

BAB II

MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH MELALUI MODEL PERMAINAN LEMPAR TANGKAP BOLAVOLI

A. Permainan Bolavoli

1. Pengertian Bolavoli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia baik yang bertempat tinggal di kota maupun yang bertempat tinggal di perdesaan. Permainan bola voli tidak mengenal usia, lapisan sosial masyarakat. Dari orang tua maupun anak-anak pasti akan mengenal baik permainan bola voli ini. Bola voli sebagai salah satu cabang olahraga permainan beregu yang tujuannya untuk memainkan bola voli. Bola voli adalah salah satu permainan beregu yaitu bentuk permainan unyuk mengoperkan bola menggunakan tangan sebanyak tiga kali yang tujuannya untuk mematikan lawan dalam meraih kemenangan (Kosasih, 1997:114).

Menurut Sarjono dan Sumarjo (2010 : 9) bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup yang berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Sementara, permainan bola voli pantai, masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Bola Voli adalah Olahraga tim (Olimpiade) di mana dua tim terdiri dari 6 pemain aktif, tiap tim yang dipisahkan oleh net. Setiap tim mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan di bawah aturan. Mukholid, (2004 : 35). Mengemukakan bahwa bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari enam orang. Bola dimainkan diudara dengan melewati net setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali sentuhan. Selanjutnya Mukholid (2004 : 35) menyatakan "Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan diudara hilir mudik dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Memantulkan bola di udara dapat

mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dan ujung kaki sampai kepala dengan pantulan sempurna". Berdasarkan uraian tersebut, jelas teknik dasar bola voli sangat perlu dilatihkan dan dikuasai dikarenakan agar permainan bola voli yang sebenarnya maupun bola voli hasil modifikasi yaitu bola voli yang sebenarnya maupun bola voli hasil modifikasi agar berjalan dengan baik. Teknik dasar adalah suatu proses membuktikan dalam praktek dengan sebaik mungkin dalam cabang bola voli. Adapun ketrampilan teknik dasar dalam bola voli sebagai berikut :

- a. Servis (untuk mengawali permainan)
- b. Passing (menerima bola)
- c. Umpan (menyajikan bola)
- d. Spike (melakukan serangan)
- e. Bendung (blok atau menghadang serangan)
- f. Receive (menjaga bola menyentuh lantai)

Agar siswa sekolah menengah pertama bisa melakukan permainan bola voli, siswa perlu di berikan informasi bagaimana cara melakukan serta peraturan servis bawah bola voli dengan cara memperkenalkan permainan ini secara langsung kepada siswa.

- a. Cara memperkenalkan bola voli

Siswa mempunyai keinginan bermain, mereka biasanya tidak senang latihan yang berkepanjangan. Untuk menanamkan rasa cinta terhadap permainan bola voli, terlebih dahulu kita memperkenalkan apa itu bola voli dengan cara bermacam-macam permainan sehingga siswa merasa senang dan menyukai permainan bola voli. Menurut Mariyanto ada beberapa contoh untuk memperkenalkan permainan bola voli kepada siswa sekolah menengah pertama antara lain:

1) Langkah pertama

Belajar melempar dan menangkap bola, melambung dan melayangkan dapat dilakukan dengan beranekaragam bentuk.

2) Langkah kedua

Untuk langkah ini menitik berat pada latihan bergerak dibawah bola dapat di pelajari dengan bertanding, menangkap, melempar, dan melambung.

3) Langkah ketiga

Pada langkah ketiga ini siswa diberi bermacam-macam bentuk latihan antara lain jenis dasar servis, penerimaan, mengumpan, passing serang atau loncat.

4) Langkah keempat

Langkah keempat diberikan kepada siswa latihan servis, penerimaan bola servis yang keras dengan passing bawah atau passing atas dengan berbagai dasar pukulan smesh, latihan block, latihan loncat tanpa awalan, beguling dan meluncur serta mempelajari titik regu.

