

PEMBELAJARAN

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING



Amri Biskhah Satria Pradana, S.Or
Hadiono, M.Or



PEMBELAJARAN BERBASIS BLENDED LEARNING VOLI PANTAI

KATA PENGANTAR

Saya bersyukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya “Buku Bola Voli Pantai” bagi siswa dan masyarakat umum serta khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, penggiat olahraga bola voli pantai. Shalawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Buku ini merupakan penjabaran dari olahraga bola voli pantai yang menjelaskan mulai dari sejarah olahraga voli pantai sampai dengan peraturan peraturan mengenai olahraga bola voli pantai, dengan penjelasan yang cukup mudah diterima dan dapat diaplikasikan di lapangan. Dalam buku ini juga disertai gambar-gambar dan QR code yang tujukan langsung video pendukung untuk memudahkan pembaca yang akan mempelajari mengenai olahraga bola voli pantai.

Tentunya, buku voli pantai ini telah dikaji secara mendalam, walaupun tidak lepas dari kekurangan. Kedepan perlu adanya buku sejenis dengan isi dan konten yang lebih baik, terutama untuk penggiat olahraga bola voli pantai, sehingga pembaca akan lebih mudah mengaplikasikan isi buku ini untuk suatu keperluan.

Ucapan terima kasih kepada dosen saya selaku pembimbing dalam menulis buku ini dan pihak-pihak yang membantu terselesaikannya buku ini. Semoga amalnya di terima Allah sebagai amal jariyah dan buku ini dapat bermanfaat.

Malang, Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB 1	1
RANCANGAN PEMBELAJARAN	1
A. Identitas Pembelajaran	1
B. Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning	1
C. Analisis Kebutuhan Pemecahan Masalah	2
D. Analisis Sumber Belajar dan Kendala	4
1. Manfaat Sumber Belajar	4
2. Jenis-jenis Sumber Belajar	5
3. Media Pembelajaran	7
4. Manfaat Media Pembelajaran	7
5. Macam-macam Media Pembelajaran	8
6. Analisis	9
E. Identifikasi Karakteristik Pembelajar	12
1. Kompetensi Guru	12
2. Peran Guru Dalam Pembelajaran	14
3. Kreativitas Guru Dalam pembelajaran	15
4. Pendekatan Pembelajaran dan Metode Pembelajaran	17
F. Menetapkan Tujuan Pembelajaran	18
G. Menetapkan Strategi Pembelajaran	21
H. Mengembangkan Sumber Pembelajaran	31

1. Media.....	31
2. Dasar Pertimbangan Pemilihan Media.....	32
I. Uji Coba.....	33
J. Revisi.....	33
K. Prototipe Pembelajaran Berbasis Blended Learning.....	33
BAB 2.....	36
SEJARAH PERMAINAN VOLI PANTAI.....	36
A. Sejarah Perkembangan Bola Voli.....	36
B. Sejarah Perkembangan Voli Pantai.....	39
C. Sejarah Voli Pantai Di Indonesia.....	41
Rangkuman.....	43
Latihan Soal.....	43
BAB 3.....	47
TEKNIK DASAR PERMAINAN VOLI PANTAI.....	47
A. Teknik Dasar <i>Service</i> Voli Pantai.....	47
1. <i>Service</i> Bawah.....	48
2. <i>Service</i> Atas.....	50
3. Strategi Pelaksanaan <i>Service</i>.....	60
B. Teknik Dasar <i>Passing</i> Voli Pantai.....	62
1. <i>Passing</i> Bawah.....	62
2. <i>Passing</i> Atas.....	64
C. Teknik Dasar <i>Smash</i> Voli Pantai.....	66
D. Teknik Dasar <i>Block</i> Voli Pantai.....	68
Rangkuman.....	75
Latihan Soal.....	75

