

BUKU PEGANGAN KULIAH
PENINGKATAN KEBUGARAN MELALUI PERMAINAN BOLA
BESAR DAN BOLA KECIL



Disusun Oleh :

DRS. SUROTO, M.Pd

UNIT PELAKSANA TEKNIS – MATA KULIAH UMUM
BIDANG OLAHRAGA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
S E M A R A N G
2 0 0 4

KATA PENGANTAR

Pertama tama penyusun panjatkan puji syukur keHadlirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia dan limpahan rahmatnya yang telah diberikan, sehingga buku pegangan kuliah tentang macam-macam bentuk permainan bola besar dan bola kecil untuk mahasiswa yang nantinya dapat dikembangkan lagi.

Penyusunan buku ini dimasukkan untuk memperkenalkan arti pentingnya mengetahui tata cara permainan dan peraturan permainan bola besar dan bola kecil serta dapat dikembangkan lagi dimasyarakat guna untuk memasyarakatkan olahraga pada umumnya, terutama khususnya sebagai materi perkuliahan olahraga yang ada di Universitas Diponegoro. Tujuan umum pengajaran olahraga adalah peningkatan kebugaran melalui kegiatan permainan bola besar dan bola kecil guna mendukung peningkatan prestasi mahasiswa.

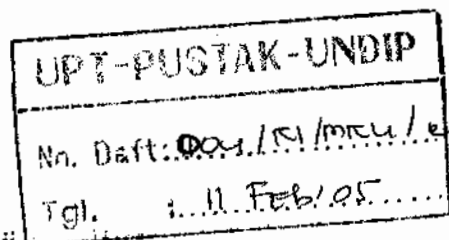
Penyusunan buku ini disertai panduan-panduan tentang pengertian kebugaran dan arti pentingnya kebugaran serta dilengkapi contoh gambar-gambar untuk melaksanakan permainan bola besar dan bola kecil.

Dalam penyusunan buku pegangan kuliah ini, penyusun mengucapkan terimakasih pada Ketua UPT-MKU yang telah memberikan motivasi dalam pengembangan pengajaran olahraga di Universitas Diponegoro, serta sumbangan saran-saran dari teman-teman sejawat.

Semarang, Juli 2004

Penyusun

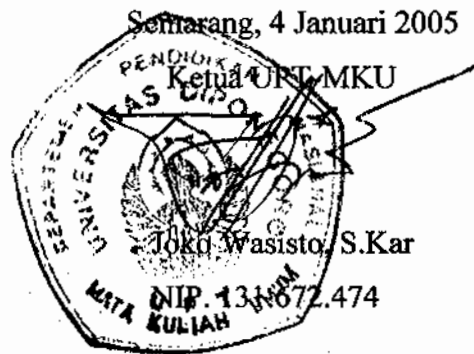
Drs. Suroto, M.Pd



LEMBAR PENGESAHAN

Buku ajar untuk pegangan kuliah olahraga dengan judul “ Peningkatan Kebugaran Melalui Permainan Bola Besar dan Bola Kecil “, benar-benar telah dilaksanakan pada perkuliahan olahraga di Universitas Diponegoro, dan disahkan oleh Ketua UPT-MKU Universitas Diponegoro sebagai buku pegangan kuliah.

Semarang, 4 Januari 2005



DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Halaman pengesahan	iii
Daftar Isi	iv
Silabi pengajaran	1
Bab I	
Pengertian Kebugaran	2
Pengukuran Kebugaran	3
Bab II Sepak Bola	6
Pengertian sepakbola	6
Tehnik menendang	7
Tehnik mengontrol	12
Bab III Kasti	16
Latihan melempar	16
Latihan menangkap	17
Latihan memukul	19
Bab IV Bola Volley	20
Bab V Test Kemampuan.....	29
Daftar Pustaka	31

**BAHAN AJAR : PENINGKATAN KEBUGARAN MELALUI PERMAINAN
BOLA BESAR DAN KECIL**

KOMPETENSI DASAR

PSIKOMOTOR

- 1. MEMILIKI KETRAMPILAN DALAM PERMAINAN BOLA BESAR DAN BOLA KECIL**
- 2. MENGEMBANGKAN KETRAMPILAN GERAK DALAM MEMDUKUNG PEMBENTUKAN TUBUH**

KOGNITIF

- 1. MENGETAHUI BERBAGAI MACAM PERMAINAN BOLA BESAR DAN BOLA KECIL**
- 2. MENGETAHUI BERBAGAI KETRAMPILAN GERAK YANG MEMAKAI BOLA BESAR DAN KECIL**

AFEKTIF

- 1. MENINGKATKAN KREATIFITAS DAN INOVATIF SERTA PENGENDALIAN GERAK**
- 2. BELAJAR MEMAHAMI GERAK PERMAINAN ANTARA GERAK PERMAINAN BOLA BESAR DAN BOLA KECIL**

MATERI POKOK BELAJAR	INDIKATOR PENCAPAIAN HASIL
Apresiasi hubungan antara Kreativitas dan inovasi dalam 1. Permainan Sepakbola 2. Permainan Kasti 3. Permainan Bola Volley	1. Mahasiswa mengetahui permainan sepakbola kasti dan bola volley. 2. Program ini membuat interaksi pribadi melalui permainan bola besar dan bola kecil