5) Langkah kelima

Untuk langkah kelima ini mempelajari berbagai variasi lanjutan dari keterampilan dasar mengenai servis , penerimaan servis, mengumpan atau passing, block, smesh, dan menahan pukulan smesh.

2. Sejarah Permainan Bola Voli

1) Sejarah Didunia

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895,

di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat). Pada waktu itu olahraga yang sedang populer diciptakan pada tahun 1891 adalah basket, sedangkan para pekerja berlatih basket sudah mencapai usia cukup lanjut. Merasa bahwa basket terlalu memeras tenaga padahal permainan yang mereka inginkan adalah olahraga yang tidak terlalu memeras tenaga, maka *William G. Morgan* menciptakan bola yang dipakai untuk permainan voli dengan menggunakan bagian dalamnya bola basket dinamakan *Minouk* bola.

Dalam percobaan-percobaan selanjutnya dirasakan bahwa bola terlalu ringan sedangkan penggunaan bola basket terlalu berat. *William G Morgan* kemudian menulis ke *A.G Spalding* dan *Brogger* (perusahaan Industri olahraga) agar dibuatkan bola sebagai percobaan, kemudian permainan tersebut didemonstrasikan didepan para ahli pendidikan jasmani, setelah melihat dasar bahwa dasar yang digunakan dalam permainan *minotte* adalah memvoli bola, yakni memukul-mukul bola hilir mudik diudara, maka pada suatu komperensi di *Spring College Massachusetts* atas anjuran *Dr. Alread T. Halsted (YMCA)* nama *minotte* digangti dengan nama *Volley Ball*. (Muhajir, 1997: 201).

Perubahan nama *Mintonette* menjadi *volleyball* (bola voli) terjadi pada pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di *International YMCA Training School*. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa.

Dalam perang dunia II permainan ini terbesar luas di seluruh dunia terutama di eropa dan asia. Setelah perang dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di Amerika serikat menurun, sedang di negara lain terutama Eropa Timur dan Asia berkembang sangat cepat dan masal. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928 yaitu pada zaman penjajahan Belanda, permainan bola voli di indonesia berkembang sangat pesat diseluruh lapisan masyarakat sehingga timbul klub-klub dikota besar diseluruh indonesia. Dengan dasar itulah maka pada

tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (persatuan bola voli seluruh indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta, setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

Menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

2) Sejarah di Indonesia

Tahun 1928 olahraga bola voli sudah dikenal dan diberikan oleh seorang guru pendidikan jasmani Belanda yang bertugas di Sekolah lanjutan (HBS dan AMS). Akan tetapi pada waktu itu permainan bola voli belum mendapatkan tempat di hati masyarakat. Pada waktu itu kemerdekaan Indonesia tercapai, banyak mantan tentara Angkatan Perang Belanda yang bergabung ke dalam satuan-kesatuan Tentara Republik Indonesia dan melalui mereka Tentara Nasional Indonesia ikut serta berjasa mempopulerkan permainan bola voli.

Perkembangan permainan bola voli di Indonesia sangat cepat, hal ini terbukti pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 tahun 1952 di Jakarta sampai sekarang permainan bola voli termasuk salah satu cabang olahraga resmi dipertandingkan. Dengan melihat perkembangan yang begitu pesat sangatlah tepat bila pemerintah memilih permainan bola voli sebagai olahraga pendidikan di sekolah-sekolah, hanya pada umumnya permainan bola voli sedikit mengalami kesulitan didalam memperkenalkan pada anak-anak didik. Kesulitan ini terletak pada gerakan dasar permainan bola voli.

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang sangat menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul didalamnya dan dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain masing-masing tim 2 orang dan permainan berjumlah 6 orang yang bisa digunakan. Bola voli dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat ketepatan. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan dilapangan terbuka (*out door*) maupun dilapangan tertutup (*indoor*). Karena makin berkembangnya olahraga ini bola voli dapat dimainkan dipantai yang paling kita kenal bola voli pantai (M. Yunus, 1992: 1).