BAB 4	79
VARIASI LATIHAN VOLI PANTAI	79
A. Latihan Pemanasan	80
B. Latihan <i>Service</i>	93
C. Latihan <i>Passing</i>	99
D. Setting Drills	104
RANGKUMAN	108
LATIHAN SOAL	108
BAB 5	113
SARANA DAN PRASAARANA VOLI PANTAI	113
A. Sarana dan Prasarana Voli Pantai	113
Rangkuman	118
Latihan Soal	118
BAB 6	120
TAKTIK PERMAINAN VOLI PANTAI	120
A. Taktik Penyerangan	120
B. Taktik Pertahanan	122
Rangkuman	124
BAB 7	126
LATIHAN FISIK VOLI PANTAI	126
A. Hakikat Latihan Fisik	126
B. Latihan Fisik Khusus Voli Pantai	127
Rangkuman	131
Latihan Soal	131
BAB 8	137
LATIHAN MENTAL VOLI PANTAI	137
B. Faktor Yang Mempengaruhi Mental	139
C. Bentuk-Bentuk Latihan Mental	143

Rangkuman	146
Latihan Soal	146
BAB 9	151
PERATURAN PERMAINAN VOLI PANTAI	151
A.Peraturan Voli Pantai	151
BAB 10	160
PERWASITAN VOLI PANTAI	160
A. Hakikat Wasit	160
1. Syarat-syarat menjadi Wasit Voli Pantai	160
2. Pakaian dan Perlengkapan Wasit	160
3. Tugas, Kewajiban, dan Wewenang Wasit Secara Umum	161
B. Macam Wasit Dalam Bolavoli	161
C. Prosedur Mewasiti	171
Rangkuman	172
Latihan Soal	172
DAFTAR RUJUKAN	176



BAB 1

RANCANGAN PEMBELAJARAN

Tujuan Pembelajaran:

Dalam bab ini menjelaskan Identitas pembelajaran, model rancangan pembelajaran yang berbasis blended learning dan cara pembelajaran blended learning yang benar.

A. Identitas Pembelajaran

Identitas pembelajaran dalam rancangan dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Pembelajaran : Olahraga Bola Voli Pantai
2. Kategori : Pembelajaran Olahraga Bola Voli Pantai

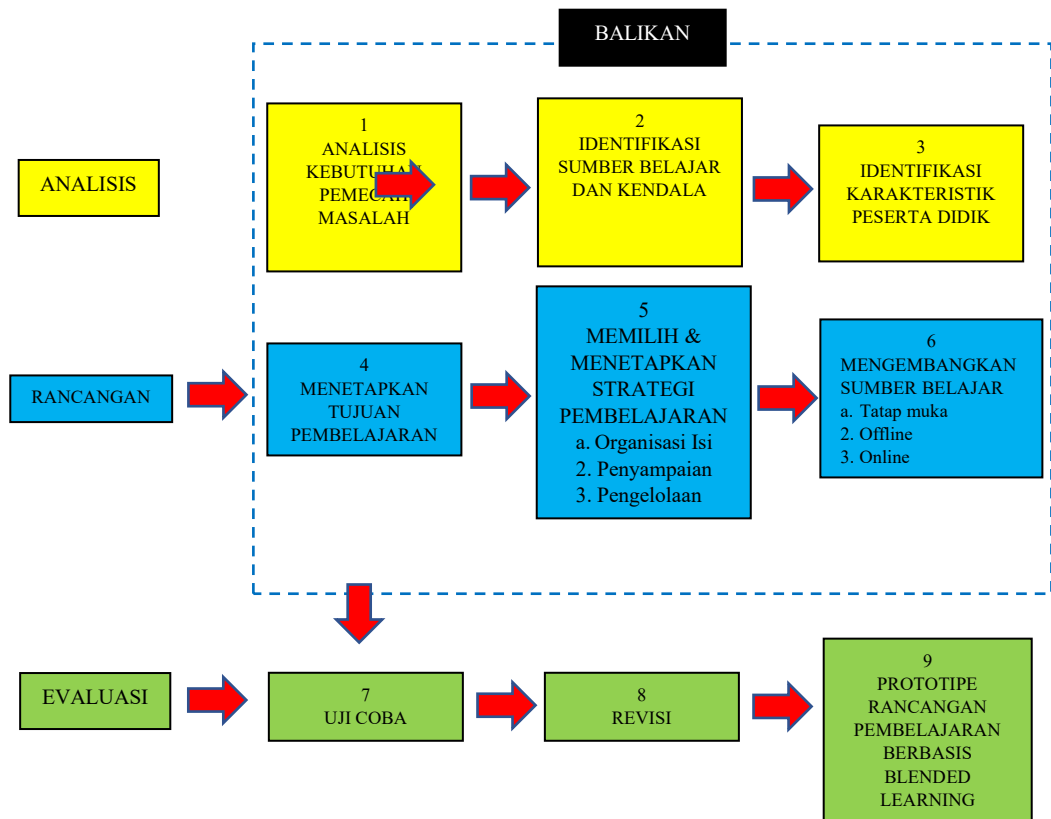
B. Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning

Bagaikan manajemen dalam suatu pendidikan pengajar memiliki peranan serta kedudukan, sehingga pengajar dapat memastikan isi serta tata cara belajar dan juga dapat untuk mempertimbangkan keahlian dalam mengendalikan pebelajar dalam pendidikan. Sumber belajar, pebelajar dan pengajar merupakan suatu komponen-komponen yang harus diterapkan. Sumber yang digunakan oleh peserta didik dalam melaksanakan proses pendidikan tidak hanya mengandalkan guru ataupun pelatih saja, namun pengajar harus bisa membuat dan menghadirkan sumber belajar lainnya seperti multimedia, sehingga peserta didik dalam melaksanakan proses pendidikan menjadi lebih mudah. Media pembelajaran wajib disediakan oleh pengajar secara khusus sehingga dalam proses pendidikan yang dilakukan oleh pengajar serta pebelajar bisa dapat berhubungan secara langsung maupun tidak langsung.

Pola Pendidikan tersebut memiliki tujuan agar dapat memudahkan peserta didik mencari dan mengakses kebutuhan belajarnya, untuk tingkatan professional pengajar, pengajar memiliki kewajiban untuk memperbanyak media Pendidikan serta mendesain bahan pendidikan yang lengkap, tersistematis, serta terprogram untuk keperluan pembelajaran. Oleh sebab itu,

munculnya blended learning ini dapat menjadikan suatu pemecahan masalah dalam proses belajar mengajar. Blended learning adalah suatu media pembelajaran yang menggunakan percampuran antara pembelajaran online, offline dan tatap muka.

Untuk proses pembelajaran yang akan diinginkan, pembelajaran memerlukan model-model rancangan pembelajaran. Oleh karena itu, mata kuliah bola voli pantai yang berbasis blended learning dapat dirancang melalui langkah-langkah yang dikemukakan oleh (Dwiyoogo, 2016).



Gambar 1.1 Rancangan Pembelajaran Blended Learning (Dwiyoogo, 2016)

C. Analisis Kebutuhan Pemecahan Masalah

Pendidikan menjadi faktor utama untuk menentukan kualitas kehidupan suatu bangsa. Hal tersebut sesuai dengan fungsi Pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan dan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka untuk mencerdaskan kehidupan

bangsa. Serta memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang mulia, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Oleh karena itu, jika kualitas kehidupan berbangsa ingin meningkatkan, maka kualitas pendidikan (mutu pendidikan) di sekolah harus ditingkatkan juga.

Oleh karena itu, seiring dengan perkembangan IPTEK didunia pendidikan, pendidik memiliki posisi strategis dalam rangka pengembangan sumber daya manusia (SDM) serta juga harus mengikuti konsep-konsep baru didunia pendidikan. Matematika suatu dasar dari perkembangan IPTEK yang perlu diajarkan kepada siswa yang merupakan sebagai aspek dari pengetahuan.

Keperluan dalam kemampuan memecahkan masalah meliputi metode, prosedur dan strategi yang sangat diperlukan dalam proses inti dalam kurikulum yang perlu adanya tindak lanjut. Hal tersebut, menjelaskan bahwa untuk pengoptimalan tujuan pembelajaran. Bahan ajar termasuk salah-satu instrument yang sangat penting untuk mencapai sebuah tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran masih memiliki dampak yang belum efektif dan belum diintergrasikan dalam kemampuan pemecahan masalah untuk bahan ajar. Bahan ajar ini seperangkat materi yang tersusun secara sistematis yang dapat memungkinkan siswa untuk dapat belajar dan menyesuaikan dengan kurikulum yang ada. Melakukan upaya untuk dapat membuat bahan ajar yang berguna menstimulus kemampuan dalam pemecahan masalah adalah dengan membuat bahan ajar yang berbasis pendekatan Problem Based Learning (PBL).