BAB I KEBUGARAN

Pengertian

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap orang agar dapat mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi yang nanti akan dapat berpengaruh pada peningkatan produktifitas kerja yang dilakukan

Untuk dapat mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani diperlukan cara latihan yang teratur pada aktivitas jasmani. Pengadaan latihan berarti menambah kekuatan otot dan daya tahan. Adapun cara latihan harus sesuai dengan prinsip S.P.O.R.T. Menurut Len Kravitz (1997) adalah sebagai berikut :

SPECIFICITY : Merupakan cara latihan yang khusus tidak hanya berdasarkan kira-kira, kekhususan latihan yang dipilih harus sesuai dengan tubuh seseorang, tidak sekedar ikut-ikutan.

PROGRESSION : Latihan yang dilakukan harus meningkat secara bertahap sehingga tubuh akan lebih beradaptasi pada latihan yang dilakukan.

OVERLOAD : peningkatan beban latihan dengan cara bertahap sesuai dengan rumus F.I.T Yaitu : **Frekuensi** : untuk mendapatkan hasil yang maksimal latihan dilakukan dalam satu minggu antara 3 – 5 kali. **Intensitas** : pembebanan latihan yang dilakukan antara 70 % – 85 % dari denyut jantung maksimal. Antara 70 % - 80 % dari denyut jantung disebut *Training Zone* atau *target zone* atau zona latihan. **Time** : waktu latihan dilakukan secara bertahap antara 30 – 60 menit

REVERSIBILITY : Latihan harus dilakukan secara kontinyu berkesinambungan yang artinya tidak boleh berhenti latihan karena akan mempengaruhi penurunan ketrampilan, daya tahan, kekuatan dan lain-lain

TRAINING EFFECT : Latihan yang dilakukan sesuai dengan rumus dan prinsip akan mempengaruhi peningkatan kemampuan badan terutama pada kebugaran jasmani sebagai akibat dari latihan

Kebugaran jasmani merupakan penyesuaian tubuh terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan latihan atau kerja tertentu dan dapat menggambarkan derajat

sehat seseorang. Menurut Mukholid (2004) bahwa dalam kebugaran jasmani terdapat tiga unsur pokok yaitu unsur sesuai bagi tubuh, unsur kerja atau latihan, dan unsur sehat.

Sesuai bagi tubuh diartikan sebagai suatu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri atau mengadaptasi diri terhadap kerja, sehingga tidak lekas lelah atau kelelahan yang berarti dan dapat giat melaksanakan tugasnya masing-masing.

Kerja atau latihan merupakan peningkatan dari proses-proses faal biokimia tubuh sebagai jawaban terhadap meningkatnya tuntutan yang harus diberikan pada organ-organ tubuh, maupun seluruh sistem tubuh.

Sehat merupakan keadaan organ-organ tubuh dalam hubungannya dengan derajat normal proses-proses faali. Sehat menurut Sukarman (1983) dapat dibagi dalam 2 tingkat yaitu :

1. sehat stabil : dimana fungsi alat-alat tubuh adalah normal dalam keadaan istirahat
2. sehat dinamis : dimana fungsi alat-alat tubuh pada waktu kerja adalah normal.

Pengukuran kebugaran jasmani

Pengukuran kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang mahasiswa, hal ini dapat diketahui dengan cara melakukan pengukuran kebugaran jasmani. Adapun petunjuk melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani sebagai suatu acuan untuk mengorganisasikan pelaksanaan pengukuran, prinsip-prinsip pengukuran, serta prosedur pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani. Adapun rangkaian pengukuran kebugaran jasmani untuk usia 16 – 19 tahun sebagai berikut :

1. lari 60 meter
2. gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk wanita
3. baring duduk 60 detik
4. loncat tegak
5. lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

Pelaksanaan Pengukuran

1. lari 60 meter

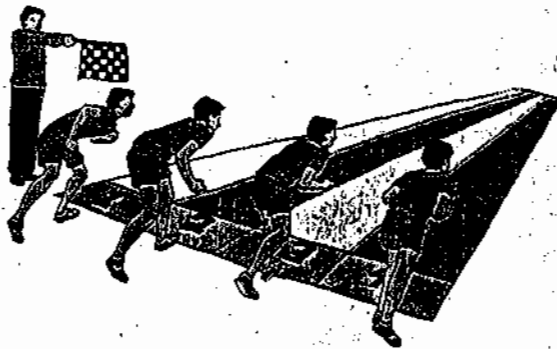
Tujuan : untuk mengukur kecepatan

Pelaksanaan mahasiswa berdiri dibelakang garis start

- aba-aba "bersedia" berdiri dengan salah satu ujung kaki sedekat garis start
- aba-aba "siap" mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari
- aba-aba "ya" berlari secepat mungkin