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992: 1) “ bahwa permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa”. Bola menjadikan cabang olahraga permainan yang sangat menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dan dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi. Seperti voli pantai dengan jumlah pemain masing-masing tim 2 orang dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Bola dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat ketepatan.

Permainan bola voli adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu tiap lapangan dipisahkan net. Permainan harus melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan dengan upaya mencegah agar bola yang sama (dilewatkan) tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Tiap regu dapat dimainkan 3 kali pantulan (sentuhan) untuk mengembalikan bola itu (kecuali perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan dengan satu seri, pukulan bola oleh *server* melewati diatas net ke daerah lawan. Permainan bola diudara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut menyentuh kelantai “bola keluar” atau satu regu

mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli setiap memenangkan *rally* dapat memperoleh angka dan berhak melakukan *servis* dan setiap pemain melakukan pergeseran satu posisi menurut arah jarum jam.

3) Sejarah berdirinya PBVSI

Permainan bola voli secara resmi telah dipertandingkan dalam PON II tahun 1951 di Jakarta. Pertengahan tahun 1954 pengurus ikatan perhimpunan bola voli surabaya (IPVOS) dalam rapatnya antara lain memutuskan untuk membentuk suatu induk organisasi bola voli di Indonesia. Agar ide tersebut dapat tercapai, dikirimlah seorang utusan ke Jakarta menemui komite Olimpiade di Indonesia (KOI). Atas bantuan Dr. Azies Saleh, yang pada waktu itu ketua komisi teknik KOI, diadakan suatu pertemuan antar IPVOS dengan PERVID (perstuan *Volley Ball* Indonesia Djakarta). Keduanya menyetujui menjadi perintis pembentukan induk organisasi bola voli di Indonesia dan Bapak Wim J. Latumenten ditunjuk sebagai Formatur tunggal dengan tugas membentuk pengurus pertama induk organisasi bola voli di Indonesia. Kemudian pada tanggal 22 Januari 1955 formatur menyelenggarakan suatu rapat pembentuk induk organisasi bola voli di stadion IKADA Jakarta. Maka secara resmi pada tanggal 22 Januari 1955 adalah sebagai lahirnya persatuan bola voli seluruh Indonesia disingkat PBVSI. Kongers Pertama di Jakarta pada tanggal 28 s/d 30 Mei 1955 sebanyak 20 persatuan bola voli tingkat kota, bergabung ke dalam PBVSI. Pada tahun bula maret 1955 PBVSI disahkan oleh KOI sebagai induk organisasi bola voli tertinggi di tanah air. Dalam keanggotaan IVBF Indonesia terdaftar pada urutan nomor 62.

3. Karakteristik Permainan Bolavoli

Permainan bola voli harus melewati bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dengan upaya mencegah agar bola yang sama tidak menyentuh lantai dalam lapangan sendiri. Tiap regu dapat memainkan tiga pantulan (sentuhan) untuk mengembalikan bola itu. Bola dinyatakan dalam permainan dengan satu seri, pukulan bola oleh server melewati di atas net ke daerah

lawan. Permainan bola voli diudara berlangsung secara teratur sampai bola tersebut menyentuh lantai “bola keluar” atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam permainan bola voli, setiap memenangkan *rally* memperoleh satu angka (*Rally point scoring*). Apabila regu penerima *service* memenangkan *rally*, ia mendapatkan angka dan berhak melakukan untuk melakukan *service* dan setiap pemain melakukan pergeseran posisi menurut arah jarum jam. Permainan adalah bagian dari bermain yang mempunyai metode atau cara tertentu sesuai situasi, dan memiliki peraturan-peraturan yang tidak boleh di langgar. Menurut Rita Subowo (2005: 1) bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net, terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan. Angka kemenangan yang digunakan untuk keperluan tertentu, namun pada hakekatnya permainan bolavoli bermaksud menyebarkan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Permainan beregu sangat mengutamakan kekompakan dan kerjasama antara anggota regu. Oleh karena itu tujuan utama permainan beregu selain meningkatkan kesegaran jasmani juga untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan keakraban itu akan menjadi bagian hidup yang dapat di terapkan sehari-hari.

