

## **BAB II**

### **PENDEKATAN PERMAINAN DAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI**

#### **A. Deskripsi Teoritik Variabel**

##### **1. Permainan Bola Voli**

###### **a. Sejarah Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di kota Halyoke. Dia seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association* (YMCA). Pembelajaran bola voli disamping dapat meningkatkan pengetahuan siswa juga dapat menambah keterampilan. Permainan bola voli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Permainan bola voli merupakan olahraga yang sangat banyak diminati. Di negara Indonesia sendiri, permainan bola voli memiliki banyaknya penggemar yang bermunculan. Hal tersebut dilihat dari banyaknya pertandingan resmi bola voli serta munculnya komunitas-komunitas penggemar baru.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 team yang saling berlawanan, dengan masing-masing team terdiri dari 6 orang pemain inti. Selain itu ada beberapa pemain cadangan yang bisa menggantikan pemain inti bilamana diperlukan oleh pelatih. Namun permainan bola voli pantai masing-masing team ada 2 orang pemain. Permainan bola voli adalah permainan diatas lapangan persegi empat yang lebarnya 9 m dan panjang 18 m dibatasi oleh garis-garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 9 m, terbentang kuat, yang tingginya sampai 243 cm (khusus untuk putera) dan untuk puteri 224 cm.

Menurut Suharno HP (1984: 1), permainan bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berjumlah enam orang pemain dan di setiap lapangan

dipisah oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. sedangkan Menurut Arif Syairifudin dan Muhadi, (1991: 103). Voli adalah pukulan langsung atau tidak langsung di udara sebelum bola jatuh ke tanah. Permainan bola voli dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain. Setiap regu yang berusaha untuk melewati di atas jaring atau net dan mencegah lawan dapat memukul bola dan menjatuhkan ke dalam lapangan.

Maksud dan tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net. Setiap regu dapat memainkan bola tiga kali pukulan untuk dikembalikan (kecuali pukulan pada saat membendung). Nilai permainan bolavoli hanya regu yang menang satu reli permainan memperoleh satu angka. Hingga salah satu regu menang dalam pertandingan dengan terlebih prestasi permainan bola voli dan juga merupakan salah satu unsur untuk yang menentukan menang atau kalah suatu regu dalam pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

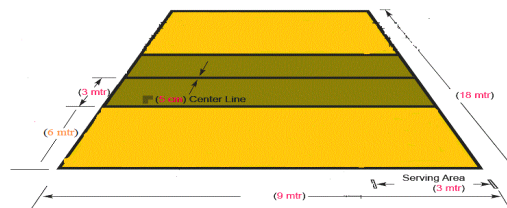
Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi panjang dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter. Dibatasi oleh garis-garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya dipasang jarring(net) yang lebarnya 9 m, terbentang kuat, yang tingginya sampai 243 cm (khusus untuk putera) dan 224 cm (khusus untuk putri). Bola dimainkan dengan menggunakan cara memvoli bola di udara dan melewatkan bola diatas net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di

dalam petak lawan untuk mendapatkan poin, hingga salah satu regu menang dalam pertandingan.

## b. Sarana Dan Prasarana Bola Voli

Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan di atasnya dan batas fisik yang statsnya jelas dan memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk pelaksanaan program kegiatan olahraga. Adapun sarana dan prasarana permainan bola voli adalah sebagai berikut:

### 1. Lapangan permainan



**Gambar 2.1 Lapangan bola voli**  
**Sumber: Ensiklopedia Olahraga,(2003)**

Lapangan merupakan perlengkapan voli yang utama. Jika tak ada lapangan, maka Anda tak akan bisa melakukan olahraga ini dengan leluasa.

Ukuran lapangan bola voli adalah

- a) Lebar 9 meter
- b) Panjang 18 meter.
- c) Garis batas serang pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring).
- d) Lebar Garis lapangan 5 cm.

