

MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING PADA OLAHRAGA BOLA VOLI MELALUI “POG” UNTUK MAHASISWA PGSD

by Pratama Dharmika Nugraha

Submission date: 19-Mar-2019 11:24PM (UTC-0700)

Submission ID: 1096490979

File name: MENINGKATKAN_KEMAMPUAN_PASSING_PADA_OLAHRAGA_BOLA_VOLI.docx (37.84K)

Word count: 1932

Character count: 11459

MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING PADA OLAHRAGA BOLA VOLI MELALUI “POG” UNTUK MAHASISWA PGSD

Titin Kuntum Mandalawati

Pratama Dharmika Nugraha

mandalawatititin@gmail.com

Universitas PGRI Madiun

Abstrak

Bola Voli merupakan salah satu permainan bola besar yang terdapat dalam materi Penjaskes di PGSD. Supaya dapat bermain bola voli ada beberapa Teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli antara lain *passing*, *service*, *block* dan *smash*. Akan tetapi banyak mahasiswa PGSD UNIPMA yang tidak begitu terampil bahkan banyak yang tidak bisa bermain voli, dengan alasan banyak yang tidak suka bermain voli, voli adalah olahraga yang sulit karena membutuhkan keterampilan dan banyak teknik yang harus dikuasai. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah *passing*. POG “*Passing On Games*” merupakan salah satu strategi dan inovasi untuk menguasai dan meningkatkan kemampuan *passing*, ada beberapa tujuan dari POG yaitu mahasiswa dapat bermain voli dengan mudah tanpa menguasai semua teknik, peraturan dan alat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan. Dengan POG diharapkan siswa dapat memperdalam teknik *passing* dan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bola voli.

PENDAHULUAN

Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Bola Voli merupakan salah satu permainan bola besar yang terdapat dalam materi Penjaskes di PGSD. Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang membutuhkan berbagai teknik dasar dalam memainkannya. Penguasaan teknik dasar bermain bolavoli yang baik akan mempermudah seorang pemain dalam menjalankan strategi dan rasa percaya diri yang tinggi dan selalu optimis di setiap pertandingan. Supaya dapat bermain bola voli ada beberapa Teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli antara lain *passing*, *service*, *block* dan *smash*. Permainan bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa wanita maupun pria. Dengan bermain bola voli akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir

kemampuan dan perasaan. Di samping itu kepribadian juga dapat berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya. Akan tetapi banyak mahasiswa PGSD UNIPMA yang tidak begitu terampil bahkan banyak yang tidak bisa bermain voli, dengan alasan banyak yang tidak suka bermain voli, voli adalah olahraga yang sulit karena membutuhkan keterampilan dan banyak teknik yang harus dikuasai. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai adalah passing. POG "Passing On Games" merupakan salah satu strategi dan inovasi untuk menguasai dan meningkatkan kemampuan passing, ada beberapa tujuan dari POG yaitu mahasiswa dapat bermain voli dengan mudah tanpa menguasai semua teknik, peraturan dan alat dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan. Dengan POG diharapkan siswa dapat memperdalam teknik passing dan dapat meningkatkan kemampuan passing dalam permainan bola voli.

PEMBAHASAN

A. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan dari Amerika Serikat. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan (Herry Koesyanto, 2003: 7) Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan divoli (dipukul dengan anggota badan) dan berusaha menjatuhkan bola ke lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net serta mempertahankan agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. Sarana dan perlengkapan yang digunakan dalam permainan bolavoli pada umumnya menurut Nuril Ahmadi (2007: 16), sebagai berikut :

a. Lapangan

Ukuran lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter. Garis tengah membagi lapangan permainan menjadi dua petak lapangan yang masing-masing berukuran 9 x 9 meter. Garis serang berjarak 3 meter dari garis tengah. Semua garis lapangan lebarnya 5

cm, harus berwarna terang, dan berbeda warna dari warna lantai dan garis lainnya.

b. Net

Lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter dipasang secara vertikal diatas garis tengah lapangan. Mata jala net berukuran 10 cm persegi dan berwarna hitam. Tinggi net untuk putra adalah 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter. Tiang net harus bulat dan licin dengan ketinggian 2,55 meter.

c. Bola

Bola terbuat dari kulit lunak dan lentur, atau bahan sintetis dan sejenisnya. Keliling bola adalah 165-167 cm dan berat bola adalah 200-280 gram. Tekanan udara bola adalah 0,30-0,325 kg/cm² atau 293,3-318,82 mbar.

