerlukan bola dan di antara mereka kami coba adalah kandung kemih basket, tapi ini terlalu tinggi dan karena itu *slow*. Kami mencoba basket itu sendiri yang terlalu besar dan terlalu berat.

Pada akhirnya, Morgan asket perusahaan dari A.G. Spalding & Bros untuk membuat bola, yang mereka lakukan dipabrik mereka yang dekat chicopee, di Massachusetts. Hasilnya cukup memuaskan: bola itu berlapis kulit, lingkaran tidak kurang dari 25 dan tidak ebih dari 27 inci (63,5 cm dan 68,6 cm, masing-masing), dan beratnya tidak kurang dari 9, bukan lebih dari 12 ons (252 gr dan 336 gr, masing-masing).

Morgan asket kedua temannya dari Holyoke, Dr. Frank kayu dan John Lych, untuk menyusun (berdasarkan saran) konsep-konsep dasar dari permainan bersama-sama dengan yang pertama 10 aturan.

Awal tahun 1896 konferensi diselenggarakan di YMCA college springfield, menyatukan semua Direksi YMCA of Education. Dr. Luther fisik Halsey Gulick, direktur profesional pendidikan jasmani sekolah pelatihan (dan juga direktur esekutif kementrianasuhan fisik komite internasional hanya dari YMCA ini) mengundang morgan untuk membuat demonstrasi permainan di stadion perguruan tinggi baru. Morgan mengambil dua tim, masing-masing terdiri dari lima laki-laki (dan beberapa penggemar setia) ke spingfield, di mana demonstrasi dibuat sebelum delegasi konferensi di gynamsum. kapten salah satu tim yang J.J curan dan dari lynch john lainnya



yang masing-masing walikota dan kepala pemadam kebakaran dari Holyoke.

Morgan explained bahwa permainan baru ini dirancang untuk gedung olahraga atau *exercise* ruang, tetapi juga bisa dimainkan di udara terbuka. Jumlah yang tidak terbatas pembayar bisa berpartisipasi, objek permainan yang menjaga bola dalam gerakan yang lebih bersih dan tinggi, dari satu sisi ke sisi lain.

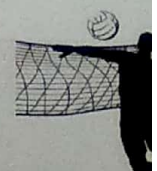
Setelah melihat demonstrasi dan mendengar *explanation* dari Morgan, Profesor Alfred T. Halstead meminta perhatian pada tindakan atau tindakan fase, dari melambungkan bola, dan mengusulkan bahwa nama "mintonette" diganti dengan "voli". Nama ini diterima oleh Morga konferensi. (sangat menarik untuk *note* bahwa nama yang sama telah *survived* selama bertahun-tahun, dengan satu perubahan sedikit: pada tahun 1952, komite administrasi USVBA memilih untuk mengeja nama dengan satu kata, "voli", tetapi terus menggunakan USVBA untuk menandakan united states voli asosia.

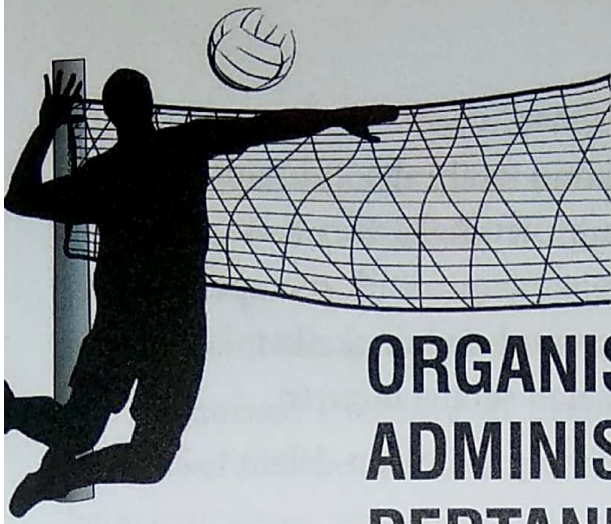
Mr. Morgan *explained* aturan bekerja pada mereka, mereka memberikan salinan tulisan tangan ke konferensi YMCA direktur pendidikan jasmani, sebagai panduan untuk penggunaan dan development permainan. Sebuah komite *appointed* untuk mempelajari aturan dan menghasilkan saran untuk promosi permainan dan *teacing*.

Laporan singkat pada permainan baru dan aturan diterbitkan dalam edisi juli 1896 dari "pendidikan jasmani" dan aturan dimasukkan dalam edisi 1897 dari *official handbook* pertama dari Amerika Utara YMCA atletik.