Penilaian

waktu yang diperoleh dicatat sampai per seratus detik yang kemudian lihat tabel

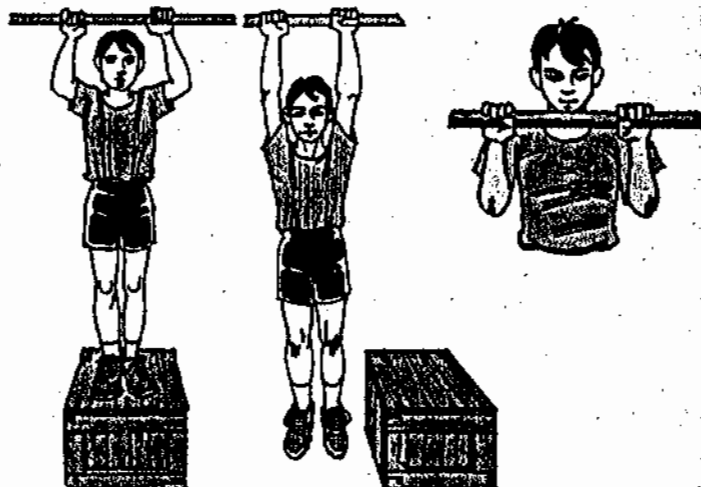


2. Gantung angkat tubuh

Tujuan : Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu

Pelaksanaan :

- berdiri pada bangku dibawah palang tunggal
- bergantung dengan lengan lurus
- aba-aba mulaidapat segera mengangkat badan hingga dapu melewati palang tunggal dan dilakukan berulang-ulang sampai 60 detik



3. Baring duduk

Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Pelaksanaan :

- a. berbaring dilantai dengan tekuk lutut dengan sudut 90 derajat
- b. aba-aba "ya" bangun sampai kedua siku menyentuh paha, kemudian kembali semula dan diulangi sampai 60 detik.



4. Lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri

Tujuan : mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan

Pelaksanaan :

- a. berdiri dibelakang garis start
- b. aba-aba "bersedia" berdiri dibelakang garis
- c. aba-aba "siap" menempatkan posisi sikap untuk berlari
- d. aba-aba "ya" lari sampai finish

BAB II

SEPAKBOLA

Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat populer dimasyarakat baik di Indonesia maupun diseluruh dunia. Permainan sepakbola hingga saat ini belum jelas diketahui dari mana asal mula permainan ini mulai dimainkan dan siapa penciptanya. Sepakbola modern lahir di Inggris yang ditandai dengan berdirinya asosiasi sepakbola yang dikenal dengan *The Football association (FA)*. Asosiasi sepakbola dunia lahir pada tahun 1904 dengan *Federation Internationale de Football association (FIFA)* di Paris. Sedangkan organisasi sepakbola Indonesia mulai berdiri pada tanggal 19 April 1930 yang dikenal dengan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI)

Sepakbolapermainan beregu dengan jumlah regu terdiri dari 11 pemain yang terdiri dari pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola secara keseluruhan menggunakan keseluruhan tubuh mulai dari kepala, dada, paha sampai ujung kaki, tapi terutamanya tungkai kaki.akan tetapi untuk penjaga gawang diperkenankan menggunakan tangan yang berfungsi untuk menangkap bola pada daerah tendangan hukuman. Permainan sepakbola dapat dimainkan dalam luar ruangan (*out door*)maupun didalam ruangan (*in door*).

Dalam permainan sepakbola yang menjadi tujuan utamanya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan melalui kerjasama team dan berusaha mempertahankan agar tidak kemasukkan bola di gawang sendiri. Pola permainan sepakbola dapat terdiri dari pola 4-4-2, 3-4-3, atau yang lainnya sesuai dengan strategi yang dijalankan pelatih.

Tehnik Dasar Permainan Sepakbola

A. Menendang Bola

Tehnik menendang bola dapat dilakukan dengan cara menyentuh, mendorong atau menyepak bola yang merupakan faktor dominan dalam permainan sepakbola. Menendang bola mempunyai tujuan yaitu untuk dapat memberikan bola ke teman yang

dilakukan dengan cara mengumpan, serta untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Ada 4 cara menendang bola yaitu :

1. kaki bagian dalam
2. kaki bagian luar
3. punggung kaki
4. punggung kaki bagian dalam

1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan kaki bagian dalam menurut Mukholid (2004) merupakan bagian yang sering dilakukan oleh pemain untuk menendang bola, hal ini dikarena pada bagian dalam memiliki permukaan yang paling luas dibandingkan bagian lainnya, sehingga akan sangat baik dan mudah untuk melakukan tendangan yang lebih akurat dan terarah. Menendang dengan bagian dalam kaki umumnya digunakan untuk memberi operan jarak pendek.