## 2. Bola voli

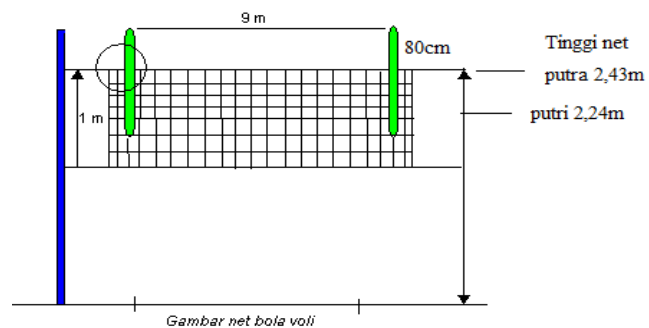


**Gambar 2.2 Bola Voli**  
**Sumber: Ensiklopedia Olahraga, (2003)**

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

- Keliling lingkaran bola sebesar 65 hingga 67 cm
- Berat 260 hingga 280 gram.
- Tekanan angin dalam bola tersebut 294.3 hingga 318.82 hPa).

## 3. Jaringan(net)



**Gambar 2.3 Jaringan(Net) Bola voli**  
**Sumber: Esiklopedia**

Perlengkapan voli 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.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diartikan bahwa sarana dan prasarana adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan/tanpa bangunan yang digunakan untuk perlengkapan olahraga.

### c. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik dasar Permainan Bola Voli terbagi menjadi 4 yaitu Servis, *Passing*, Smash dan Block, dimana semua teknik ni harus dikuasai oleh semua pemain bola voli. Menurut M.Yunus (1992: 68), teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan-peraturan yang berlaku dalam permainan bola voli untuk mencapai hasil yang optimal.

Menurut Suharno HP (1984: 12), dalam bermain bola voli, teknik dasar harus dipelajari terlebih dahulu karena teknik dasar merupakan pondasi dari proses gerak yang mampu meningkatkan keterampilan gerak yang bermutu tinggi, serta untuk meningkatkan mutu prestasi permainan bolavoli dan juga merupakan salah satu unsur untuk yang menentukan menang atau kalah suatu regu dalam pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Sedangkan menurut Suhadi (2004: 7) “ teknik dasar permainan bola voli meliputi *servis*, *passing* atau umpan, pukulan serangan(*smash*) dan *blocking*”. Jadi, teknik tersebut harus diajarkan dan dikenalkan kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam teknik dasar permainan bola voli antara lain *service*, *passing*, *smash* dan

*block*. maka teknik teknik dasar permainan bola voli dapat dibedakan sebagai berikut:

a. *Servis*

*Service* adalah pukulan permulaan yang menggunakan ayunan tangan dari bawah dan dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan *service* untuk memulai menghidupkan bola kedalam permainan. Menurut M.Yunus (1992: 69), *servis* merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kegunaan permainan, teknik saat ini hanya sebagai pembukaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut teknik sudah merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), *servis* adalah pukulan pertama yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *servis* dilakukan pada permulaan dan setiap terjadinya kesalahan. Karena pukulan *servis* sangat berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan *servis* harus menyakinkan, terarah, keras dan menyakitkan lawan.

b. *Passing*

*Passing* adalah upaya seseorang pemain yang menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman satu regu untuk dimainkan di lapangan sendiri (Nuril Ahmadi, 2007: 22). Dalam permainan bolavoli, *Passing* dapat dilakukan dengan cara *Passing* bawah dan *Passing* atas. Menurut M.Yunus (1993: 79), *Passing* adalah mengumpankan bola teman sendiri dalam satu regu dengan teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun serangan ke regu lawan.

Berdasarkan pada macam-macam teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli, maka teknik *passing* dibedakan menjadi teknik *passing* atas dan *passing* bawah.

1) *Passing* atas

Cara melakukan *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutu ditekuk sedikit sehingga di muka setinggi bahu. Sudut antara siku dengan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

2) *Passing* bawah

*Passing* bawah ini merupakan teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaannya. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23), *passing* bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau dua lengan secara bersamaan. Kegunaan dari *passing* bawah bolavoli antara lain adalah untuk menerima bola *servis*, menerima bola smash atau serangan dari lawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

c. *Smash*

*Smash* merupakan pukulan *overhead* yang keras dengan kecepatan tinggi arahnya menukik kebawah di bidang

lapangan lawan. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada diatas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan. Menurut Muhajir (2006: 23) teknik *smash* dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai “cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal”. M. Yunus (1992: 110) mengatakan bahwa: “*Smash* adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan”.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *smash* adalah gerakan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan lawan sehingga sulit dikembalikan juga merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai dalam suatu tim.

