



Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual

Volleyball game: a conceptual overview

Bandung Bumburo¹, Saharuddin Ita², Tery Wanena³, Yos Wandik⁴, Miftah Fariz Prima Putra⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Email: bandungbumburo@gmail.com¹, sahruddinita1@fik.uncen.ac.id²
tewanena@gmail.com³, yoswandik21@gmail.com⁴, mifpputra@gmail.com

ABSTRAK

Artikel ini akan memiliki tujuan untuk mengulas secara singkat ihwal tentang bola voli, seperti peraturan dan teknik dasar dalam permainan bola voli. Olahraga bola voli telah menjadi salah satu olahraga yang banyak digemari. Untuk dapat memainkan olahraga tersebut, memahami peraturan dengan menjadi salah satu syarat agar dapat bermain dengan baik. Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu spiker, tosser, defender, dan libero. Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2-3 set. Secara umum ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, passing, smash, dan juga blocking.

Kata kunci: bola voli; peraturan permainan; teknik dasar bermain.

This article will briefly review the particulars of volleyball, such as the rules and basic techniques in the game of volleyball. Volleyball has become one of the most popular sports. To be able to play the sport, understanding the rules is one of the requirements to play well. Each team consists of six people. There are four roles that each team must have, namely spiker, tosser, defender, and libero. Volleyball games usually last for 2-3 sets. In general, four basic techniques must be mastered by the players, namely serving, passing, smashing, and also blocking.

Key words: volleyball; game rules; basic playing techniques.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 07 Juni 2023
Disetujui : 22 Juni 2023
Tersedia secara *Online* Juli 2023
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16467>

Alamat Korespondensi:

Bandung Bumburo
Magister Pendidikan Olahraga, Universitas
Cenderawasih, Jayapura, Indonesia.
Email: bandungbumburo@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men's Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani. William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari (Cox, 1980).

Dari sinilah William akhirnya menciptakan permainan yang diberi nama mintonette. Mintonette yang dikenal sebagai voli di zaman sekarang ini merupakan olahraga yang menggabungkan unsur basket, bulu tangkis, hingga baseball. Seiring dengan berjalannya waktu, mintonette disukai oleh banyak



orang dan permainan ini pun semakin berkembang. Namanya pun resmi berubah menjadi volleyball (bola voli) pada tahun 1896 (Barbara dkk, 2000).

Di Indonesia sendiri, permainan bola voli ini sudah dikenal sejak masa penjajahan. Negara Belanda dulunya "membawa" olahraga ini ke Indonesia dan memainkannya bersama golongan bangsawan. Sejak saat itulah olahraga voli terus mengalami perkembangan, terutama setelah Indonesia merdeka. Klub-klub bola voli mulai bermunculan di berbagai daerah. Pada tahun 1955, akhirnya dibentuklah sebuah organisasi untuk olahraga voli, yaitu PBVSI. Permainan bola voli di Indonesia sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun ke luar negeri sampai sekarang (Nuril, 2007).

Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untuk wanitanya. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan banyaknya klub-klub bola voli di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terbukti dengan data-data peserta pertandingan dalam kejuaraan nasional. PON dan pesta-pesta olahraga lain, dimana angka menunjukkan peningkatan jumlahnya. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis. Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bola voli junior Indonesia ke kejuaraan Dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 september 1989. Tim bola voli junior putra Indonesia ini dilatih oleh Yano Hadian dengan dibantu oleh Trainer Kanwar, serta pelatih dari Jepang Hideto Nishioka, sedangkan pelatih fisik diserahkan kepada Engkos Kosasih dari bidang kepelatihan PKON (Pusat Kesehatan Olahraga Nasional) KANTOR MENPORA. Dalam kejuaraan dunia bola voli putra tersebut sebagai juaranya adalah Uni Soviet, Jepang, Brasil, Bulgaria, Kuba, Yunani, Polandia. Sedangkan Indonesia sendiri baru dapat menduduki urutan ke 15. Berdasarkan uraian di atas maka artikel ini akan mengulas secara singkat ihwal tentang bola voli, seperti peraturan, ukuran lapangan, dan teknik dasar dalam permainan bola voli.

PEMBAHASAN

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya (PP. BBVSI, 2004). Olahraga ini pun memiliki sejumlah aturan yang berkaitan dengan hal teknis, pelanggaran, serta penghitungan skor.

Aturan Main dan Pelanggaran

Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu spiker, tosser, defender, dan libero. Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang. Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.

Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net. Bola dinyatakan out apabila keluar dari garis lapangan. Pemain harus melakukan passing, smash, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan.

Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan. Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.

Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang. Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.

Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja. Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

Penghitungan skor

Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan. Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya.

Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem rally point dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut. Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

Ukuran Lapangan Bola Voli

Sama seperti olahraga lainnya, voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, Anda juga harus mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, termasuk net dan bola.