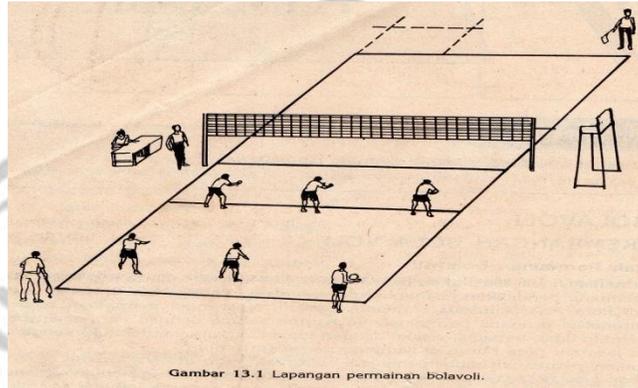
4. Fasilitas Permainan Bolavoli

a. Lapangan

Olahraga permainan bola voli dimainkan pada sebuah lapangan berbentuk persegi panjang. Seiring dengan terus berkembangnya permainan bola voli, maka standar-standar ukuran *internasional* dan sarana pendukung pada lapangan bola voli pun ditetapkan. Daerah permainan tersebut harus berbentuk segi empat dan simetris sebagai berikut:

- 1) Panjang lapangan 18 meter
- 2) Lebar lapangan 9 meter
- 3) Panjang lapangan tersebut kemudian dibagi menjadi dua dan dipisahkan dengan sebuah net yang dipasang pada dua buah tiang.

- 4) Tinggi net putra 2,43 meter dan putri 2,24 meter
- 5) Lebar 1 meter
- 6) Daerah bebas dengan minimal 3 meter



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli

(Muhajir, 1997)

b. Jaring

Ukuran jaring panjang 9.50 meter dan lebar 1 meter, ukuran petak-petak jaring atau net (10 × 10) cm. Tali pemancang jaring kalau mungkin dengan kawat baja, bila tidak mungkin dapat memakai tali yang cukup kuat dan tidak terlalu lentur bila ditegangkan. Jaring harus diberi kain kanvas yang jahit lapis dua selebar 5 cm. Sepanjang tepi atas jaring. Ukuran tinggi jaring untuk pria 2,43 meter dan untuk wanita setinggi 2,24 meter, pada kedua samping jaring dipasang pita samping tegak lurus di atas pertemuan antara garis batas samping dan garis tengah selebar 5 cm.

c. Rod Antena

Sebuah *antena* adalah tongkat yang lentur sepanjang 1,80 meter dan bergaris tengah 10 cm terbuat dari *fiberglass* atau bahan sejenisnya. Sebuah antena dipasang dibagian luar dari setiap pita samping. Antena diletakkan berlawanan pada sisi-sisi net. Tinggi antena diatas net adalah 80 cm. Lebih baik bewarna merah dan putih. *Antena* adalah bagian dari net dan sebagai batas samping sebagai daerah (ruang) penyebrangan bola.

d. Batas lapangan

Dalam lapangan voli dikenal garis “3 meter” dari net. Garis tersebut berfungsi sebagai batas wilayah penyerangan (*attack line*). Garis 3 meter tersebut kemudian membagi lapangan menjadi dua bagian yaitu barisan belakang (*back row*) dan barisan depan (*front row*). Kemudian, pada masing-masing bagian itu (*back row* dan *front row*) masih dibagi menjadi 6 area atau 6 titik. Pada keenam area atau titik itulah yang merupakan posisi para pemain bola voli. Area “1” merupakan posisi pemain yang akan melakukan *servis*, para pemain yang akan melakukan *servis* berikutnya.