d. Bendungan (*block*)

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (M. Yunus, 1992: 119). Menang atau kalah pada pertandingan bolavoli sesungguhnya tergantung pada baik tidaknya *Basic Skill* atau kemampuan dasar pemain itu sendiri. *Basic Skill block* atau pertahanan merupakan inti dari seluruh pertahanan. Hanya dengan pertahanan yang kuat pemain dapat melindungi pukulan-pukulan *smash* lawan.

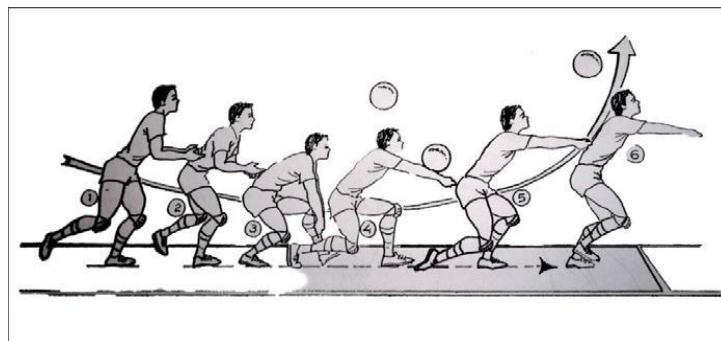


Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud teknik dalam permainan bola voli adalah ketrampilan dasar untuk dapat bermain bola voli.

#### d. Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli

Pembelajaran *Passing* bawah sangat penting dalam permainan bola voli, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. *Passing* bawah dilakukan dengan cara memukul bola dari bawah dengan perkenaan pada lengan. *passing* bawah merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli yang mempunyai banyak fungsi dan kegunaannya. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) *passing* bawah adalah teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau dua lengan secara bersamaan.

Kegunaan dari *passing* bawah bolavoli antara lain adalah untuk menerima bola *servis*, menerima bola smash atau serangan darilawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

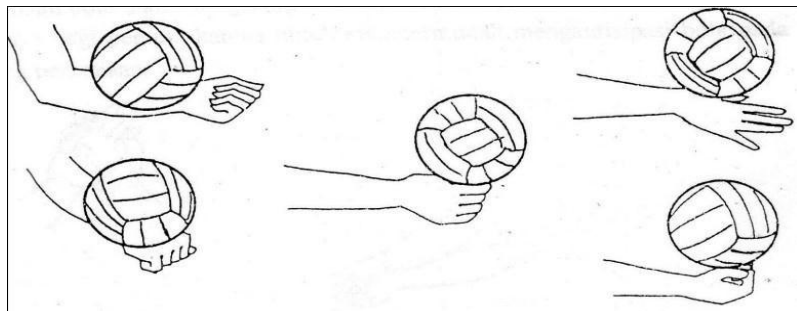


**Gambar 2.4. Rangkaian Gerak Teknik *Passing* Bawah**  
**Sumber: M. Yunus, (1991: 130)**

Menurut Herry Koesyanto (2003: 26), dalam melakukan *passing* bawah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan satu tangan dan dua tangan. *Passing* bawah satu tangan biasanya dipergunakan apabila bola berada agak jauh dari badan dan agak rendah. Adapun caranya sebagai berikut:

a). dengan satu tangan

- (1) Menggunakan lengan dengan jari-jari menggenggam
- (2) Punggung tangan dengan jari-jari terbuka
- (3) Pergelangan tangan bagian dalam dengan tangan menggenggam