Sebagai pencapaiannya, PBL dilakukan dengan cara menyajikan suatu masalah, mengajukan pertanyaan-pertanyaan, memfasilitasi penyelidikan dan membuka dialog. Ciri-ciri dari PBL yaitu belajar yang dimulai dengan adanya suatu masalah nyata, siswa ditantang untuk menyelesaikan masalah sehingga terjadinya proses pembelajaran berpusat pada siswa dan menuntut siswa untuk dapat memahami masalah serta dapat mencari jawaban dari masalah yang ada, sedangkan untuk guru sebagai fasilitator. Diperoleh bahwa adanya hasil positif dari pembelajaran yang dijelaskan dalam beberapa penelitian terdahulu tentang PBL. Diperkuat dengan adanya pendekatan PBL yang sangat cocok untuk bisa membantu para siswa dalam memecahkan masalah. Dari hasil penjelasan sebelumnya, dijelaskan bahwa dengan penelitian ini

memiliki tujuan untuk dapat mendeskripsikan kebutuhan bahan ajar berbasis Problem Based Learning (PBL) yang bisa menstimulus kemampuan dalam memecahkan masalah para siswa.

D. Analisis Sumber Belajar dan Kendala

Dijelaskan bahwa secara sederhana sumber belajar memiliki arti sebagai semua sarana pengajaran yang dapat menyajikan pesan yang bisa didengar (secara audio) dan bisa dilihat (secara visual). Menurut Cahyadi (2019) secara luas, sumber belajar dapat diartikan sebagai suatu sumber yang semua berupa data, orang maupun wujud tertentu yang dapat digunakan oleh peserta dalam melakukan proses belajar, baik itu secara terpisah maupun secara kombinasi. Sehingga, peserta didik dapat menggunakan dengan mudah dan dapat mencapai tujuan belajar atau dapat mencapai kompetensi.

Dengan demikian sumber belajar sebagai komponen sistem pembelajaran merupakan sumber-sumber belajar atau media yang disusun terlebih dahulu dalam proses desain atau pemilihan dan pemanfaatan, serta disatukan ke dalam system pembelajaran yang lengkap untuk mewujudkan proses belajar yang terkontrol dan memiliki arah tujuan.

1. Manfaat Sumber Belajar

Memanfaatkan sumber belajar dalam proses pembelajaran tentunya didasari pada kemanfaatan sumber-sumber belajar agar terlaksananya kegiatan belajar yang efektif. Menurut Zaman dkk. (2008) mengemukakan bahwa manfaat atau nilai yang didapatkan dengan memanfaatkan belajar itu sangat banyak antara lain :

a). Dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan langsung.

Anak dalam jenjang usia SD berada pada fase berfikir yang konkret, yang berarti anak pada tingkat usia tersebut belum mampu berfikir di luar batas kemampuan panca inderanya (secara abstrak). Pemberian pembelajaran yang nyata dan konkret akan meningkatkan kebermaknaan dalam proses belajar.

b). Pemanfaatan sumber belajar dapat mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera.

Mengenai hal-hal tersebut terkadang guru harus bisa menjelaskan sesuatu hal tentang yang tidak mungkin diadakan, dikunjungi ataupun dilihat secara langsung.

c). Menambah wawasan dan pengalaman anak.

Siswa akan dapat memperoleh tentang wawasan dalam lingkungan belajar yang sebenarnya saat melakukan proses pembelajaran. Itu merupakan suatu bentuk anak untuk memperluas wawasan tentang memanfaatkan sumber belajar yang merupakan suatu nilai tambahan lainnya dari sumber belajar.

d). Memberikan informasi yang akurat dan terbaru.

Informasi yang terbaru dan akurat juga dapat diberikan dari suatu sumber belajar. Seperti halnya buku bacaan majalah yang terbit setiap minggu untuk anak dan narasumber dapat menjadikan sebuah informasi. Selain akan memberikan informasi yang terbaru, juga dapat meningkatkan minat baca dari anak dan anak akan terlatih untuk selalu senantiasa haus akan informasi.

e). Meningkatkan motivasi belajar anak.

Sumber belajar, sumber informasi dan sumber pengetahuan yang beragam diciptakan dari hasil kreativitas guru yang dipilih dan dimanfaatkan oleh anak-anak dapat menjadikan suatu sumber belajar yang menyenangkan dan mendorong anak dalam melakukan kegiatan belajar.

f). Mengembangkan kemampuan berfikir anak secara lebih kritis dan positif.

