

BAGIAN II
PEMBELAJARAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI
MELALUI METODE BERMAIN

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Voli

a. Sejarah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan oleh William G Morgan pada tahun 1895 yaitu seorang pimpinan dan ahli olahraga dari YMCA Holyoke Massachusetts. Permainan ini masuk Indonesia pada tahun 1928 yang dikenal pada masa penjajahan Belanda. Perkembangan olahraga ini begitu cepat sehingga pesta PON III di Medan pada tahun 1956 cabang olahraga ini masuk daftar pertandingan. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri atas enam orang pemain, dipisahkan oleh net, dimainkan di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang berukuran 18 x 9 meter. Maksud dan tujuan permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan.

Permainan ini dimulai dengan pukulan servis yang dilakukan oleh pemain paling kanan baris belakang di daerah servis. Bola dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan, kemudian kedua regu memainkan bola tersebut sesuai dengan hak sentuhan dalam peraturan permainan bola voli. Permainan bola voli selalu mengalami perkembangan dan perubahan. Diester Beutelsthl (2001 : 6) mengemukakan “teknik bermain bola voli terus berkembang sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku, dan yang seharusnya selalu berorientasi pada prinsip efisiensi dan efektivitas daripada gerakan”. Pendapat lain dikemukakan Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001:

37) “Semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola”.

Berdasarkan pendapat di atas menunjukkan bahwa, untuk memainkan bola dalam permainan bola voli dapat menggunakan semua bagian tubuh, termasuk kaki. Hal terpenting dan harus dipahami oleh seorang pemain adalah mengerti dasar peraturan permainan. Depdiknas (2005: 5) menyatakan “ permainan bola voli menuntut para pelakunya untuk dapat bergerak secara kuat, cepat, tepat terkoordinasi dan menuntut untuk melakukan gerak lentur, halus lembut dan dilaksanakan dalam reli-reli pendek namun dalam waktu yang lama”. Agar permainan dapat berjalan dengan baik, maka pantulan bola harus sempurna dan tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

b. Sejarah Perkembangan Bola Voli Dunia.

Permainan bola voli di Romawi sudah lama dikenal sejak abad pertengahan, dari Italia kemudian permainan ini di bawa ke Jerman tahun 1893 dengan nama Faustball. Lapangan faustball memiliki ukuran 50 X 20 meter, dan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 meter dari lantai.

Pada waktu itu bola yang digunakan memiliki keliling 70 cm. Dengan jumlah pemain untuk masing-masing regu 5 orang. Cara memainkan faustball dilakukan dengan memantul-mantulkan bola ke udara melewati atas tali (net), tidak ada batasan sentuhan dalam memainkan bola. Bola boleh menyentuh lantai sebanyak dua kali sentuhan.

Meskipun pada zaman Romawi permainan bola voli (faustball) sudah lama ada, namun cabang olahraga modern dianggap mulai lahir pada tahun 1895, yang didirikan oleh William C. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani dari Young Men Christian Association (YMCA) di

kota Holyoke, negara bagian Massachusetts, Amerika Serikat. Pada awalnya cabang olahraga ini diberi nama Minonette yang kemudian diubah namanya menjadi bola voli oleh Dr. Alfred T. Halstead dari Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat karena pada prinsipnya permainan ini dilakukan dengan cara mem-voli bola melintasi net.

Peraturan permainan bola voli muncul pertama kali tahun 1896 dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Peraturan ditentukan 9 innings
2. Setiap inning terdiri dari:
 - a. Apabila masing-masing tempat ada satu orang pemain, maka setiap regu memiliki hak satu kali service.
 - b. Akan tetapi apabila masing-masing tempat ada dua orang pemain, maka masing-masing regu memiliki hak tiga kali service.
3. Lapangan permainan memiliki ukuran panjang 16 meter dan lebar 8 meter.
4. Net/jaring berukuran: Panjang 8 meter dan lebar 70 cm.
5. Bola terbuat dari karet yang dilapisi dengan kulit atau kanvas. Keliling bola berukuran 25-27 Inchi (63,5-68,5 cm). Berat bola 11-12 ounces (255-340 gram).
6. Server dan service: Server harus berdiri dengan salah satu kaki di atas garis belakang. Bola harus dipukul dengan tangan (seperti pada service tenis). Bola yang diservice sebelum melewati net, tetapi mengenai kawan seregu, kemudian bola tersebut masuk ke lapangan lawan, maka bola dianggap masuk syah. Akan tetapi apabila bola jatuh diluar lapangan permainan, maka server tidak diberi kesempatan untuk melakukan service yang kedua kalinya.
7. Memperoleh skor: service yang tidak dapat dikembalikan, dan bola dalam permainan yang tidak dapat dikembalikan, maka regu yang

melakukan service mendapat nilai. Hanya regu yang melakukan service yang memperoleh nilai.

8. Bola yang menyentuh garis (jatuh di atas garis) dianggap sebagai bola keluar.
9. Setiap pemain boleh menyentuh dan memainkan bola. Bola yang menyentuh diluar lapangan permainan, kemudian jatuh dan masuk di dalam lapangan permainan adalah syah.

Selaras bertambahnya waktu, maka penyempurnaan peraturan permainan terus dilakukan secara kontinyu, dan variasi perkembangan peraturan permainan dari tahun ke tahun adalah sebagai berikut:

- Tahun 1900: Sistem point mulai berlaku, yaitu 21 point untuk setiap set (satu set).
- Tahun 1911: Suatu komisi yang terdiri dari ahli-ahli YMCA ditugaskan untuk meninjau kembali peraturan permainan yang sudah ada. Komisi ini berhasil melakukan beberapa perubahan peraturan permainan, satu diantaranya adalah mulai diterapkannya sistem rotasi.
- Tahun 1917: Sistem 15 point diterima
- Tahun 1918: Jumlah pemain yang berada di lapangan ditentukan enam orang untuk setiap regu. Ukuran tinggi net 2,40 meter.
- Tahun 1921: Mulai ditentukan lapangan sudah dilengkapi dengan garistengah.
- Tahun 1922: Setiap regu diperbolehkan memainkan bola masing-masing 3 X di dalam petaknya sendiri. Telah diselenggarakan kejuaraan antar regu (perkumpulan) YMCA yang pertama kalinya di Brooklyn, New York. Federasi Atletik Amateur meminta agar regu-regu yang berada di luar lingkungan YMCA juga diperbolehkan ikut serta dalam kejuaraan tersebut.
- Tahun 1923: Ukuran lapangan permainan ditentukan seperti yang ada sekarang, yang berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter.