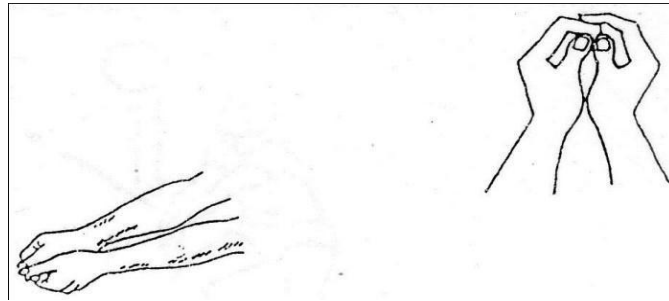


**Gambar 2.5. Sikap lengan saat *passing* bawah satu tangan**  
**Sumber: Herry Koesyanto, (2003: 26)**

b). dengan dua tangan

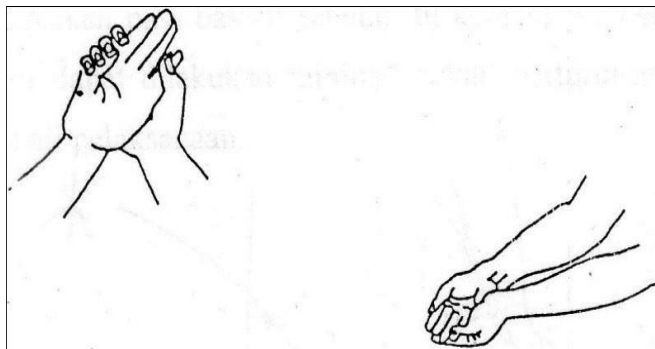
Sedangkan *passing* bawah dengan dua tangan ada beberapa bentuk sikap tangan sebelum melakukan *passing* bawah dua tangan antara lain:

- (1) *The Dig (Clenched First Method)* yaitu kedua ibu jari sejajar dan jari-jari tangan yang satu membungkus jari tangan lainnya, ini asalnya dari Amerika, Bentuk ini sering digunakan bagi pemain yang sudah tinggi kemampuan *passing* bawahnya, Karena lebih fleksibel apabila menerima bola dari arah manapun.



**Gambar 2.6. *The Dig (Clenched First Method)***  
**Sumber: Herry Koesyanto, (2003: 26)**

- (2) Mengemis (*Thumb Over Palm Method*) yaitu kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan punggung satu tangan menempel pada telapak tangan lainnya dan dijepit ibu jari. Perkenaan bola diatas pergelangan tangan (bagian proksimal) Bentuk ini lebih tepatnya bagi pemula karena untuk mempermudah mengantispasi bola pada bidang perkenaan.



**Gambar 2.7. Mengemis (*Thumb Over Palm Method*)**  
**Sumber: Herry Koesyanto, (2003: 26)**

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 23) pembelajaran teknik *passing* bawah terdiri dari beberapa tahapan, antara lain:

a) Persiapan

- (1) Bergerak ke arah datangnya bola dan atur posisi tubuh

- (2) Genggam jemari tangan
  - (3) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
  - (4) Teknik lutut tahan tubuh dalam posisi rendah
  - (5) Bentuk landasan dengan lengan
  - (6) Sikut terkunci
  - (7) Lengan sejajar dengan paha
  - (8) Pinggung lurus
  - (9) Pandangan kearah bola
- b) pelaksanaan
- (1) Terima bola didepan badan
  - (2) Kaki sedikit diulurkan
  - (3) Berat badan dialihkan kedepan
  - (4) Pukulan bola jauh dari badan
  - (5) Pinggul bergerak kedepan
  - (6) Perhatikan Bola saat menyentuh lengan.
  - (7) Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.
- c) Gerakan Lanjutan
- (1) Jari tangan tetap digenggam
  - (2) Siku tetap terkunci
  - (3) Landasan mengikuti bola kesasaran
  - (4) Pindahkan berat badan ke arah sasaran
  - (5) Perhatikan bola bergerak ke arah sasara
  - (6) Siapkan kondisi tubuh untuk menerima bola dengan berdiri dan meregangkan kedua hingga selebar bahu.
  - (7) Setelah itu rapatkan dan luruskan kedua lengan tepat berada di depan badan sampai kedua ibu jari sejajar. Lalu ayunkan

kedua lengan bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu.

(8) Ketika bola datang dan menyentuh kedua lengan luruskan kedua lutut. menerima bola yang baik yaitu tepat di atas pergelangan tangan.

(9) Dan disaat melakukan passing bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak melebihi 90 derajat dari bahu atau badan.