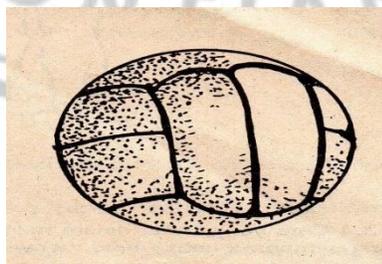
Setiap pergantian untuk melakukan *servis*, para pemain harus berputar searah dengan putaran jarum jam untuk mendapatkan giliran melakukan *servis*. Dengan melakukan putaran searah dengan putaran jarum jam, maka pemain pada posisi pertama akan digantikan oleh pemain yang sebelumnya menempati posisi 1 akan bergeser ke posisi 6, begitu seterusnya.

e. Perlengkapan Pemain

Pemain-pemain hendaknya memakai kostum yang seragam yang bernomor dada dan dipunggung, diharuskan dalam permainan memakai sepatu olahraga.

f. Bola

Bola pada permainan bola voli berbentuk bulat. Lapisan luar kulit yang lentur. Lapisan dalam karet/sejenisnya. Jumlah lajur 12-18 lajur. Ukuran berat 250-280 gram. Keliling 65-67 cm, dan tekanan udara 0,40-0,45 kg/cm



Gambar 2.2 Bola Voli

(Muhajir, 1997)

5. Servis bawah bolavoli

Dalam permainan bola voli dikenal dengan permainan bola voli standar khusus untuk orang dewasa dan permainan bola voli untuk siswa yang berusia sembilan tahun sampai dengan tigabelas tahun yaitu khusus untuk anak usia sekolah dasar (samsudin, 2009:178). Permainan bola voli adalah permainan bola voli yang dimainkan diatas lapangan dengan enam permainan setiap tim dan menggunakan peraturan yang sederhana 12 m lebar 6 m, teknik dasar permainan bola voli ini meliputi servis, passing, smesh, dan block.

Passing dalam permainan bolavoli ada dua yaitu passing atas dan passing bawah. Menurut Mukholid (2004 : 37) "Pasing dalam permainan bola voli adalah usaha seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman seregunya. Pasing dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan. Pasing juga dapat dilakukan atas (pass atas) dan bawah (pass bawah). Menurut Faridha Isnaini (2010) passing dalam permainan bola voli merupakan usaha seorangpemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkanbola ke teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiribaik *passing* atas atau bawah.

Menurut Sarjan Mile (2009:47) ada tiga proses dalam melakukan pasing bawah yaitu :

- a. Seluruh badan harus rileks,dengan badan atas agak condong ke depan. Pandangan tertuju kearah pemukul bola,perhatikan kecepatan dan arah bola yang datang. Bergerak cepat ke bawah bola dengan badan rendah dan tangan terjulur kedepan .usahakan siku setinggi pinggang dan kedua telapak tangan menyatu. Bagian dalam lengan bawah dihadapkan kedepan, sehingga membuat permukaan lengan rata.

- b. Kedua lengan di ayaunkan keatas dan pantulkan bola kearah sasaran, meskipun bola yang datang itu langsung kearah depan, rendah disamping badan atau bola tinggi.
- c. Perhatikan jalannya bola, lalu cepat berggerak sesuai dengan naluri dan keinginan anda.