- Tahun 1928: Lahirnya induk organisasi bola voli Amerika Serikat (The United States Volleyball). Pada tahun yang sama diselenggarakan kejuaraan nasional bola voli pertama untuk Amerika Serikat.

Pada awalnya permainan bola voli dilakukan orang untuk mengisi kegiatan rekreasi para usahawan yang populer di daerah pariwisata di lapangan terbuka pada musim panas di seluruh Amerika. Tahun 1900 Canada merupakan negara diluar Amerika pertama yang menerima olahraga ini. Gerakan internasional YMCA merupakan sarana yang efektif dalam pengembangan popularitas cabang olahraga bola voli ke seluruh dunia. Permainan ini pertama kali diterima di Kuba tahun 1905, Puerto Riko 1909, Philipina 1910, Uruguay 1912, Cina dan Jepang tahun 1913. Permainan bola voli mulai dikenalkan ke Eropa oleh tentara Amerika pada saat perang dunia I, dan menyebar ke negara Perancis, Cekoslowakia, Polandia dan Uni Sovyet.

Pada waktu itu peraturan permainan yang digunakan setiap negara atau wilayah di seluruh dunia berbeda-beda. Ketika berlangsung Olimpiade tahun 1936 dilakukan pembentukan federasi bola voli Internasional, tetapi usaha tersebut gagal.

Di Asia sesuai dengan kondisi penduduknya yang memiliki postur tubuh pendek, maka peraturan permainan sistem timur jauh berkembang selaras dengan keadaan tersebut. Umpamanya tim ini tidak terdiri 6 pemain, melainkan 9 pemain, tinggi net dari ukuran standar dikurangi 6 inchi. Peraturan permainan bola voli sistem timur jauh (Asia) ini sampai sekarang masih tetap dipergunakan di Jepang, walaupun sistem permainan jenis ini telah kehilangan popularitasnya dibanding dengan permainan yang dimainkan oleh 6 orang. Variasi lain dalam permainan bola voli juga terdapat di Kalifornia Selatan, Copacabana di Rio de Janeiro dan daerah Mediterania di Perancis. Bola

voli Ganda (dua dalam satu regu) yang dimainkan di lapangan terbuka, bukan hanya sebagai rekreasi melainkan memiliki nilai kompetitif yang tinggi.

Bola voli berkembang dengan pesat setelah berakhirnya perang dunia II. Kegagalan membentuk federasi bola voli Internasional tahun 1936 tidak M.E. Winarno dkk, FIK Universitas Negeri Malang 5 melunturkan niat para perintis bola voli dunia dan akhirnya cita-cita mendirikan induk organisasi bola voli dunia terwujud pada tahun 1946, dengan berdirinya International Volleyball Federation (IVBF) yang diprakarsai oleh; Perancis, Uni Sovyet, Polandia, Yugoslavia dan Cekoslawakia.

c. Organisasi Bola voli Internasional.

International Volleyball Federation (IVBF) merupakan induk organisasi Administratif bola voli dunia, dengan anggota lebih dari 150 federasi nasional. IVBF bertanggung jawab terhadap terselenggaranya kejuaraan bola voli internasional, penyempurnaan peraturan permainan, instruksi, penetapan wasit dan pelatih serta memajukan bola voli di lingkup dunia. IVBF memberikan tuntunan, bimbingan, pengembangan dan pengarahan tentang per-bola voli-an di seluruh dunia. Badan penanggung jawab utama dalam IVBF adalah kongres, yang mengadakan pertemuan setiap dua tahun sekali, pada saat berlangsungnya kejuaraan dunia dan Olimpiade. Semua federasi nasional yang telah menjadi anggota IVBF memiliki hak suara dalam kongres.

Kongres memilih presiden, wakil presiden, dan anggota komisi teknis yang meliputi:

1. Komisi Organisasi Olahraga
2. Komisi Perwasitan
3. Komisi Peraturan Permainan dan Hukum

4. Komisi Pelatih (Coach), dan Komisi Medis (Kesehatan)

d. Berdirinya IVBF

Setelah perang dunia pertama, perkembangan bola voli mengalami kemajuan yang cukup pesat. Masing-masing negara Eropa mendirikan induk organisasi bola voli. Setelah berdirinya induk-induk organisasi di beberapa negara Eropa, maka muncullah pemikiran untuk mendirikan induk organisasi bola voli Internasional. Dan langkah pertama diadakan pertemuan yang diwakili oleh 22 Negara, yang pada waktu itu hadir pada Olimpiade Berlin tahun 1936.

Pertemuan tersebut diprakarsai oleh Polandia. Pada pertemuan tersebut dibicarakan perlunya membentuk wadah induk organisasi Internasional untuk cabang olahraga bola voli. Pertemuan tersebut terbatas pada rencana untuk mendirikan induk organisasi bola voli, karena kondisi politik pada saat itu tidak memungkinkan, maka pembentukan induk organisasi bola voli Internasional terpaksa ditangguhkan. Meskipun demikian International Technical Committee of Volleyball dapat didirikan pada saat itu. Pelaksanaan International Technical Committee of Volleyball digabungkan bersama dengan Federasi Bola Tangan Internasional (International Handball Federation).

Menindak lanjuti pertemuan di Berlin tahun 1936, maka pada tanggal 26 Agustus 1946 dilakukan pertemuan, sebagai persiapan berdirinya International Volleyball Federation, dengan membentuk Organization Committee, segera setelah perang dunia II berakhir. Negara-negara yang menjadi anggota Organization Committee antara lain: Chekoslowakia, Perancis, Polandia, Yugoslavia dan Uni Sovyet, dan sebagai ketua Organization Committee adalah Rumuald Wirsgillo dari Polandia. Hasil kerja Organization Committee akhirnya membuahkan hasil, dan pada tanggal 18 April 1947 dapat

diselenggarakan kongres pertama di Paris, Perancis. Kongres tersebut dihadiri wakil-wakil dari 15 Negara peserta. Dengan demikian secara resmi International Volleyball Federation berdiri pada tanggal 18 April 1947, dan 15 negara peserta kongres mendaftarkan diri sebagai anggota IVBF. 15 negara tersebut adalah:

1. Amerika Serikat.
2. Belgia.
3. Brazilia.
4. Chekoslowakia.
5. Hongaria.
6. Italia.
7. Yugoslavia.
8. Libanon.
9. Mesir.
10. Belanda.
11. Perancis.
12. Polandia.
13. Portugal.
14. Rumania
15. Uruguay.