Cara melakukannya :

- a. badan menghadap sasaran yang akan dituju dan badan ada dibelakang bola
- b. kaki tumpu berada disamping bola dengan ujung kaki menghadap tujuan dan lutut ditekuk
- c. kaki yang digunakan ditarik kebelakang dan diayunkan kedepan sesuai dengan jarak yang dituju, sehingga mengenai sasaran
- d. perkenaan kaki pada bagian tengah
- e. pergelangan kaki pada saat mengenai bola harus dikeraskan
- f. pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah lajunya bola terhadap tujuan



Gambar 1
Menendang dengan kaki bagian dalam

2. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar merupakan cara memberi umpan untuk jarak pendek dengan kaki bagian luar

Cara melakukannya :

- a. badan berada dibelakang bola dan menghadap tujuan
- a. kaki tumpu berada disamping bola, ujung kaki menghadap sasaran.
- b. kaki tendang berada dibelakang bola
- c. kaki tendang ditarik kebelakang dan diayunkan untuk mengenai bola
- d. perkenaan pada tengah kaki bagian luar
- e. pandangan ditujukan ke bola dan sasaran



Gambar 2

Menendang dengan kaki bagian luar

3. Menendang dengan punggung kaki

Menendang bola dengan punggung kaki merupakan bagian cara menendang bola yang ditujukan pada sasaran jarak jauh. Cara melakukannya

- a. badan dibelakang bola dengan condong kedepan
- b. kaki tumpu berada disamping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran yang dituju, lutut agak ditebuk

- c. kaki tendang diayunkan dengan punggung kaki menghadap bola
- d. saat perkenaan punggung kaki dikeraskan
- e. pandangan mengikuti jalannya bola



Gambar 3

Menendang dengan punggung kaki

5. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah juga biasa digunakan untuk mengumpan jarak jauh. Cara melakukannya :

- a. badan dibelakang bola
- b. kaki tendang berada dibelakang dengan ujung kaki serong keluar
- c. kaki tendang ditarik kebelakang
- d. saat perkenaan kaki dikeraskan
- e. ikuti laju bola setelah ditendang



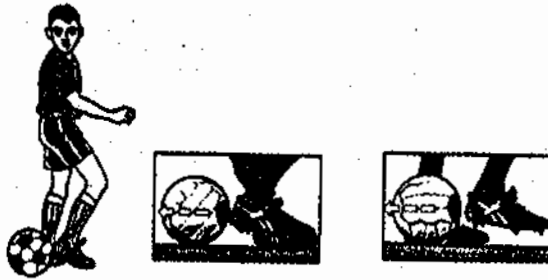
Gambar 4

Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

5. Menendang dengan tumit dan ujung kaki

menendang ini juga dapat menggunakan tumit dan ujung kaki yang berguna untuk mengoperkan bola kebelakang dan dapat digunakan untuk melakukan gerak tipu. Cara melakukannya menendang bola dengan tumit:

- kaki tumpu disamping depan bola
- ayunkan kaki dari depan kebelakang
- perkenaan bola dengan tumit



Gambar 5

Menendang dengan tumit

cara menendang bola dengan ujung kaki

- kaki tumpu disamping bola lutut ditekuk
- ayunkan kaki dengan cara meluruskan kaki
- perkenaan pada ujung kaki



Gambar 6

Menendang dengan ujung kaki

B. Mengontrol Bola

Mengontrol bola merupakan tehnik sepakbola untuk menghentikan lajunya bola dapat menggunakan paha, dada, dan kaki. Mengontrol bola akan dapat mempengaruhi tempo permainan, memudahkan mengumpan bola serta memngalihkan laju bola permainan.

1. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk menghentikan laju bola yang datangnya dengan cara menggelinding, memantul dan melayang diudara. Cara melakukannya :

- a. Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- b. Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c. Kaki mengontrol diangkat sedikit dengan permukaan kaki bagian dalam dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola.
- d. Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam atau mata kaki saat menyentuh bola.
- e. Kaki pengontrol bersama bola berhenti di bawah badan tepat di depan kaki.
- f. Pandangan mata mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- g. Kedua tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 7

mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

2. Mengontrol bola dengan kaki bagian luar.

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding. Cara melakukannya :

- a. badan menghadap bola

- b. kaki tumpu berada disamping bola
- c. bola menyentuh kaki dipermukaan kaki bagian luar
- d. pandangan mata mengikuti lajunya bola



Gambar 8

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

3. Mengontrol bola dengan telapak kaki

Mengontrol bola dengan telapak kaki digunakan apabila datangnya bola dengan menyusur tanah dapat juga dengan bola melambung dengan cara di tunggu pantulannya.

Cara melakukannya

- a. berdiri berhadapan dengan jarak 10 m
- b. berat badan pada kaki yang digunakan untuk tumpuan
- c. bola dihentikan dengan kaki satunya dengan cara menarik ujung kaki keatas
- d. bola berada dibawah kaki



Gambar 9

Menghentikan bola dengan telapak kaki

4. Mengontrol bola dengan paha

Mengontrol bola dengan paha biasanya digunakan untuk menghentikan bola yang melambung. Cara melakukannya :

- berat badan bertumpu pada salah satu kaki
- angkat lutut kaki lainnya kedepan dengan posisi rata-rata air
- turunkan paha saat menyentuh bola



Gambar 10
Mengontrol bola dengan paha

5. Mengontrol bola dengan dada

Mengontrol bola dengan dada digunakan untuk bola yang melambung. Cara melakukannya :

- buka kedua kaki kesamping dengan tangan dibuka, sehingga dada terbuka
- badan sedikit ditarik kebelakang saat menyentuh bola



Gambar 11
Mengontrol bola dengan dada

6. Mengontrol bola dengan kepala

mengontrol bola dengan kepala digunakan bila bola datang dengan melambung. Cara melakukannya :

- a. badan berdiri rileks
- b. bagian kepala ditarik sedikit kebelakang saat menyentuh bola, sehingga bola tidak memantul



Gambar 12
Mengontrol bola dengan kepala

BERMAIN SEPAKBOLA SECARA SEDERHANA

Setelah mengetahui tehnik mengumpan dan menghentikan bola, sehingga akan dapat digunakan untuk bermain sepakbola secara sederhana dengan cara mengadakan game gawang kecil. Susunan pemain tidak terlalu besar dengan tujuan akan dapat lebih mudahmengetrapkan tehnik yang telah diajarkan dan mempraktekkan ketrampilan membawa bola.