Pasing dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri. (Muhajir, 2003 : 21). Menurut Ahmadi, (2007:23) adapun teknik passing bawah yaitu :

a. Persiapan

- 1) Bergerak kearah datangnya bola dan atur posisi tubuh.
- 2) Genggam jemari tangan.
- 3) Kaki dalam posisi merenggang dengan santai, kemudian bahu terbuka lebar.
- 4) Tekuk lutut, tahan tubuh pada posisi rendah.
- 5) Bentuk landasan dengan lengan.
- 6) Sikut terkunci.
- 7) Lengan sejajar dengan paha.
- 8) Pingang lurus.
- 9) Pandangan kearah bola.

b. Pelaksanaan

- 1) Terima bola didepan badan.
- 2) Kaki sedikit diulurkan.
- 3) Pukullah bola jauh dari badan.
- 4) Pinggul bergerak ke depan.
- 5) Perhatikan bola saat menyentuh lengan. Perkenaan pada lengan bagian dalam pada permukaan yang luas diantara pergelangan tangan dan siku.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Jari tangan tetap digenggam.
- 2) Sikut tetap terkunci.
- 3) Landasan mengikuti bola kesasaran.
- 4) Pindahkan berat badan kearah sasaran.
- 5) Perhatikan bola bergerak ke sasaran

B. Bermain

1. Definisi Bermain

Menurut Tedjasaputra (2001:20) Terdapat berbagai definisi bermain yang dikemukakan oleh para ahli. Lazarus menyatakan bahwa bermain adalah aktivitas yang bebas, tanpa tujuan, menyenangkan atau mengasyikkan. Patrick mengungkapkan pendapat senada bahwa bermain adalah aktivitas manusia yang bebas, spontan, dan dengan tujuan masing-masing dari pelakunya. Bermain juga memiliki arti sebagai aktivitas yang menyenangkan dan dilakukan secara sukarela. Sejalan dengan pendapat tersebut, Sukintaka (1998: 9) menyatakan bahwa bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Kesimpulannya yaitu bahwa bermain merupakan aktivitas menyenangkan yang dilakukan secara sungguh-sungguh, sukarela, bebas, spontan dan dengan berbagai motif dari masing-masing pelakunya.

Bermain merupakan perilaku yang dilakukan anak untuk mengeksplorasi dan belajar mengenai banyak hal di lingkungan. Dengan bermain, anak mengembangkan berbagai macam keterampilan, meliputi keterampilan motorik kasar dan halus, pengetahuan sensori (penglihatan, pendengaran, perasa, sentuhan, dan eksplorasi ruang), keterampilan sosial, keterampilan kognitif, keterampilan pemecahan masalah dan berpikir, serta keterampilan bahasa (http://www.decs.sa.gov.au/farnorthandaboriginallands/files/links/link_104936.doc). Bermain adalah

hal yang penting bagi anak-anak sebagai media untuk belajar. Bagi anak-anak bermain merupakan proses belajar. Dalam hal ini, anak belajar untuk bermain dan bermain untuk belajar.

2. Teori Bermain

Terdapat banyak teori bermain, dari teori klasik yang muncul sebelum abad 20, teori terkini yang muncul setelah abad 20, dan teori modern yang muncul kira-kira akhir dekade tahun 1960. Terdapat perbedaan mendasar dari masing-masing teori dalam menjelaskan istilah bermain. Masing-masing teori memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menjelaskan bermain dan penyebab bermain. Oleh karena itu, kolaborasi dari teori-teori yang ada mutlak diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai istilah bermain.

3. Jenis-jenis Permainan

Terdapat jenis-jenis permainan anak yang dikelompokkan menjadi beberapa kategori terkait dengan cara melakukannya dan bahan/peralatan yang digunakan untuk bermain. Jenis-jenis permainan tersebut yaitu *quiet play*, *creative play*, *active play*, *cooperative play*, *dramatic play*, dan *manipulative play*.