Kantor pusat (sekretariat) IVBF ditentukan di Paris, Perancis. Sedangkan president IVBF pertama terpilih Paul Libaud dari Perancis.

e. Bola voli diterima di Olympic Games

Kongres International Olympic Committee yang ke 53 dilaksanakan di Bulgaria. Pada kesempatan tersebut didemonstrasikan permainan bola voli dihadapan para anggota IOC. Sebagai penyelenggara pada demonstrasi bola voli tersebut adalah induk organisasi bola voli Bulgaria, yang pengawasannya secara langsung dipimpin oleh Mr. Paul Libaud (president IVBF pada waktu itu).

Demonstrasi yang gemilang tersebut dilakukan oleh pemain-pemain terbaik dunia yang berhasil memikat perhatian anggota IOC, sehingga permainan bola voli dicatat dan dimasukkan sebagai cabang olahraga yang akan dipertandingkan dalam Olympiade. Selanjutnya didalam kongres IOC ke 55 yang diselenggarakan pada bulan Mei 1959 di Munich, Jerman, diputuskan bahwa Olympiade ke XVIII akan diselenggarakan di Tokyo, Jepang tahun 1964. Dalam

kongres IOC tahun 1961 di Athena, diputuskan permainan bola voli dimasukkan sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan pada Olympiade ke XVIII di Tokyo, Jepang.

Kongres IOC di Moskow tahun 1962, memutuskan regu bola voli putri mulai dipertandingkan dalam acara Olympiade Tokyo, Jepang sebagai peserta khusus. Sebagai kelanjutan dari Olympiade Tokyo, yang hanya mempertandingkan regu putera saja, pada kongres IOC di Spanyol diputuskan, permainan bola voli regu putri secara resmi juga akan dipertandingkan.

Sejak itu permainan bola voli telah mendapat tempat yang selalu dipertandingan dalam pesta olahraga Olympiade

f. Perkembangan bola voli di indonesia

Cabang olahraga Bola voli dikenal di Indonesia mulai tahun 1928. Jadi sejak penjajahan Belanda permainan ini sudah dikenal. Penyebaran permainan Bola voli ke Indonesia dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan, pada waktu itu HBS dan AMS, dan pada waktu itu permainan Bola voli belum mendapat tempat di masyarakat. Datangnya tentara Jepang ke Indonesia, memberikan andil yang besar dalam perkembangan Bola voli di Indonesia.

Setelah Indonesia merdeka, banyak bekas anggota Angkatan Perang Belanda yang bergabung kedalam kesatuan tentara Republik Indonesia, bermain Bola voli dan memiliki andil besar dalam mengembangkan permainan Bola voli. Sehingga Tentara Nasional Indonesia ikut berjasa dalam memasyarakatkan Bola voli di Indonesia.

Sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) kedua yang diselenggarakan tahun 1951 di Jakarta, cabang olahraga Bola voli masuk sebagai cabang olahraga yang selalu dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional.

Pada tahun 1955 terbentuk induk organisasi Bola voli nasional dengan nama PBVSI (Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia). Dengan adanya induk organisasi tersebut diharapkan permainan Bola voli di Indonesia berkembang lebih pesat dan teratur. Pembentukan induk organisasi Bola voli Indonesia ini dipelopori oleh IPVOS (Ikatan Perhimpunan Volleyball Surabaya) dan PERVID (Persatuan Volleyball Indonesia Djakarta).

Tahun 1954 IPVOS menyelenggarakan rapat mengurus, di dalam rapat tersebut dibicarakan juga kemungkinan didirikannya Induk Organisasi Bola voli Nasional. Untuk mewujudkan prakarsa tersebut, maka IPVOS mengutus wakilnya ke Jakarta dengan tugas untuk menghubungi pimpinan KOI (Komite Olahraga Indonesia) guna membicarakan pembentukan Induk Organisasi Bola voli Nasional. Atas jasa baik dari ketua Komisi Teknik KOI yang pada waktu itu dijabat Dr. Azis Saleh, maka diadakan pertemuan antara utusan IPVOS dengan pimpinan PERVID. Pertemuan dilangsungkan di stadion IKADA Jakarta (sekarang lapangan Monas). Dalam pertemuan tersebut diputuskan hal-hal sebagai berikut:

1. IPVOS dan PERVID memelopori pembentukan induk organisasi Bola voli di Indonesia.

2. Menunjuk Bapak Wim J. Latumetten sebagai formatur untuk menyusun pengurus pertama dari induk organisasi Bola voli Nasional Indonesia.

Akhirnya pada tanggal 22 Januari 1955, formatur mengundang beberapa tokoh cabang olahraga Bola voli, untuk mengadakan rapat penyusunan pengurus Induk Organisasi Bola voli yang bertempat di stadion IKADA Jakarta. Kecuali membicarakan pengurus, forum rapat juga membicarakan nama Induk Organisasi tersebut. Dan terbentuklah Induk Organisasi Bola voli Nasional Indonesia dengan nama: Persatuan Bola voli Seluruh Indonesia yang disingkat PBVSI.

g. Pengertian Bola Voli

Permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan baik di perkotaan maupun di pedesaan. Sebagaimana pendapat Somantri dan Sujana(2009, hlm. 10) yang menyatakan bahwa, “Permainan yang digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan”. Permainan bola voli adalah menyebrangkan bolame Lewati atas jaring kearah petak lawan yang disesuaikan dengan peraturan permainan. Permainan dimulai pada saat satu regu dapat melakukan memantul-mantulkan bola harus dioper kearah petak lawan melewati atas jaring dan masukke dalam batas lawan lapangan permainan dan terdapat enam orang di dalam saregunya. Permainan bola voli bisa dikatakan permainan yang memantul-mantulkan bola.