Berdasarkan pengertian diatas *passing* bawah bola voli adalah teknik untuk menerima bola *servis*, menerima bola *smash* atau serangan darilawan, untuk mengambil bola setelah terjadi blok atau bola pantul dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

#### e. **Otot-Otot Yang Terlibat Pada Saat *Passing* Bawah Bola Voli**

Berdasarkan tahap pelaksanaannya beberapa otot yang terlibat pada saat *passing* bawah yaitu sebagai berikut:

##### 1) Posisi Siap Menunggu Kedatangan Bola

Tubuh agak membungkuk, sikap kaki seperti hendak melangkah dengan posisi kaki selebar bahu, lengan bawah diangkat sehingga mendatar. Dari gerakan tersebut kekuatan otot tungkai sangat dominan terutama otot-otot pada tungkai bawah, karena posisi telapak kaki yang jinjit, sehingga diperlukan kekuatan otot tungkai bawah bagian belakang yang baik.

##### 2) Saat Pelaksanaan

Bola mengenai kedua lengan bawah secara bersamaan dan terpantul ke atas lagi, gerak lengan lebih mirip sikap mengangkat atau mendorong, dan bukan memukul. Dalam hal ini otot bahu dan lengan berperan dalam sukses tidaknya

pasing bawah. Otot bicep dan trisep sebagai penopang lengan atas juga sangat berperan memberikan dorongan kekuatan dalam melakukan passing.

### 3) Gerak lanjutan

Gerakan ancang-ancang, rentangan tubuh cepat serta gerak mengikuti arah bola yang terpantul, jadi gerak lengan yang panjang dan diarahkan memperbesar ketepatan dan pengoperan bola. Passing bawah merupakan upaya pemain dengan menggunakan sisi bagian dalam lengan bawah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman sereginya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

## f. Tahap-Tahap Belajar Gerak

Ada beberapa tahapan belajar gerak yang harus dilakukan untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Ada Tiga tahapan belajar gerak yang harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah: 1) tahap kognitif, 2) tahap asosiatif/fiksasi, 3) tahap otomatis. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

### 1) Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan

bagaiman cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

## 2) Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

## 3) Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya, siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah

memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

## **2. Pendekatan Permainan**

pendekatan adalah proses belajar yang membantu guru untuk mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan siswa. Permainan adalah suatu aktivitas fisik yang terorganisasi dengan adanya tujuan yang ingin dicapai. Menurut Sadiman, (1993:75) Permainan adalah setiap kontes antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu pula.

Menurut Mayke Tedjasaputra (2003:10) ada beberapa macam permainan yang memiliki aturan-aturan tertentu dan tujuan tertentu pula. Adapun macam-macam permainan tersebut adalah sebagai berikut :

### **a. Permainan Individual**

Permainan ini peserta didik memainkan untuk menguji kemampuan sendiri karena sebagian besar permainan itu dilakukannya sendiri. Peserta didik bermain tanpa menghiraukan apa yang dilakukan oleh peserta didik lain disekitarnya. Contoh permainan individual adalah lompat tali, menyusun balok-balok, dan sebagainya.

### **b. Permainan Beregu**

Permainan beregu ini mempunyai aturan-aturan yang diberikan sebelum permainan dimulai. Aturan permainan harus dimengerti oleh setiap pemain dan bersedia mengikuti aturan permainan.

### **c. Permainan Kooperatif**

Permainan ini ditandai dengan adanya kerjasama atau pembagian tugas dan pembagian peran antara peserta didik yang terlibat dalam permainan tersebut untuk mencapai tujuan dari



kegiatan bermain. Permainan kerjasama dapat dilihat saat peserta didik mengerjakan suatu proyek atau tugas secara bersama-sama dalam kelompok kecil atau kelompok besar sekaligus.