Gambar 13
Cara bermain bola

BAB III

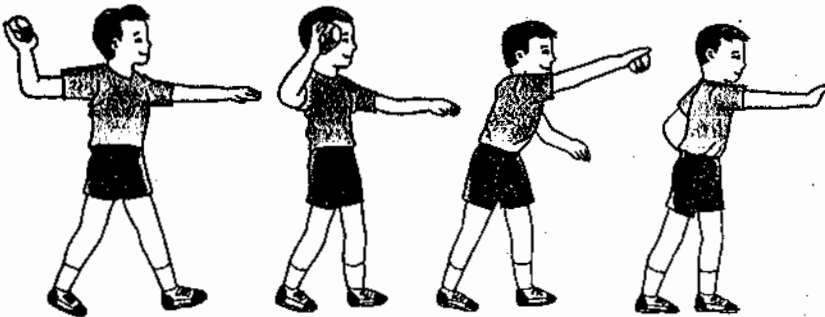
PERMAINAN KASTI

Permainan kasti merupakan bentuk permainan bola kecil yang sudah memasyarakat serta banyak digemari, dimana permainan ini dikenalkan sejak di sekolah dasar. Permainan bola kasti mengutamakan unsur kegembiraan dan ketangkasan memukul dan menangkap, serta melempar bola. Adapun alat-alat yang digunakan hanya alat pemukul yang terbuat dari kayu, dan bola kecil. Untuk dapat menguasai permainan kasti diperlukan 3 syarat yaitu dapat melempar bola, menangkap bola, dan memukul bola.

A. Melempar Bola

Melempar merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk dapat bermain kasti dengan baik. Cara melakukannya lemparan :

- sikap badan menyamping dengan salah satu kaki di tarik kebelakang.
- Tangan yang akan digunakan untuk melempar ditarik kebelakang
- Melangkah kedepan dengan bersamaan melemparkan bola



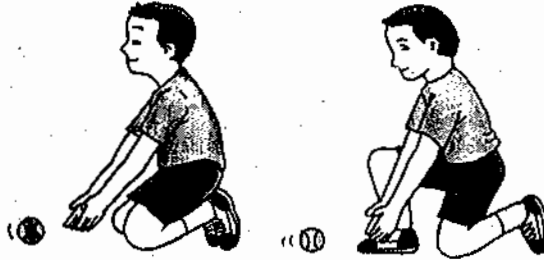
Gambar 14
Melempar bola

B. Menangkap Bola

Menangkap bola juga merupakan unsur utama dalam permainan kasti, tanpa dapat menangkap bola dengan baik, maka permainan kasti tidak akan dapat memenangkan pertandingan. Menangkap bola dapat dari bola yang menggelinding, bola melambung atau bola yang datar dengan dada.

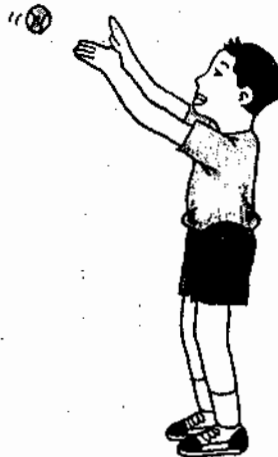
Cara melakukannya :

- a. Sikap badan rileks
- b. Posisi tangan dijadikan satu kedepan
- c. Tarik bila menyentuh bola kebelakang



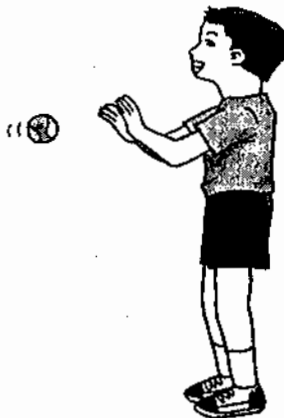
Gambar 15.

Cara menangkap bola mengelinding



Gambar 16

Cara menangkap bola melambung



Gambar 17

Cara menangkap bola datar ke dada

C. Memukul Bola

Memukul bola sangat diperlukan, dimana dengan dapatnya memukul bola dengan baik dan keras akan mudah mendapatkan angka untuk meraih kemenangan. Ada 3 cara memukul menurut Rochman (2000) yaitu pegangan pendek, pegangan menengah, dan pegangan panjang.