Sedangkan menurut Yudiana dan Subroto(2010, hlm.36) “Permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola (to volley) oleh tangan ataulengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu”

h. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dalam pelaksanaan permainannya dilakukan dengan memantulkan bola secara bergantian dari tim yang satu ke lawannya bertujuan untuk mematikan lawan dan memperoleh kemenangan. Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 43) menyatakan bahwa, "Prinsip dasar permainan bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga kali sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin". Menurut Agus Mukholid (2004: 35) bahwa, "Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk di-voli (dipantulkan) di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan, dalam rangka mencari kemenangan. Mem-volly atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna". Ditinjau dari pelaksanaan permainan bola voli bahwa, bermain bola voli dilakukan dengan bergerak tanpa bola dan memainkan bola. Sugiyanto, Soedarwo & Sunardi (1994: 2) mengklarifikasikan teknik dasar bermain bola voli terdiri atas "(1) sikap dasar siap, (2) gerakan menyongsong bola, (3) gerakan menjangkau bola, (4) *passing* atas dan *passing* bawah, (5) *servis* (6) *smash* (7) *block*". Pendapat lain dikemukakan Dieter Beutelstahl (2005: Teknik tanpa bola terdiri atas :

- 1) Sikap siap normal
- 2) Pengambilan posisi yang tepat dan benar
- 3) Langkah kaki:
 - a) Gerak ke depan
 - b) Gerak menyamping
 - c) Gerak ke belakang
 - d) Langkah kaki untuk melakukan awalan semes

- e) Langkah kaki untuk awalan blok
 - f) Gerakan badan, lengan dan kaki dalam gerak tipu.
- 2). Teknik dengan bola terdiri dari
- a) Servis
 - b) *Passing* bawah
 - c) *Passing* atas
 - d) Umpan/*set-up*
 - e) Semes
 - f) Bendungan/blok (*block*)

Berdasarkan dua pendapat di atas menunjukkan bahwa, pada dasarnya teknik dasar bola voli terdiri atas teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Kedua teknik tersebut saling berkaitan dalam pelaksanaan bermain bola voli. Untuk dapat bermain bola voli dengan terampil, maka teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Kedua teknik dasar tersebut dimainkan atau dilakukan menurut kebutuhan atau situasi yang dihadapi dalam permainan.

Pada permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus di ketahui oleh seorang pemain bola voli antara lain servis, libero, *passing*, smash, mengumpan, serta membendung atau memblok.

a. *Passing*

Passing merupakan sikap seseorang pada saat menerima bola kemampuan seseorang untuk melakukan *passing* sangat diperlukan, karena dengan melakukan *passing* yang baik sebuah tim dapat menyeranglawang dengan baik, yang pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan Somantri dan Sujana (2009, hlm. 26). *Passing* secara umum di kelompokkan menjadi dua bagian, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

1) *Passing* Bawah

Untuk melakukan *passing* bawah normal, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu sikap permulaan, gerak pelaksanaan, serta gerak lanjutan (Somantri dan Sujana, 2009, hlm. 26).

2) *Passing* Atas

Passing atas merupakan *passing* yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper atau mengumpan bola kepada temannya. *Passing* atas juga sering disebut set-up (Somantri dan Sujana, 2009, hlm.27)

b. Umpan (Set-Up)

Umpan dalam permainan bola voli merupakan hal yang sangat vital untuk dapat memenangkan permainan. Umpan merupakan cara menyajikan bola kepada teman satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk smash (Somantri dan Sujana, 2009, hlm. 29). Umpan dalam permainan bola voli terdiri dari beberapa macam, yaitu umpan normal, umpan semi, umpan dorong, umpan pull atau quick, serta umpan pull straight.

c. Smash (Spike)

Smash merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh seorang pemain untuk melakukan serangan terhadap lawan dengan tujuan agar pemain lawan segera mati atau berhenti. Smash merupakan pukulan yang utama dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan melompat yang tinggi serta pukulan yang keras (Somantri dan Sujana, 2009, hlm. 31).

d. Bendungan (Block)

Dalam sebuah permainan bola voli block sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli karena block dapat menahan serangan dari lawan yang dapat membahayakan atau mematikan permainan.

Somantri dan Sujana (2009, hlm. 35) mengatakan bahwa, “Block dalam permainan bola voli pemain serangan dan pertahanan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan”. Demikian pula halnya dengan permainan bola voli.

e. Servis Bawah

“Servis bawah yakni servis dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah” (Anandita, 2010, hlm. 25).

f. Servis Atas

“Servis atas, yakni servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian, server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas” (Anandita, 2010: 25).

g. Libero

“Libero adalah pemain bertahan yang bebas keluar dan masuk, tetapi tidak boleh men-smash bola ke sebarang net” (Anandita, 2010, hlm. 24).

Tugas seorang libero adalah bertahan dari serangan lawan dan bertahan dengan cara *passing* bawah atau *passing* atas untuk bertahan supaya permainan tidak mati di daerah permainan yang libero pertahankan.

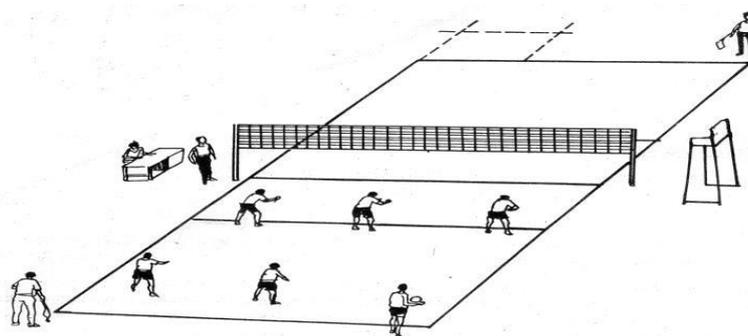
i. Fasilitas, alat dan perlengkapan Permainan Bola Voli

1) Fasilitas dan Peralatan permainan bola voli terdiri dari beberapa alat, yaitu

a. Lapangan Bola Voli

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 9 meter x 18 meter.

Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 cm.