Dalam peraturan permainan bola voli jumlah pemain dalam setiap regu yang sedang bermain adalah 6 orang dan 6 orang lagi sebagai cadangan. Penilaiannya regu yang gagal menyeberangkan bola (mati) lawan dapat nilai (rally point), dan servis dilakukan bagi regu yang memperoleh nilai serta dilakukan di belakang garis lapangan sendiri. Setiap regu tidak diperkenankan memainkan bola lebih dari tiga kali setuhan sebelum bola melewati net, kecuali bendungan (block). Selama bola dalam permainan semua pemain tidak boleh menyentuh net dan melewati garis tengah masuk ke daerah lawan. Penentuan kemenangan pada permainan ini dinyatakan bila salah satu regu mendapat nilai 25 pada setiap setnya dan mencari selisih 2 angka bila terjadi nilai 24-24 (deuce) sampai tak terbatas. Bila terjadi kedudukan yang sama (2-2) maka set ke lima hanya sampai pada nilai 15, dan bila terjadi nilai 14-14 (deuce) maka mencari selisih angka 2 sampai tak terbatas. Sedangkan penentuan kemenangan pertandingan bila salah satu regu menang dengan 3 set, misalnya 3-0, 3-1, atau 3-2 (PP. PBVSI, 2001: 11). Bola voli adalah olahraga permainan beregu, namun demikian penguasaan teknik dasar secara individual mutlak sangat diperlukan. Menurut Suharno HP. (1982: 12), yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bolavoli adalah suatu proses

melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. Jadi teknik dasar permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara yang paling dasar, efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Service

Menurut Suharno HP. (1982 : 24) service adalah merupakan suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan service. Sedangkan service menurut Dieter Beutelstahl (1986 : 9), service adalah sentuhan pertama dengan bola.

b. Passing

Menurut M. Yunus (1992 : 79) passing adalah suatu usaha atau upaya bagi seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Set-up

Menurut Suharno HP. (1982 : 19) set-up atau umpan adalah menyajikan bola kepada ataman seregunya yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang kelapangan lawan. Dengan hasil sajian bola yang baik, akurat dan ditempatkan pada posisi block yang lemah dapat memudahkan spiker untuk melakukan serangan dengan sempurna.

c. Smash

Menurut Suharno HP. (1982 : 20) smash adalah bola dipukul keras kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atasnet menuju lapangan dan akan sulit diterima oleh lawan.

d. Block

Menurut Suharno (dalam Utomo, 2016), block adalah daya upaya bagi pemain depan untuk menahan bola didekat net setelah bola dipukul oleh lawan. Sedangkan menurut M. Yunus (1992 : 119) block merupakan

benteng pertahanan yang paling utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan atau block berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan.

B. POG (*Passing On Games*)

Dian Dkk (2014) menyampaikan bahwa “permainan merupakan salah satu alat untuk mencapai keinginan dan kesenangan seseorang serta untuk menyalurkan potensi untuk memenuhi kebugaran jasmani”. Sehingga dalam pembelajaran bola voli diharapkan mahasiswa dapat menikmati pembelajaran teknik bola voli dengan senang dan gembira. POG adalah suatu bentuk permainan untuk memperdalam teknik passing pada permainan bola voli, baik passing atas maupun passing bawah. Berikut ini adalah cara melakukan passing bawah yang baik adalah sebagai berikut, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk, rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar, lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu, saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan, perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan.

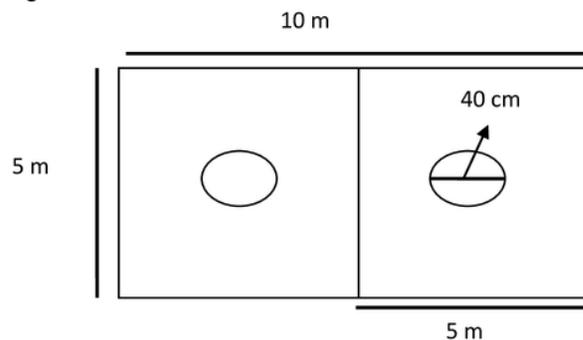
Berikut ini adalah sikap pada teknik passing atas, ambil sikap siap yang biasa dilakukan dalam olahraga bola voli, yaitu kedua kaki dibuka hingga selebar bahu, kedua lutut kaki agak ditekuk dan badan merendah atau agak dibungkukkan ke depan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan. Saat bola datang, secepat mungkin tempatkan badan di bawah bola, dengan tangan diangkat, dan lengan agak ditekuk, serta telapak tangan terbuka lebar dengan jari-jari renggang. Kedua ibu jari dan telunjuk yang berdekatan akan membentuk seperti setengah lingkaran ataupun segitiga. Saat bola sudah tepat berada di atas dari badan, dengan kedua tangan ditekuk pada bagian siku ataupun pergelangan tangan. Posisi tangan harus sedikit berada diatas dahi. Perkenaan bola yang baik yaitu tepat mengenai jari-jari tangan. Saat bola menyentuh jari, jari-jari harus sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik, dan kemudian didorong dengan menggerakkan

pergelangan tangan yang selanjutnya diikuti dengan gerakan meluruskan siku. Dalam mendorong bola jari yang paling dominan saat mendorong adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Dan pada gerakan mendorong akan diakhiri dengan tumit sedikit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik.