Cara melakukan memukul bola :

- a. sikap badan rileks
- b. tarik salah satu kaki diikuti dengan menarik tangan kebelakang
- c. pukul bola bersama dengan melangkahakan kaki sekuat mungkin

Gambar 18
Cara memukul bola

CARA BERMAIN KASTI

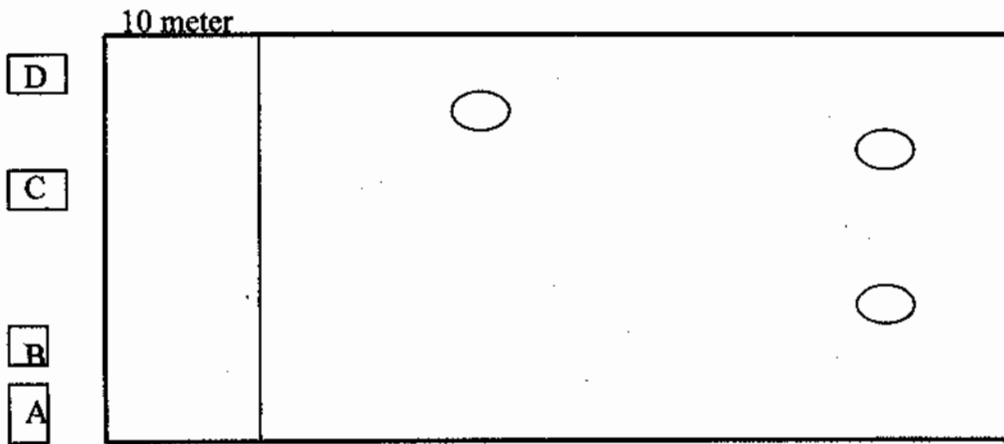
Aturan permainan kasti :

- a. jumlah pemain : terdiri 12 orang. Tiap orang diberi nomor dada dan salah satu menjadi kapten regu
- b. regu pemukul : setiap pemain berhak memukul sekali, kecuali pemain terakhir memukul sebanyak 3 kali
- c. regu penjaga : mematikan lawan dapat dilempar ataupun ditik, menangkap bola baik langsung maupun tidak, membakar ruang bebas
- d. pelambung : bertugas melambungkan bola sesuai permintaan pemukul, bila lambungan bola tidak dapat dipukul 3 kali berturut-turut makapemukul lari ke tiang perhentian 1
- e. pemukul : pukulan benar apabila bola melampaui garis pukul

f. perhitungan nilai :

- pemukul berlari berturut-turut keperhentian 1,2,3 dan sampai ruang bebas akan mendapat nilai 2
- pemukul berlari secara bertahap mendapat nilai 1
- regu jaga bila dapat menangkap bola langsung tanpa menyentuh tanah mendapat nilai 1
- pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan nilai terbanyak.

g.. bentuk lapangan : segi empat dengan pinggirnya dibatasi dengan garis dan dilengkapi dengan 3 perhentian



Keterangan

A. Ruang Bebas

O tempat perhentian

B. Tempat melempar

C. Tempat memukul

D. Tempat penjaga belakang



BAB IV

BOLA VOLLEY

Sejarah singkat bola volley

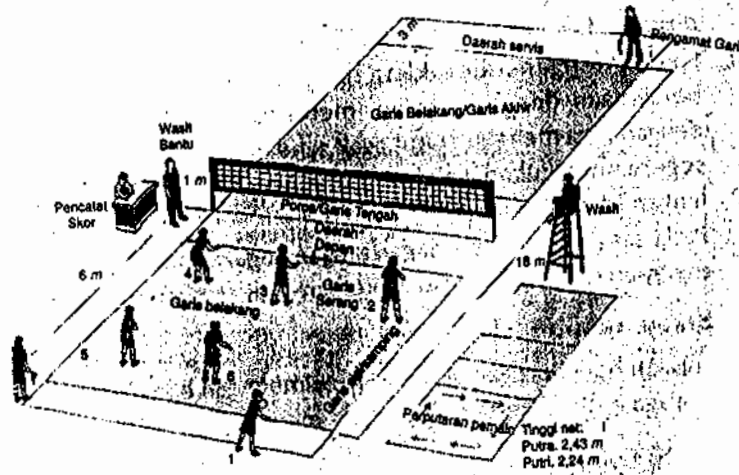
Permainan bola volley diciptakan oleh William G Morgan pada tahun 1895. Ia adalah seorang pembina pendidikan jasmani di *Young Man Christian Association (YMCA)* di kota Holyoke, Massachusetts Amerika Serikat. Permainan ini mengalami perkembangan pesat, sehingga pada tahun 1948 dibentuk organisasi bola volley dunia dengan nama *IVBF (International Volley Ball Federation)*. Sedang di Indonesia permainan bola volley masuk pada tahun 1928 yang dibawa oleh guru-guru yang datang dari Belanda dan para serdadu Belanda organisasi bola volley telah dipertandingkan dalam PON II tahun 1952 di Jakarta, serta dibentuknya organisasi bola volley pada tanggal 22 Januari 1955 dengan nama Persatuan Bola Volley Seluruh Indonesia (PBVSI).