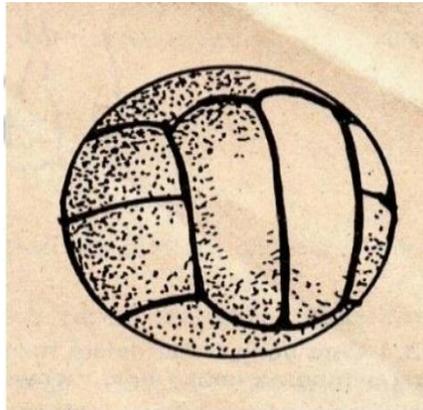
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

(Sumber : Eksiklopedi Olahraga, 2003)

b. Bola

Perlengkapan yang kedua adalah bola voli. Berdasarkan standar nasional, bola voli harus memiliki:

- a) Keliling lingkaran bola sebesar 65 hingga 67 cm
 - b) Berat 260 hingga 280 gram.
 - c) Tekanan angin dalam bola tersebut 294.3 hingga 318.82 hPa).
- Jumlah jalur yaitu 12 dan 18 jalur. Persyaratan bola yang standar ini sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB (Fédération Internationale de Volleyball), sebuah Federasi Bola Voli Internasional yang menangani hal-hal yang berhubungan dengan olahraga permainan bola voli. Peraturan yang dikeluarkan oleh FIVB mengenai penggunaan bola standar dalam permainan bola voli:

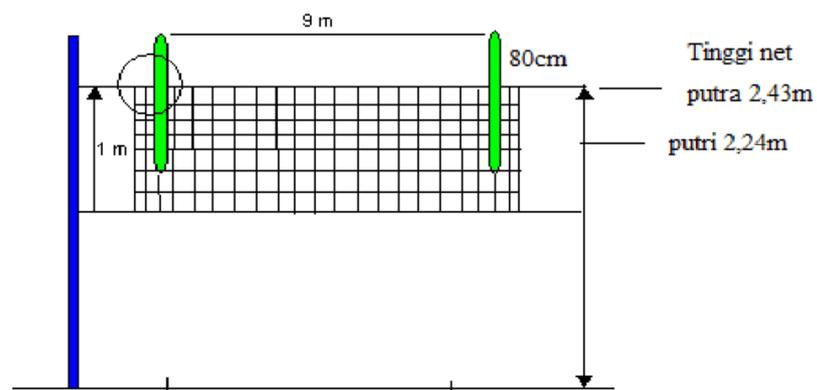


Gambar 2.2 Bola Voli

(Sumber : Eksiklopedi Olahraga, 2003)

c. Net

Perlengkapan selanjutnya yang tak kalah penting adalah sebuah net. Berdasarkan standart ukuran yang telah disepakati secara nasional, maka tinggi net permainan bola voli untuk Putra dan Putri adalah tidak sama. Ukuran tinggi net untuk Putra adalah 2,43 meter, sedangkan untuk net putri adalah 2,24 meter.



Gambar 2.3 Net Bola Voli

(Sumber : Eksiklopedi Olahraga, 2003)

Perlengkapan yang lain berkenaan dengan perlengkapan standar pakaian olahraga, seperti: kaos bernomor, sepatu olahraga, dan celana pendek.

d. Cara permainan

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu Tosser (atau setter), spiker (tukangsmash), libero, dan defender (pemain bertahan). Tosser atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh memukul bola ke seberang net. Defender adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan.

Untuk bermain bola voli tidak menuntut kemampuan fisik yang tinggi, yang diperlukan hanyalah semangat untuk mau mengejar bola kemanapun jatuhnya :p. perlahan-lahan teknik yang diperlukan untuk bermain voli itu akan tumbuh dengan sendirinya. Justru ada satu hal yang mungkin dilupakan oleh banyak orang, yaitu bahwa bermain voli juga menuntut kemampuan otak yang prima, terutama toser. Tosser harus dapat mengatur jalannya permainan. Tosser harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat, dan semuanya itu dilakukan dalam sepersekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Jadi hanya orang bodoh yang mengatakan bahwa yang penting dalam bermain voli adalah lompatan yang tinggi, *passing* yang bagus, dan pukulan yang keras. Tanpa otak maupun kemauan yang cukup mustahil semua itu bisa tercapai.

e. Penghitungan angka

Aturan permainan dari bola voli adalah: 1. Jika pihak musuh bisa memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan nilai. 2. Serve yang kita lakukan harus

bisa melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh pun akan mendapat nilai

j. Teknik Dasar *Passing* Bawah

1) Pengertian *Passing*

Passing merupakan operan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo dkk (2000:8) yang menyatakan bahwa, “*Passing* didalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri”. Sedangkan menurut M. Yunus (1992:80) mengemukakan bahwa “*passing* adalah mengoperkan kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar *passing* bola voli merupakan faktor yang penting dan harus dipahami serta dikuasai dengan benar.

Passing bawah merupakan teknik dasar bola voli yang paling awal diberikan dalam mengajar atau melatih bola voli. G. Durrwachter (1990:52) menyatakan, “teknik *passing* bawah bagi anak didik dirasakan lebih wajar, gampang dan terutama lebih aman pada saat menerima bola yang keras, dibandingkan dengan gerak *passing* atas yang memerlukan sikap tangan dan jari khusus”. Dengan demikian *passing* bawah memiliki keuntungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan *passing* atas. Hal ini dapat dilihat dalam permainan, jika menerima servis atau smash yang keras dan tajam harus dilakukan dengan *passing* bawah. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, *passing* bawah adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, dimana perkenaan bola yaitu pada kedua lengan bawah yang bertujuan untuk mengoperkan bola

kepada teman seregunya untuk dimainkan ke lapangan sendiri atau sebagai awal melakukan serangan.

2) Pelaksanaan *Passing* Bawah

Passing bawah adalah memainkan bola dengan tujuan untuk mengarahkan bola tersebut kesuatu tempat agar bola tersebut dapat diumpun oleh pemain lainnya kepada *smasher*, macamnya perkenaan bola dengan dua lengan yang saling berpegangan (punggung tangan kanan diletakkan diatas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan). *Passing* bawah adalah kontak bola dibawah garis pinggang dengan permukaan yang dibentuk oleh lengan atau pergelangan lengan. *Passing* bawah adalah jenis *passing* yang dilakukan dimana bola diumpun dari bawah dada. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *passing*, Sudrajat Wiradihardja (2016: 21) menyatakan ada beberapa tahap teknik dasar dalam melakukan *passing* bawah bola voli antara lain :

1) Tahap Persiapan

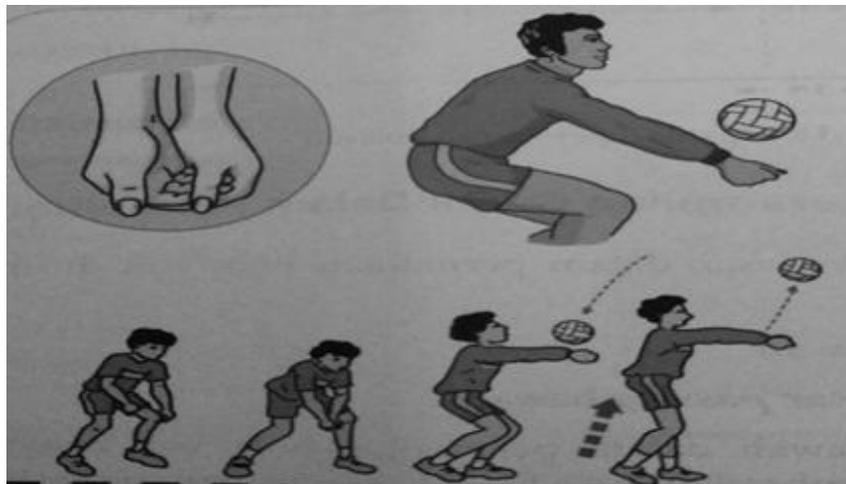
- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan Kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki dibagian depan.
- b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
- c) Pandangan ke arah datangnya bola.