Lapangan Bola Voli memiliki ukuran panjang= 18 meter, lebar= 9 meter, lebar garis lapangan= 5 cm, area serang= 3 meter dari garis tengah, panjang area servis= 3 meter di belakang garis lapangan.

Net Bola Voli untuk putra memiliki tinggi= 2,43 meter, sedangkan untuk putri tinggi net adalah= 2,24 meter. Panjang net= 9 meter, lebar net= meter. Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan= 0,5–1 meter, lebar pita tepian net= 5 cm, ukuran jaring= 10 cm (berbentuk persegi), dan tinggi antena= 80 cm di atas net.

Bola Voli memiliki bahan yang terbuat dari kulit atau yang sintetis. Bentuk bola adalah bulat sempurna dengan diameter= 18–20 cm, keliling lingkaran= 65-67 cm, dengan berat= 260-280 gram, dan tekanan= 4,26-4,61 hPa/psi.

Teknik Dasar Bola Voli

Bermain voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, passing, smash, dan juga blocking (Suharno, 1979; Suhadi, 2004).

1. Servis

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.

Macam-macam servis sebagai berikut.

a. Servis Bawah

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

b. Servis Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya floating dan jumping service.

c. Floating Service

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

d. Jumping Service

Sesuai namanya, servis ini dilakukan dengan cara melompat. Pemain melambungkan bola ke atas lalu melompat sambil melakukan pukulan dengan kuat.

2. Passing

Teknik passing dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan passing untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. Passing juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim. Sama seperti servis, passing juga dilakukan dengan dua macam cara.

a. Passing Atas

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan smash. Passing atas dilakukan dengan kedua tangan. Bola diterima dengan kedua telapak tangan lalu melambungkannya lagi ke atas atau ke arah yang diinginkan.

b. Passing Bawah

Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.

c. Passing Bawah Satu Tangan

Passing ini dilakukan saat posisi pemain terlalu jauh dari bola. Pemain harus membungkuk dan mengulurkan satu tangan untuk memukul/mengembalikan bola. Tak jarang pemain harus sambil melompat dan terjatuh demi menyelamatkan bola.

d. Passing Bawah Dua Tangan

Cara melakukannya dengan menjatuhkan kedua tangan untuk menerima bola yang jatuh tepat di depan pemain. Ada dua teknik yang bisa dilakukan, yaitu the dig dan thumb over palm.

Cara melakukan the dig adalah dengan tangan kanan diletakkan pada telapak kiri. Setelah itu, ibu jari kiri menggenggam jari-jari tangan kanan. Sedikit berbeda dari the dig, thumb over palm dilakukan dengan cara mengepalkan tangan.

Tangan kiri mengepal lalu diletakkan pada telapak kanan. Jari-jari sebelah kanan lalu menggenggam seolah menutup kepala tangan kiri. Sementara itu, kedua ibu jari berada di bagian atas.

3. Smash atau Spike

Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. Smash bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin. Teknik melakukan smash pun hampir mirip seperti jumping service, yaitu dengan cara melompat dan memukul bola dengan sangat kuat. Setidaknya, ada empat tahap gerakan dalam melakukan smash, yaitu berlari, melompat, memukul bola, lalu mendarat. Smash sebenarnya cukup sulit untuk dipelajari, tetapi teknik ini bisa menjadi penentu kemenangan apabila tembakannya bagus dan tepat sasaran. Ada beberapa teknik smash yang bisa Anda pelajari bila ingin menekuni voli, contohnya sebagai berikut:

a. Open Smash

Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (spiker) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak lompatan, spiker langsung memukul bola dengan sangat keras.

b. Quick Smash

Spiker melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan smash. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada spiker. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan timing yang tepat.

c. Semi Smash

Spiker berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, spiker langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

4. Blocking

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan blocking adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat. Ketika serangan bola datang, pemain harus langsung melompat sambil mengangkat kedua tangan untuk menghalau bola. Teknik ini memang terlihat lebih mudah ketimbang yang lainnya, tetapi blocking tetap membutuhkan latihan agar pemain bisa menguasainya.

PENUTUP

Olahraga bola voli telah menjadi salah satu olahraga yang banyak digemari. Untuk dapat memainkan olahraga tersebut, memahami peraturan dengan menjadi salah satu syarat agar dapat bermain dengan baik. Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu *spiker*, *tosser*, *defender*, dan *libero*. Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2-3 set. Secara umum ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, *passing*, *smash*, dan juga *blocking*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih pada tim editor jurnal Multilateral yang sudah membantu memperbaiki tampilan artikel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara, L. Viera., dan Bonnie J. Ferguson. (2000). Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Cox, Richard H. (1980). Teaching Volleyball. America: Burges publishing company.
- M. Yunus. (1992). Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nuril, Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Surakarta: Pustaka Umum.
- PP. PBVSI. (2004). Peraturan Permainan Bolavoli. Jakarta.
- Suhadi. (2004). Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno, HP. (1979). Dasar-Dasar Permainan Bolavoli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.