Prinsip-prinsip bermain bola Volley

- a. memvoli bola ke udara sebanyak 3 kali dengan bergantian dan kemudian menyebrangkan bola ke daerah lawan
- b. memantulkan bola dengan seluruh anggota badan
- c. satu regu terdiri dari 6 orang
- d. setiap pemain tidak boleh memukul 2 kali berturut-turut
- e. service dilakukan dibelakang garis
- f. untuk memenangkan pertandingan bila salah satu regu telah berhasil mendapatkan nilai 25

Perlengkapan bola volley

- a. Lapangan : berbentuk persegi panjang dengan panjang 18m dan lebar 9m dengan lebar garis batas 5cm.
- b. Jaring atau net : ukuran panjang 9,5m dan lebar 1m, ukuran tiap petak jaring 10x10cm. Tinggi net putra 2,43m dan putri 2,24m



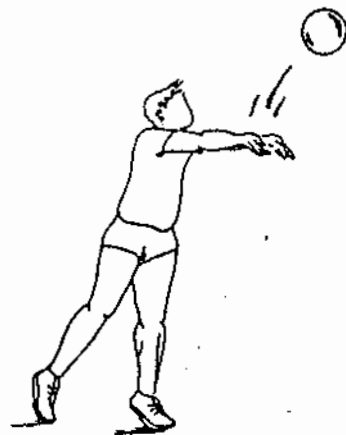
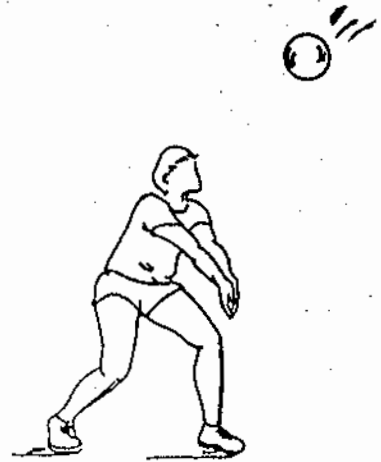
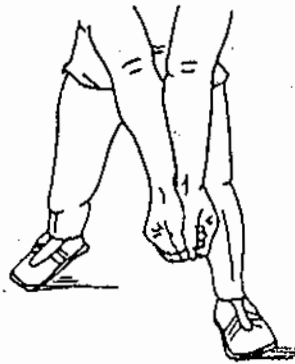
Gambar lapangan bola volley

- c. Bola : keliling 65 – 67cm dan berat 260 – 280 gr berwarna terang dan terbuat dari karet atau bahan yang lentur
- d. Perlengkapan pemain : seragam dengan nomor punggung

Tehnik dasar bola volley

A. Passing bawah. Cara melakukannya :

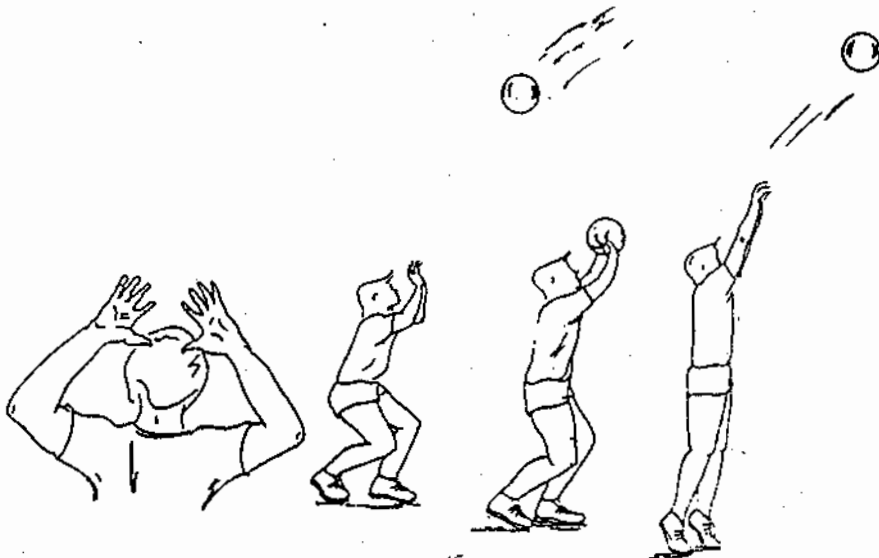
- kedua kaki dibuka, lutut ditekuk dan kedua tangan lurus kedepan bawah dikaitkan
- sikap badan menghadap kearah datangnya bola
- lengan diluruskan bila menerima bola
- gerakan lengan keatas