Permainan ini dapat mengembangkan keterampilan sosial dan konstruktif bagi peserta didik. Dalam permainan ini peserta didik dapat berperan serta dalam usaha untuk belajar memecahkan masalah secara bersama-sama.

d. Permainan Sosial

Permainan sosial adalah kegiatan bermain peserta didik dengan teman-temannya sendiri. Pada permainan ini peserta didik berpartisipasi dalam kegiatan bermain dengan peserta didik lainnya sesuai perannya masing-masing yang sudah disepakati sebelumnya. Contohnya seperti permainan polisi dengan pencuri, atau lompat tali beregu, dan sebagainya.

e. Permainan dengan aturan tertentu

Permainan ini ditandai dengan adanya kegiatan bermain yang menggunakan aturan-aturan tertentu. Dalam permainan ini peserta didik diharapkan dapat bersikap sportif. Contoh dari permainan ini adalah sepak bola, bola voli, dan sebagainya.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendekatan permainan adalah proses belajar dengan cara bermain serta mengikuti aturan-aturan tertentu yang dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok yang membantu guru untuk mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan siswa guna mencapai tujuan tertentu.

Dalam penelitian ini peneliti ingin meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bolavoli dengan menggunakan permainan bola gantung dan permainan *4 on 4* dalam pembelajaran bolavoli khususnya siswa kelas XB Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang. Untuk lebih jelasnya

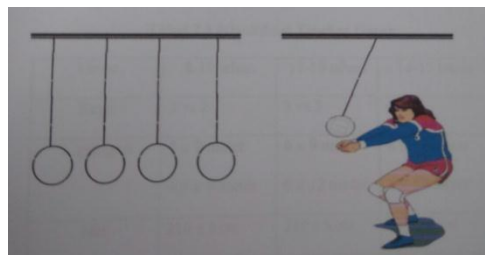
permainan bola gantung dan permainan *4 on 4* dapat dijelaskan sebagai berikut:

**a. Permainan bola gantung**

Merupakan salah satu permainan yang sudah dimodifikasi sedemikian rupa, permainan bola gantung ini juga merupakan media pembelajaran yang direncanakan peneliti dengan bola plastik/karet yang digantung menggunakan tali raffia.

**1) Peraturan permainan bola gantung**

- a) Yang pertama siswa dibariskan sebanyak 4(empat) baris sesuai dengan jumlah bola yang sudah disiapkan oleh peneliti sebanyak 4(empat) bola yang sudah digantung .
- b) Siswa maju satu per satu sesuai urutannya untuk melakukan permainan bola gantung tersebut.
- c) Pada saat melakukan permainan bola gantung pada *passing* bawah bola voli pertama-tama dalam posisi sikap awal, sikap saat pelaksanaan dan sikap akhir, siswa melakukan sebanyak 5 kali *mepassing* bola secara bergantian.
- d) Kemudian setelah siswa melakukan 5 kali *mepassing* bola siswa harus kembali kebarisan paling belakang untuk menunggu giliran *mepassing* bola berikutnya.
- e) Permainan bola gantung selama 5 menit. Adapun gambar passing bawah sebagai berikut:



**Gambar 2.8 Media Bola Gantung**  
**Sumber: Sukatamasi (2008:28).**

**b. Pengertian permainan 4 on 4**

Permainan *4 on 4* merupakan permainan bolavoli yang dimodifikasi sedemikian rupa dari jumlah pemain, ukuran lapangan, dan tinggi net, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah bolavoli. Selain itu juga agar siswa lebih aktif bergerak sehingga anak merasa gembira dan tertarik untuk melakukan teknik yang paling mendasar dalam permainan bolavoli ini. M Yunus (1992: 188)

**1) Klasifikasi umur, anggota regu, luas lapangan dan tinggi net.**

Menurut M. Yunus (1992: 189), jumlah regu, ukuran lapangan dan ketinggian net untuk berbagai tingkat umur di klasifikasian seperti berikut

**Tabel 2.1 Klasifikasi Tingkat Umur**

Umur	10-13	14-16tahun	15-17 tahun
Regu	2 vs 2	3 vs 3	4 vs 4
Lapangan	3 x 9 meter	6 x 9 meter	8 x 12 meter
	4,5 x 9 meter	6 x 12 meter	9 x 12 meter
Net	210 ± 5 cm	210 ± 5 cm	220 ± 5 cm

Sesuai dengan karakteristik umur siswa SMA kelas XI yang rata- rata berkisar antara 14-17 tahun, pedoman ukuran lapangan dan ketinggian net yang digunakan untuk permainan *4 on 4* pada bolavoli.