2) Tahap Pelaksanaan Gerakan

- a) Dorongkan kedua lengan kearah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- b) Usahakan arah datangnya bola tepat ditengah – tengah badan.
- c) Perkenaan bola tepat pada pergelangan tangan.

3) Akhir Gerakan

- a) Tumit terangkat dari lantai.
- b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2.4 Gerakan *Passing Bawah*

Sumber: Sudrajat Wiradihardja (2016: 21)

k. Tahapan Belajar Gerak

Pada dasarnya belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak yang optimal secara efisien dan efektif, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Pengaruh dari belajar gerak tampak pada perbedaan yang nyata dari tingkat keterampilan gerak seorang anak yang mendapatkan perlakuan pembelajaran gerak intensif dengan yang tidak. Pada kelompok anak yang mendapatkan perlakuan belajar gerak intensif menunjukkan kurva kenaikan progresif dan permanen, dalam pemerolehan keterampilan gerak dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor individu subyek didik, (2) faktor proses belajar dan (3) faktor situasi belajar. Faktor individu subyek belajar dalam belajar gerak akan merujuk pada adanya perbedaan potensi yang dimiliki subyek didik. dalam proses pemerolehan keterampilan

gerak, seseorang harus melalui beberapa tahapan, yaitu ; (1) tahap formasi rencana, (2) tahap latihan dan (3) tahap otomatisasi.

a. Tahap Formasi Rencana

Tahap formasi rencana merupakan tahap di mana seseorang sedang menerima rangsangan pada alat-alat reseptor. nya sebagai masukan bagi sistem memorinya. Pada tahap ini, seorang yang sedang belajar gerak akan mengalami beberapa tahapan proses belajar, sebagai berikut; (1) tahap menerima dan memproses masukan, (2) proses kontrol dan keputusan dan (3) unjuk kerja keterampilan.

Dalam pembentukan sikap subyek didik, Ateng (1994:35) menegaskan tidak ada media pendidikan serealitas pendidikan gerak untuk menanamkan sikap sportif, seperti menghargai orang lain, bekerja sama, berjuang keras dan sebagainya. Sehubungan dengan hal tersebut, perlu ditegaskan bahwa belajar gerak memiliki beberapa intensi yang meliputi perkembangan; (1) ranah psikomotor, (2) ranah kognitif dan (3) ranah afektif. Pada ranah psimotor intensi belajar gerak memuat dua tujuan utama; (1) kemampuan bergerak, (2) kemampuan fisik. Kemampuan bergerak memuat masing-masing; (1) kemampuan gerak lokomotor, (2) kemampuan gerak manipulasi dan (3) kemampuan gerak stabilisasi. Sedangkan kemampuan fisik memuat masing-masing; (1) kesegeran jasmani dan (2) kesegeran gerak.

b. Tahap Latihan

Setelah siswa atau atlet mengerti dan memiliki rencana pelaksanaan atau rencana motorik , ia harus mempraktekannya agar dapat memantapkan rangkaian penampilan dalam system manusia”fase fiksasi”dari belajar keterampilan. Berapa jumlah praktek yang harus dilakukan untuk menguasai keterampilan tersebut akan bervariasi, sesuai keunikan dari kegiatan, dan kemampuan . Bagaimana baiknya penampilan yang diinginkan yaitu tingkat keterampilan yang diterapkan agar dapat dicapai oleh diri siswa.

c. Tahap Otomatisasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari rangkaian proses belajar. Gerakan otomatisasi merupakan hasil dari latihan yang dilakukan dengan efektif. Gerakan otomatisasi dapat terjadi karena terjadinya hubungan yang permanen antara reseptor dengan efektor. Gerakan otomatisasi dalam mekanismenya tidak lagi dikoordinasikan oleh sistem syaraf pusat.

2. Metode Bermain

a. Pengertian Metode Bermain

Metode bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus sesuai dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Metode bermain berlandaskan anggapan dasarnya pada sifat manusia yaitu suka bermain. Sifat ini merupakan suatu segi dari manusia sebagai makhluk sosial, karena keterlibatan dalam permainan ini menuntut kesediaan mematuhi dan menjalankan peraturan dan sanksi yang pada hakekatnya berasal dari budaya masyarakat. Dengan demikian yang dimaksud dengan metode bermain adalah cara bermain yang bersifat membangun, membina, memperbaiki, dimana anak - anak menggunakan bahan untuk membuat sesuatu yang bermanfaat untuk membantu guru dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Sehingga dengan di terapkannya metode bermain ini diharapkan siswa tidak merasa bosan, malas, dan merasa takut untuk mencoba melakukan teknik - teknik dalam permainan bola voli dalam proses pembelajaran. Cholik, M (1997) menyatakan pelajaran pendidikan jasmani disekolah bukan mengajar prestasi (aspek skill) tetapi menyalurkan dorongan - dorongan untuk aktif bermain.

Pendidikan jasmani untuk anak harus lebih menekankan kepada aspek permainan dari pada teknik cabang olahraganya karena bermain adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia pada umumnya dan siswa khususnya. Jadi dengan demikian permainan dikonsentrasikan pada pendekatan memahami masalah yang didasarkan atas domain kognitif, dirancang oleh guru untuk mengarahkan siswa memahami kegiatan dan tujuan keterampilan dalam kegiatan tersebut. Menurut Drs. Syamsir Aziz, M.Ed. (2005: 4) bermain merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dimana saja tempat dan kapan saja oleh seseorang atau lebih, tua atau muda, besar atau kecil, orang bawahan atau pejabat, kaya atau miskin yang diikuti dengan rasa senang, menarik, menggemirakan, menantang dan merasa puas yang dilaksanakan tanpa alat maupun dengan alat.