Gambar rangkaian passing bawah

B. Passing atas. Cara melakukannya :

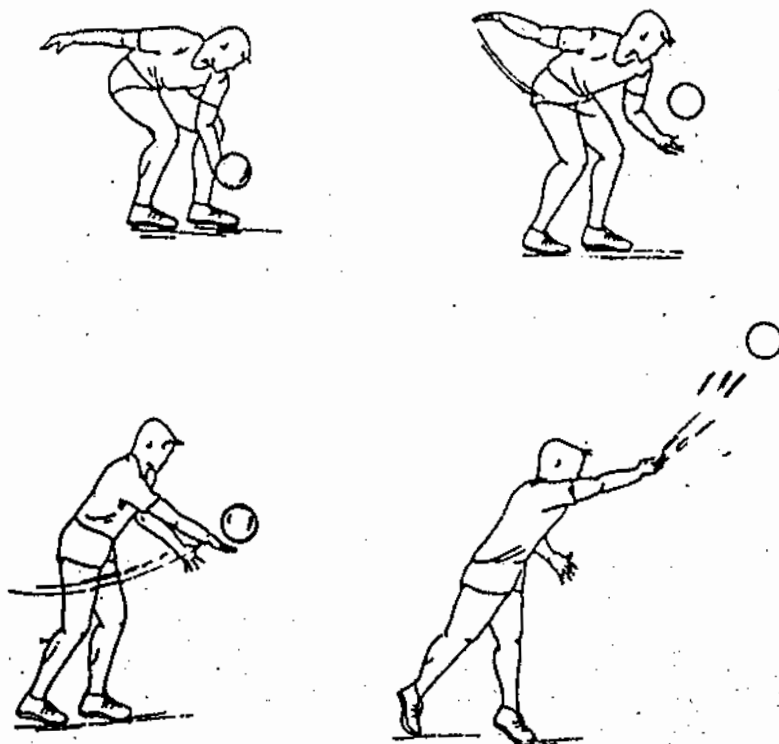
- posisi badan dibawah bola
- kedua kaki dibuka, lutut ditekuk sehingga posisi setengah jongkok
- siku ditekuk, jari-jari dibuka diletakkan diatas dahi
- pandangan ke arah bola
- bola didorong dengan jari-jari kearah depan atas
- perkenaan bola, telapak tangan dibuka menghadap bola dan perkeras pergelangan tangan saat tepat memukul bola
- setelah bola lepas, lengan diluruskan dan diikuti gerakan badan



Gambar rangkaian gerakan passing atas

C. Tehnik servis bawah. Cara melakukannya

- berdiri dibelakang garis servis
- letakkan salah satu kaki didepan
- bola dipegang dengan salah satu tangan
- bola dilambungkan dengan tidak terlalu tinggi
- ayunkan lengan yang tidak membawa boladengan telapak tangan terbuka sekuatnya kearah depan atas
- setelah memukul langkahkan kaki kedepan memasuki lapangan permainan dan mengambil posisi bertahan



Gambar rangkaian servis bawah

Servis mengambang. Cara melakukannya

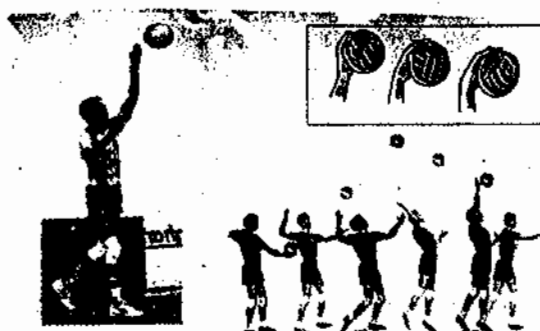
- berdiri didaerah servis, salah satu kaki didepan atau sejajar
- salah satu tangan bawa bola dan mengangkat bola setinggi kepala dengan telapak tangan terbuka
- pandangan mata kearah bola
- Bola dilambungkan keatas lebih tinggi dari kepala
- Pukul bola dengan mendorong



Gambar servis mengambang

Servis Topspin. Cara melakukannya

- sikap badan rileks, posisi awal putar bahu kearah belakang
- pukul bola tepat dibelakang bagian tengah bola dengan jangkauan tangan terjauh
- jatuhkan lengan yang melakukan pukulan sampai ke pinggang



Gambar gerakan servis topspin

BAB V

TEST KEMAMPUAN

Test Kemampuan sepak bola

1. bagaimana cara melakukan tehnik menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam ?
2. bagaimana menerima bola dengan datangnya bola menggelinding ?
3. bagaimana caranya menerima bola dengan menggunakan dada ?
4. bagaimana pola pola dalam permainan sepakbola ?
5. Kiat-kiat apa sajakah yang diperlukan dalam permainan sepakbola ?

Test Kemampuan Kasti

1. bagaimana melakukan tehnik memukul yang benar ?
2. bagaimana tehnik menerima bola dengan datangnya melambung /
3. apakah yang dimaksud dengan ruang perhentian
4. bagaimanakah cara melempar bola yang jaraknya jauh ?
5. tips-tips apa sajakah yang diperlukan untuk mendapatkan nilai terbanyak dalam permainan kasti ?

Test Kemampuan Bola Volley

1. sebutkan macam-macam tehnik servis dalam bola volley
2. bagaimana cara melakukan latihan tehnik passing atas ?
3. apa perbedaan servis mengambang dengan servis topspin ?
4. bagaimana cara melakukannya servis bawah ?
5. tips-tips apa sajakah untuk dapat menghasilkan permainan bola volley yang baik ?

DAFTAR PUSTAKA

- Eddy Suparman 1994, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*, penerbit angkasa, Bandung
- Mukholid, 2004, *Pendidikan jasmani*, Yudhistira, Surakarta
- Tim Bina Karya Guru, 2000, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*, penerbit erlangga, Jakarta