- a. Panjang lapangan : 9 m
- b. Lebar lapangan : 6 m
- c. Tinggi net putri : 210 cm = 2,10 m
- d. Tinggi net putra ; 215 cm = 2,15 m

## 2) Peraturan permainan *4 on 4* bolavoli

Permainan *4 on 4* dalam bolavoli ini merupakan permainan modifikasi sehingga ukuran lapangan, untuk peraturan permainannya juga mengalami perubahan sebagai berikut.

### a) Angka, set dan memenangkan pertandingan

#### (1) Mendapatkan angka

Perhitungan angka dengan sistem rally point. Tim yang memenangkan setiap rally point maka memperoleh point 1.

#### (2) Memenangkan satu set

Untuk permainan *4 on 4* bola voli ini permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 angka (26-24, 27-25, dst).

#### (3) Memenangkan satu pertandingan

Adalah apabila satu regu yang dapat memenangkan satu set . Permainan ini ditetapkan dalam pembelajaran sehingga hanya dimainkan dengan 1 kali kemenangan karena keterbatasan waktu atau dapat disesuaikan dengan waktu yang tersedia.

b) Memainkan bola

- (1) Setiap regu diperkenankan terlebih dahulu memantulkan bola maksimal 5x sebelum mengembalikan bola melewati atas net.
- (2) Seorang pemain boleh memantulkan bola 2x.
- (3) Pemain dapat melakukan sentuhan bola hanya dengan menggunakan *passing* bawah.

c) Servis

Menurut PBVSI (2005: 33), “*servis* adalah suatu upaya untuk mendapatkan bola ke dalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah *servis* (posisi 1)”. Teknik yang digunakan adalah dengan cara mengayunkan lengan dari bawah untuk memukul bola. Dalam permainan ini menggunakan *servis* bawah. Bola dinyatakan dalam permainan apabila bola telah dipukul dan melewati net. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai dan jika bola keluar atau satu tim gagal mengembalikan bola.

Dalam permainan *4 on 4* ini tim yang memenangkan sebuah rally point memperoleh satu angka (rally point system). Setiap tim yang memenangkan rally point, pemain melakukan rotasi untuk melakukan servis. Tidak ada pemain yang melakukan servis 2x berturut-turut.

d) Pukulan / serangan

Dalam permainan ini hanya diperbolehkan menggunakan *passing* bawah dalam mengumpan/mengoper bola. Apabila salah satu dari anggota tim

menggunakan teknik selain *passing* bawah maka bola dinyatakan “mati” dan poin di dapatkan tim lawan.



**Gambar 2.9** permainan 4 on 4  
**Sumber:** <http://www.govoliey.com>

### **3. Belajar Dan Pembelajaran**

Belajar merupakan suatu bentuk usaha untuk memperoleh pengetahuan yang didapat melalui latihan dan pengamatan. Sedangkan pembelajaran merupakan proses yang berlangsung antara guru dengan peserta didik. Menurut Zainal Aqib (2013:66), pembelajaran adalah upaya secara sistematis yang dilakukan guru untuk mewujudkan proses pembelajaran secara efektif dan efisien yang dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Belajar dan pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan atau pendidikan secara terprogram dan terencana dengan penyediaan sumber belajar yang mengakibatkan perubahan tingkahlaku kearah yg lebih baik kemudian didukung dengan adanya latihan dan pengalamam berkaitan dengan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

#### **B. Kajian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir sama untuk digunakan sebagai acuan atau pendukung. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh Inan Listiyanto (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Upaya Peningkatan Kemampuan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola voli melalui Pendekatan Permainan pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Singkup Kabupaten Ketapang”. Terdapat peningkatan yang signifikan kemampuan *passing* dalam permainan bola voli melalui pendekatan permainan pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Singkup Kabupaten Ketapang. Berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh dari tes hasil belajar *passing* bawah, pada siklus 1 diperoleh presentase ketuntasan siswa sebesar 50%, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 87%.

Penelitian yang dilaksanakan oleh Kino (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Upaya meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui metode bermain pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 katungau tengah kabupaten sintang”. Berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh dari hasil tes kemampuan *passing* bawah bola bola voli, pada siklus 1 diperoleh presentase ketuntasan siswa sebesar 50%, kemudian meningkat menjadi 87,5% pada siklus II.