B. Perkembangan Seluruh Dunia

Direktur pendidikan jasmani dari YMCA, didorong terutama oleh dua sekolah profesional pendidikan jasmani, springfield kuliah di Massachusetts dan george Williams college di chicago (sekarang





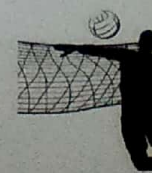
BAB 2

ORGANISASI DAN ADMINISTRASI PERTANDINGAN

Organisasi dan administrasi pertandingan merupakan penunjang bagi kegiatan guru penjas dan olahraga untuk dapat merencanakan dan menyelenggarakan pertandingan di sekolah. Kegiatan pertandingan olahraga sering dilaksanakan di sekolah, seperti dalam rangka HUT Kemerdekaan Republik Indonesia, kegiatan akhir tahun ajaran, atau pengisian waktu luang. Kegiatan itu harus dikelola sebaik-baiknya, agar bukan saja para peserta pertandingan yang dapat menikmati pertandingan, namun para penonton, orang tua siswa, atau pemerhatipun dapat menikmatinya. Selain itu, pengelolaan pertandingan yang baik dapat mendorong tumbuhnya nilai-nilai pendidikan. Semangat juang, ketekunan, *fair play*, menghargai lawan, merupakan nilai penting dari kegiatan pertandingan di sekolah. Dorongan berkompetisi secara sehat dan wajar dapat disalurkan melalui kegiatan itu. Penjas dan olahraga dapat memberikan andil yang besar bagi keberhasilan program tersebut.

A. Organisasi Olahraga

Secara umum organisasi diartikan sebagai suatu usaha dari sekelompok orang yang bekerja sama secara harmonis untuk mencapai suatu tujuan. Setiap orang melaksanakan tugas masing-





DAFTAR RUJUKAN

- Amung Ma'mun & Toto Subroto. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli*, Jakarta: Depdiknas, 2001.
- Barth/Linkerhand. *Training Volleyball*. Oxford: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd, 2007.
- Beutelsthahl, Dieter. *Belajar Bermain Bola voli*. Bandung. CV Pioner Jaya, 2005.
- Bompa, Tudor. *Theory and Methodology of Training, The Key to Athletic Performance*. Dubuge. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1990.
- Bompa, O Tudor. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics, 2000.
- Blume. *Permainan Bola Voli. Training-Teknik-Taktik*. Alih Bahasa Syafruddin. Padang: UNP, 2004.
- Bompa. *Theory and Methodology of Training*, (3rd edition). Dubugue, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company, 1994.
- Dave Bellomo. *Kettlebell Training For Athletes*. USA:Mc Graw-Hill Company, 2010.
- Depdikbud. (1999). *Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD/Pelatih Klub Olahraga Usia Dini SD*. Jakarta:



- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Depdikbud. *Pedoman Melatih Bola Volley*, Jakarta: Proyek Pembinaan Olahraga Bagi Masyarakat, 1979/1980.
- Depdiknas. Dirjen Dikdasmen, 2004. *Organisasi dan Administrasi Pertandingan dan Perlombaan*. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas
- Dunphy Marv dan Wilde Rod. *Volleyball Today*. Canada: Wadsworth. Thomson Learning, 2000.
- FIVB, *Coaches Manual*. 2011: Fédération Internationale De Volleyball Edouard-Sandoz 2-4 CH-1006 Lausanne - SWITZERLAND.
- FIVB, 2013. *Handbook of Sport Medicine and Science Volleyball*. Medical Commision Publications in the Sport Sciences. Blackwell Publishing.
- FIVB. 2011. *Top Volley*, Technical Booklet.
- Frohner, Berthold. *Spiele fur das Volleyballtraining*. Berlin: Sportverlag, 1988.
- Gerhard Durwatcher, 1990. *Bola Volley*. Jakarta: PT Gramedia.
- Harsono. *Latihan Kondisi Fisik*. Makalah disajikan dalam *Penyegaran atau Penataran Para Pelatih Olahraga*. Bandung, 2001.
- Hiroshi Toyoda. *Teaching Basic Individual Technigues*. Coaching Manual. FIVB, 2011.
- Hidayat, Imam, *Biomekanika*. Bandung: PPS UPI, 2003.
- M. Muhyi Farug. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola voli*. Jakarta: Grasindo, 2008.
- PBVSİ. *Peraturan Permainan Bola voli*, Jakarta: PBVSİ, 2005.
- PBVSİ. *Panduan Pembinaan Bola voli di Indonesia*. Jakarta: sekretariat umum PBVSİ, 1995.
- PBVSİ. *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*, Jakarta: Sekretariat Umum PP PBVSİ. 1995.



- Raven. *Atlas Anatomi*, Jakarta: Akademi Pressindo, 2000.
- Sukadiyanto. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung: Lubuk Agung, 2011.
- Suharno. *Metodologi Pelatihan Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993.
- Tim Bina Karya Guru. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga. 2004.
- Toto Subroto. *Pembelajaran Permainan Bola Voli Untuk Sekolah Luar Biasa*, Jakarta: Direktorat PLB Depdiknas. 2013.
- Viera, dkk. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996.
- Yunus M. *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Dirjen Dikti Depdikbud, 1991/1992.
- Yunyun Yudiana. *Bentuk Latihan Permainan Bola voli*. 2009. <http://yunyun-yudiana.blogspot.com>