C. Model Permainan Lempar Tangkap Bolavoli

Permainan lempar tangkap bola adalah permainan yang dirancang untuk pendidikan jasmani yang mudah dilakukan dan dikaji melalui penelitian pengembangan baik dari cara bermain, peraturan jumlah pemain serta area lapangan untuk memberi daya tarik bagi anak-anak. Lempar tangkap bola diambil dari keterampilan gerak dasar yang ada dalam permainan ini, yaitu melempar dan menangkap. Sedangkan bola merupakan komponen utama dari permainan ini. Permainan ini dilakukan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 10-15 orang pemain. Teknik dasar dari permainan ini adalah melempar dan menangkap bola. Keunikan dari permainan ini adalah cara mendapatkan poin, yaitu melempar bola ke arah papan sasaran lawan dan menyebutkan nama teman saat melempar bola merupakan keunikan lain dalam permainan ini karena belum ada dalam

permainan yang lain. ini bertujuan untuk meningkatkan rasa keakraban antar anak, sehingga kerjasama antar anak-anak lebih baik dan mereka lebih memiliki rasa peduli terhadap anggota kelompok. Hal ini juga bertujuan untuk mendorong siswa lebih berkomunikasi dengan teman. Selain itu cara mendapatkan poin juga berbeda dengan permainan lain, yaitu dengan melempar bola tepat mengenai papan sasaran lawan masing-masing. Pemenang dalam permainan ini adalah tim yang mendapatkan poin terbanyak.

1. Komponen Permainan Lempar Tangkap Bola

a. Bola

Bola merupakan salah satu komponen yang terdapat dalam permainan ini. Bola yang digunakan bisa menggunakan bola voli karena lebih ringan dibandingkan dengan bola basket atau bola sepak bola.

b. Lapangan

Lapangan yang digunakan dalam permainan lempar tangkap bola adalah 6x12 m. lapangan menggunakan ukuran lapangan bola voli mini yang sudah sesuai dengan karakteristik anak-anak, sehingga diharapkan ketika melakukan permainan lempar tangkap bola anak-anak lebih aktif bergerak dalam permainan sehingga kesegaran jasmani anak-anak bisa lebih baik. Dengan penggunaan lapangan yang relatif kecil diharapkan bisa menyediakan 2 lapangan dengan ukuran 6x12 m sehingga pembelajaran yang efektif terhadap anak didik bisa terwujud.

c. Papan Sasaran

Papan sasaran yang digunakan bisa terbuat dari kayu atau triplek, berbentuk kotak dan memiliki ukuran 40 x 60 cm. Ukuran papan lebih besar dari bola, diharapkan dapat mempermudah siswa dalam mendapatkan poin.

d. Pemain

Pemain merupakan komponen pokok dari permainan ini, karena tanpa adanya pemain permainan ini tidak bisa dimainkan. Dalam satu tim pada permainan ini berjumlah 10-15 pemain, jadi dalam satu lapangan terdapat 20-30 pemain yang akan melakukan permainan ini baik itu perempuan maupun laki-laki.

2. Cara Bermain Lempar Tangkap Bola

Sebelum permainan ini dimulai, ada baiknya kita mempersiapkan alat-alat atau komponen-komponen yang diperlukan dalam permainan lempar tangkap bola. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu bola, lapangan, papan sasaran, dan pemain. Jika lapangan yang digunakan terlalu besar, maka kita bisa membatasinya dengan menandai atau memberi garis sisi luar lapangan tersebut. Papan sasaran kita taruh di setiap wilayah pemain, di bagian paling belakang dengan satu orang penjaga. Siapkan jumlah pemain yang akan dimainkan yakni masing-masing tim terdiri dari 10-15 orang pemain dan sebuah bola tentunya.

Setelah selesai melakukan persiapan, kita mulai permainan ini dengan jumpball yang dilakukan oleh seorang wasit, hal ini dilakukan agar supaya permainan adil. Selanjutnya, para pemain bisa berkerjasama dengan teman se-timnya saling melempar dan menangkap bola dengan tujuan mengenai papan sasaran lawan dengan cara melempar bola tersebut yang sesuai dengan aturan dari permainan ini. Peraturan dalam permainan lempar tangkap bolahampir sama dengan peraturan permainan bola tangan pada umumnya. Adapun aturan-aturan yang harus ditaati oleh pemain, yaitu:

a. Terjadinya pelanggaran

Pelanggaran terjadi jika pemain sengaja melakukan sesuatu yang dilarang seperti yang akan dijelaskan pada peraturan b dan c di bawah.