Dengan demikian dari beberapa pendapat para pakar di atas maka dapat kita hubungkan dengan kenyataan yang ada maka gerakan bermain siswa akan menemukan dirinya sendiri sebagai suatu kesatuan yang lahir tersendiri dengan ciri - ciri tubuh dan kapasitas dirinya sendiri. Konsep yang timbul tentang dirinya adalah mempertinggi ego seperti perhatian terhadap ketangkasan dan akal pikiran. Berdasarkan pendapat di atas bahwa metode bermain merupakan penyeimbang penekanan pada domain kognitif, afektif, dan psikomotor dalam kegiatan fisik berupa bermain, diharapkan dapat menarik keinginan siswa bila mereka dibantu dan dorongan oleh gurunya. Bermain merupakan aktivitas yang dapat membentuk kepribadian dan menjadikan mata pelajaran dalam jasmani sesuatu yang sangat menyenangkan serta selalu ditunggu - tunggu oleh siswa.

b. Metode Bermain Dalam Pendidikan Jasmani

Beban belajar disekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak

menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggaraan pendidikan disekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan anak tugas - tugas belajar yang menumpuk. Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan dirumah dan lingkungan luar sekolah. Jika disekolah anak kurang bergerak, dirumah keadaan juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengukung anak - anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asik dengan kesenangan seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran anak - anak semakin menurun. Pendidikan jasmai tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukan dianggap penting, melalui program yang direncanakan secara baik anak - anak dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan jasmani juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada disekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmanilah anak - anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriannya sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

c. Metode Bermain Dalam Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Bermain dapat menimbulkan rasa senang jika dilakukan dengan sungguh - sungguh. Menurut kamus besar bahasa indonesia (2001: 725), metode bermain sebagai proses atau cara untuk mencapai sesuatu. Dalam kegiatannya dengan penelitian ini metode diartikan dengan cara mengajar. Metode mengajar adalah cara yang mempergunakan teknik yang beraneka ragam yang didasari oleh pengertian yang mendalam dari guru akan memperbesar minat belajar murid - murid sehingga mempertinggi hasil belajar.

d. Manfaat bermain

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan, tidak hanya bagi anak - anak tapi untuk orang dewasa juga. Selain itu, bermain juga sangat bermanfaat untuk mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak, diantaranya untuk merangsang perkembangan fisik dan pertumbuhan anak. Bermain adalah dorongan langsung dari dalam setiap individu yang bagi anak - anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang dewasa dipandang sebagai kegemaran. Dengan kegiatan anak dalam bermain, terutama yang melibatkan aktivitas fisik seperti bermain petak umpat, berlari tidak hanya menyebabkan anak menjadi tangkas tetapi juga menjadikan anak tersebut kuat.

Bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh - sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas jasmani adalah gerak manusia itu sendiri yang berarti salah satu tanda adanya bermain adalah adanya gerak atau aktivitas jasmani seperti: jalan, lari, lempar, lompat, berguling, memanjat, merangkak, menendang, memukul dan lain-lainnya. Anak dapat beraktivitas jasmani dipastikan sudah melalui aktivitas rohani sukarela mempunyai arti bahwa dalam bermain anak melakukan aktivitas dengan mentaati peraturan tanpa adanya paksaan dari siapapun, karna aturan yang mereka gunakan dalam bermain adalah merupakan kesepakatan mereka bersama, dalam melakukan aktivitas bermain tersebut anak menggunakan segala kemampuannya (fisik, teknik, taktik, fisikis) untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan dalam situasi bermain tersebut, senang merupakan tujuan utama dari suatu aktivitas bermain. Disamping itu, manfaat lainnya dari bermain ialah dapat bekerja dalam tim, lebih banyak melakukan gerakan - gerakan yang merangsang pertumbuhan dan yang paling penting akan membuat seseorang menjadi gembira. Adapun metode bermain yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Bermain *passing* bawah menggunakan net setinggi net tenis lapangan. Dengan peraturan sebagai berikut:

Peraturan permainan :

- a. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok
- b. Masing-masing kelompok terdiri 7 orang dengan dipisah oleh net
- c. Ketinggian net seperti net tenis lapangan. Ukuran lapangan menggunakan lapangan bola voli. masing-masing regu memainkan bola 4 kali sentuhan.
- d. Permainan di mulai dengan cara salah satu tim untuk melakukan servis, cara melakukan servisnya menggunakan *passing* bawah, servis dilakukan ditengah lapangan voli. bola yang di servis harus dipantulkan dulu baru di pukul dengan gerakan *passing* bawah.
- e. Regu lawan menerima servis harus menunggu pantulan bola satu kali kemudian baru melakukan gerakan *passing* bawah dengan benar dan harus menggunakan *passing* bawah.
- f. Pemain harus mengoper bola keteman satu regu dengan cara memantukan bola terlebih dahulu lalu pemain lain yang satu regu menerima bola dengan *passing* bawah dengan benar.
- g. Poin dihitung ketika bola yang dipantukan lebih dari satu kali, tidak berhasil menyebarangi net dan bola keluar lapangan.
- h. Poin kemenangan ketika salah satu regu mendapat 7 poin terlebih dahulu dan kelompok yang kalah akan diberikan hukuman melompat sebanyak 10 kali.