Berikut ini adalah peraturan POG (passing on games). Peraturan modifikasi permainan bolavoli "Passing On Games" untuk mahasiswa baik mahasiswa maupun mahasiswi. Dalam permainan POG bisa memodifikasi ukuran lapangan, ukuran bola. Memodifikasi peraturan pertandingan yang bisa disesuaikan kondisi. Memodifikasi waktu standar bisa dikurangi, ukuran lapangan bisa diganti. Berikut ini adalah contoh untuk memodifikasi sarana dan prasarana permainan:

1. Ukuran lapangan 10x10 m
2. Tinggi net 2 m
3. Jumlah pemain 5 orang /tim
4. Ukuran lingkaran melempar diameter 40 cm
5. Bola yang digunakan adalah bola plastik yang dilapisi gabus atau bola ukuran 4.

Lapangan



Berikut ini adalah Peraturan pertandingan POG :

1. Peraturan jumlah pemain menyesuaikan minimal 3 pemain dalam 1 regu, maksimal 5 dalam 1 regu.

2. Pengundian dengan koin untuk menentukan pemilihan lapangan dan tim yang melakukan passing pertama.
3. Lemparan awal passing dilakukan dari lingkaran passing.
4. Pemain yang akan melakukan passing berdiri di garis “end land” pada daerah permainannya.
5. Passing yang dilakukan boleh menggunakan passing atas maupun passing bawah akan tetapi tidak boleh menggunakan teknik yang lain.
6. Pemain lawan menerima bola dengan melakukan passing dengan peraturan maksimal 3 kali sentuh dan bola sudah harus diseberangkan ke daerah permainan lawan.
7. Pemain tidak boleh melakukan teknik lain selain teknik passing dalam permainan “POG”, apabila menggunakan teknik lain maka dinyatakan poin untuk lawan.
8. Bola yang keluar lapangan selama masih memiliki kesempatan menyentuh bola dalam 3 kali sentuh, diambil sebelum menyentuh lantai atau tanah.
9. Penilaian dilakukan dengan sistem rely poin dengan game 15.
10. Apabila terjadi skor sama pada mach poin dan game poin maka dilanjutkan dengan mencari dua poin tambahan lagi, begitu dengan seterusnya.
11. Penghitungan perolehan poin:
 - a. Bola jatuh di dalam area permainan lawan.
 - b. Pemain lawan tidak mampu menyeberangkan bola dalam 3 kali sentuhan.
 - c. Bola serang yang dilakukan tidak masuk ke dalam daerah permainan lawan.
 - d. Bola serang yang menyentuh lawan dan keluar lapangan pertandingan dan tidak dapat diambil kembali kerana telah menyentuh lantai atau tanah.
12. Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang memperoleh 1 kali atau 2 kali kemenangan disesuaikan dengan situasi yang ada.
13. Pertandingan dipimpin oleh 1 wasit utama yang di bantu 2 atau 4 hakim garis.
14. Tidak boleh menggunakan kaki untuk melakukan passing

C. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas diharapkan dengan POG mahasiswa senang terhadap olahraga voli dan dapat meningkatkan kemampuan passing atas maupun passing bawah. Dalam permainan POG bisa memodifikasi ukuran lapangan, ukuran bola. Memodifikasi peraturan pertandingan yang bisa disesuaikan kondisi. Memodifikasi waktu standar bisa dikurangi, ukuran lapangan bisa diganti. Sehingga dengan POG Mahasiswa dapat bermain voli dengan mudah tanpa menggunakan semua teknik voli. Selain itu dengan bermain POG banyak manfaat yang diperoleh khususnya dalam pembentukan kepribadian akan berkembang dengan baik terutama kontrol pribadi, disiplin, kerjasama, dan rasa tanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Koesyanto, H. 2003. Belajar Bermain Bola Voli. FIK Unnes Semarang.
- Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Depdikbud.
- Ahmadi, N. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Utomo, A.W. (2016). Faktor Antropometri dan Kondisi Fisik Dominan Penentu Kemampuan Jump Service Bolavoli. Tesis Ilmu Keolahragaan. UNS
- Suharno, H.P. 1982 dasar dasar permainan bola voli. Jogjakarta

MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING PADA OLAHRAGA BOLA VOLI MELALUI “POG” UNTUK MAHASISWA PGSD

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	tr.scribd.com Internet Source	6%
2	repository.upi.edu Internet Source	3%
3	paneljurusan.fik.unesa.ac.id Internet Source	3%
4	olahraga.pro Internet Source	3%
5	galihgalang.blogspot.com Internet Source	3%
6	mitazaedu.blogspot.com Internet Source	2%
7	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	2%
8	eprints.undip.ac.id Internet Source	2%
9	Submitted to Pasundan University	

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%