Bersikap tidak sopan terhadap wasit.

b. Cara memainkan bola

Yang diperbolehkan

Bola boleh mengenai seluruh anggota badan. Melempar atau menangkap bola, boleh dengan satu atau dua tangan. Waktu memegang bola paling lama hanya 10 detik. Memainkan bola dari satu teman ke teman yang lain. Melempar bola ke arah teman harus dengan menyebutkan inisial nama teman.

Yang dilarang/pelanggaran

Tidak boleh menyentuh bola dengan tungkai bawah dan kaki. Tidak boleh menyentuh bola lebih dari satu kali jika bola belum menyentuh pemain lain. Jika menyentuh bola dengan tungkai atau kaki maka terjadi pelanggaran. Jika bola ke luar garis lapangan maka terjadi lemparan ke dalam. Jika lupa menyebutkan inisial nama teman ketika melempar bola maka dihukum lemparan bebas. Sengaja melempar bola ke luar lapangan, maka dihukum lemparan bebas. Tidak boleh memegang bola lebih dari 10 detik, maka dihukum lemparan bebas.

c. Sikap terhadap lawan

Yang boleh dilakukan: Menepis bola dari tangan lawan ketika bola dilempar. Menghadang jalan lawan dengan tubuh saat akan melempar.

Yang dilarang/pelanggaran: Tidak boleh merebut secara paksa atau memukul bola yang dipegang oleh lawan. Tidak boleh menjatuhkan lawan dengan sengaja. Tidak boleh dengan sengaja melempar bola ke badan lawan. Bersikap keras dengan lawan, seperti menarik baju, mendorong, memukul, berbicara kotor dll.

d. Papan sasaran

Boleh melempar bola ke arah papan sasaran dengan jarak yang tidak ditentukan asalkan tidak melewati garis gawang.

e. Lemparan bebas

Dilakukan ketika terjadi pelanggaran. Pelaksanaannya tepat dimana terjadi pelanggaran. Lemparan bebas bisa langsung menghasilkan poin. Lemparan dilakukan menunggu peluit dari wasit.

f. Lemparan ke dalam

Dilakukan ketika bola keluar dari garis lapangan. Cara melakukannya dengan salah satu kaki menyentuh tanah, tidak boleh terangkat dan bola dilempar dengan menggunakan kedua tangan dari belakang kepala.

g. Lemparan wasit

Mengawali jalannya permainan, bola dilempar ke atas (jump ball). Jump ball juga dilakukan ketika kedua tim melakukan pelanggaran bersamaan.

h. Waktu

Waktu yang digunakan dalam permainan ini adalah 2 x 15 menit.

i. Kemenangan

Tim yang dinyatakan memenangkan dalam permainan adalah tim yang mendapatkan poin terbanyak dalam waktu yang sudah ditentukan.

3. Manfaat dan Kerugian dalam Permainan Lempar Tangkap Bola

a. Manfaat Permainan Lempar Tangkap Bola:

- 1) Dapat menjalin kerjasama yang baik antar teman.
- 2) Mengajarkan anak-anak untuk selalu patuh pada aturan (hukum) yang berlaku.
- 3) Menjaga kekompakan.
- 4) Meningkatkan rasa persaudaraan, karena dalam permainan ini mesti menyebut nama teman ketika melempar bola.
- 5) Dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

- 6) Melatih mengendalikan rasa keegoisan anak.
 - 7) Menumbuhkan rasa saling menghargai antar sesama.
- b. Kerugian Permainan Lempar Tangkap Bola
- 1) Jika tidak hati-hati, dapat menimbulkan cedera.
 - 2) Rawan terjadi perkelahian, apabila para pemain tidak bisa menghargai keputusan wasit atau pemain lawan.