2. Bermain *passing* bawah menyebrangi Net. Dengan peraturan sebagai berikut :

Peraturan permainan :

- a) Siswa dibagi menjadi 5 kelompok

- b) Setiap kelompok terdiri dari 7 siswa masing-masing kelompok dibariskan berbanjar kebelakang yang saling berhadapan dengan net bola voli, satu dari siswa yang berada pada barisan terdepan memegang bola.
 - c) Kemudian siswa yang memegang bola melambungkan bola kepada teman satu regu yang ada di seberang net, kemudian pemain tersebut menerima bola dengan *passing* bawah yang ditujukan kepada teman satu regu yang berada di seberang net kemudian teman satu regu yang berada di seberang net menerima bola lagi dengan *passing* bawah sampai seterusnya dan apa bila bola yang di *passing* bawah tidak sampai atau mengenai net, dan lain-lain harus diulang oleh pemain tersebut.
 - d) Pemain yang sudah melakukan *passing* bawah dengan benar harus pindah posisi kebarisan belakang dengan cepat.
 - e) Kelompok/regu di nyatakan menang apabila kelompok tersebut cepat menyelesaikan pukulan dengan *passing* bawah menyebarangi net dan kelompok yang kalah akan dapat hukuman dengan melompat 10 kali.
3. Berlomba memainkan *passing* bawah berjalan menggunakan papan pantul. Dengan peraturan sebagai berikut :
- Peraturan permainan :
- a) Siswa dibagi menjadi 5 kelompok
 - b) Setiap kelompok terdiri dari 7 siswa dan dibariskan berbanjar kebelakang di garis belakang lapangan dengan kedua tangan memegang papan pantul yang akan di gunakan memantulkan bola dan posisi tanangan lurus kedepan.
 - c) Setelah diberi aba-aba siswa yang berada dibarisan pertama memegang bola berjalan kedepan sambil melakukan *passing* bawah berjalan dengan ketinggian bola di atas kepala sampai garis yang telah di tentukan.

- d) Setelah siswa melakukan *passing* bawah berjalan sampai digaris tengah lapangan yang telah ditentukan siswa kembali lagi pada barisannya dengan menyerahkan bola kepada teman yang berada dibarisan paling depan dan kembali masuk kebarisan paling belakang.
 - e) Pemenangnya adalah kelompok yang tercepat menyelesaikan *passing* bawah berjalan dinyatakan menang. Jika dalam pelaksanaan permainan ada siswa yang melakukan kesalahan, misalnya bolanya terjatuh maka siswa tersebut harus cepat melanjutkan permainan. kelompok yang kalah akan diberikan hukuman melompat sebanyak 10 kali.
4. Permainan *passing* bawah bola voli 3 on 3
- a) Membagi 3 siswa dalam satu kelompok.
 - b) Permainan dilakukan hanya boleh menggunakan *passing* bawah
 - c) Bisa melakukan 1 kali sentuhan *passing* bawah dan maksimal 3 kali sentuhan.
 - d) Pelaksanaannya kelompok 1 bertanding dengan kelompok lainnya.
 - f) Kelompok yang dinyatakan kalah digantikan dengan kelompok berikutnya yang akan bermain dan begitu selanjutnya supaya semua kelompok dapat kesempatan dengan jumlah kemenangan 10 poin dalam setiap permainan dan kelompok yang kalah akan diberikan hukuman melompat sebanyak 10 kali.

e. Langkah – Langkah Dalam Penerapan Metode Bermain

Dalam pelaksanaan metode bermain dapat ditempuh langkah-langkah seperti di bawah ini :

- a. Sebelum permainan dilaksanakan hendaknya siswa diberi penjelasan mengenai arti atau manfaat dan tujuan dari permainan tersebut.

- b. Permainan hendaknya dilakukan secara bertahap, dimulai dari yang sederhana kemudian ke tahap yang lebih kompleks atau sulit.
- c. Selama permainan berlangsung, perhatikan bagian – bagian mana yang dianggap sulit oleh anak.
- d. Perbedaan individu perlu diperhatikan.
- e. Aplikasi.

B. Kajian Yang Relevan

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian relevan yang pertama, adalah Saputra Randa (2015) dengan judul “Upaya Meningkatkan kemampuan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Dengan Permainan lempar tangkap di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten Kapuas Hulu” Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Upaya meningkatkan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkappada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten kapuas hulu, sub masalah dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimanakah perencanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkappada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten Kapuas Hulu 2) Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkap pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten kapuas hulu ? 3) Bagaimanakah peningkatan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkap pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten Kapuas Hulu. Penelitian ini Bertujuan untuk mengetahui Peningkatan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkappada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten Kapuas Hulu. Tujuan khusus dalam

penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1).Perencanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkappada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten kapuas hulu. 2) Pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkappada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten kapuas hulu. 3) Peningkatan pembelajaran *passing* bawah bola voli melalui permainan lempar tangkappada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten kapuas hulu. Berdasarkan hasil observasi pada siklus I aktivitas pembelajaran mencapai target yang telah ditetapkan mencapai 67% dan pada siklus 2 II sudah mencapai target yang telah ditetapkan yaitu sebesar 90%.Berdasarkan hasil evaluasi siklus I kemampuan *passing* bawah siswa rata-rata adalah 75,dan yang mendapatkan nilai 75 (berdasarkan KKM) sebanyak 15 siswa (66.67%), kemudian pada siklus II meningkat lagi dengan rata-rata adalah 81,dan yang mendapat nilai mencapai KKM sebanyak 19 siswa (90%). Pada akhir siklus II hasil belajar siswa mencapai target yang diharapkan yaitu 90% siswa dapat mencapai KKM. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan model lempar tangkap bola dapat meningkatkan hasil pembelajaran *passing* bawah bola voli pada siswa tangkappada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkong kabupaten kapuas hulu.

2. Penelitian relevan yang kedua adalah, Samuel (2018) yang berjudul “Upaya meningkatkan hasil belajar *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Seluas Kabupaten Bengkayang”, dengan hasil penelitian pra siklus : Pelaksanaan yang dilakukan dalam pembelajaran bola voli dapat dilihat dari hasil pos-tes pra tindakan pada hari rabu, Februari 2015, pada post-tes pra tindakan hasil belajar siswa mendapatkan nilai rata – rata dan ketuntasan belajar secara klasikal hanya 32%. Pembelajaran penjaskesrek dengan menggunakan pendekatan bermain yang dilaksanakan dua kali tindakan (siklus I & II), ternyata

menunjukkan bahwa hasil belajar penjaskesrek pada siswa kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Seluas Kabupaten Bengkayang semester II tahun pelajaran 2014/2015 menunjukkan peningkatan dan mendapat predikat cukup baik dan sangat baik untuk masing – masing siklus I dan II. Dari hasil penelitian ternyata menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar penjaskesrek sebelum dan sesudah menggunakan pendekatan bermain pada pembelajaran bola voli pada siswa kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Seluas Kabupaten Bengkayang semester II tahun 2014/2015, hal ini dapat dilihat pada nilai ketuntasan belajar secara klasikal yakni sebelum menggunakan pendekatan bermain (pra tindakan) hanya 32% dan setelah menggunakan penambahan mengalami peningkatan yakni pada siklus I 44% dan pada siklus II mengalami peningkatan yang signifikan yakni 76%.