Kemampuan anak dalam berfikir kritis akan semakin meningkat jika memberikan berbagai alternatif untuk sumber belajarnya. Ditunjukkan dengan adanya anak saat banyak menyampaikan pertanyaan terhadap fakta, peristiwa dan kejadian yang pernah ditemukan ditempat yang telah disediakan sumber belajarnya.

2. Jenis-jenis Sumber Belajar

Vernon & Donald (1971) menjelaskan ada beberapa jenis sumber belajar antara lain yaitu manusia, bahan, lingkungan, alat dan perlengkapan serta aktivitas.

a. Manusia

Manusia bisa dijadikan sebagai sumber belajar, ada dua kelompok pembagian peranan dari sumber belajar. Kelompok pertama yaitu manusia atau orang yang telah disiapkan khusus sebagai sumber belajar dengan melalui pendidikan yang khusus juga, seperti halnya guru, konselor, administrator pendidikan, tutor dan sebagainya. Kelompok kedua yaitu manusia atau orang yang tidak dipersiapkan secara khusus untuk menjadi

seorang narasumber tetapi memiliki keahlian yang mempunyai kaitan yang erat dengan program pembelajaran yang akan disampaikan, seperti halnya dokter, penyuluh kesehatan, petani, polisi dan sebagainya.

b. Bahan

Pesan atau informasi merupakan suatu bahan yang segala sesuatunya ada dalam pembelajaran. Pesan dapat dikemas dalam bentuk buku paket, video, film, bola dunia, grafik, CD interaktif dan sebagainya. Kelompok ini biasanya disebut dengan media pembelajaran. Seperti halnya bahan ini, bahwa dalam penggunaannya dalam suatu proses pembelajaran dibedakan menjadi dua kelompok yaitu bahan yang didesain khusus untuk pembelajaran dan juga bahan atau media yang dimanfaatkan untuk memberikan penjelasan materi pembelajaran yang relevan.

c. Lingkungan

Lingkungan yang dijelaskan yaitu lingkungan yang mampu memberikan suatu kondisi belajar. Adanya pembagian dua kelompok lingkungan yaitu lingkungan yang didesain khusus dalam suatu pembelajaran, seperti laboratorium, kelas dan sejenisnya. Sedangkan pada lingkungan yang memiliki manfaat untuk mendukung suatu keberhasilan penyampaian materi pembelajaran diantaranya lingkungan museum, kebun binatang dan sejenisnya.

d. Alat dan Perlengkapan

Sumber belajar dalam bentuk alat atau perlengkapan merupakan suatu alat yang dimanfaatkan untuk produksi atau menampilkan sumber-sumber belajar lainnya. Seperti TV untuk membuat program belajar dari jarak jauh, komputer untuk membuat pembelajaran berbasis komputer, tape recorder untuk membuat program pembelajaran audio dalam pembelajaran Bahasa Inggris, terutama untuk menyampaikan informasi pembelajaran mengenai *listening* (mendengarkan), dan sejenisnya.

e. Aktivitas

Aktivitas yang dapat dijadikan dalam sumber belajar merupakan aktivitas yang mendukung pencapaian dari suatu tujuan pembelajaran, yang didalamnya terdapat perpaduan antara metode dan teknik penyajian dengan sumber belajar lainnya yang memudahkan siswa untuk belajar. Seperti aktivitas dalam bentuk diskusi, mengamati, belajar tutorial dan sejenisnya.

Jenis Sumber Belajar		Pengertian	Contoh	
			Dirancang	Dimanfaatkan
1.	Pesan (<i>Message</i>)	Informasi yang harus disalurkan oleh komponen lain berbentuk ide, fakta, pengertian, data.	Bahan-bahan pelajaran.	Cerita rakyat, dongeng, nasihat.
2.	Manusia (<i>People</i>)	Orang yang menyimpan informasi atau menyalurkan informasi. Tidak termasuk yang menjalankan fungsi pengembangan dan pengelolaan sumber belajar.	Guru, aktor, siswa, pembicara. Tidak termasuk teknisi, tim kurikulum.	Narasumber, pemuka masyarakat, pimpinan kantor, responden.
3.	Bahan (<i>Materials</i>)	Sesuatu, bisa disebut media/ <i>software</i> yang mengandung pesan untuk disajikan melalui pemakaian alat.	Transparansi, film, <i>slides</i> , tape, buku, gambar, dan lain-lain.	Relief, candi arca, peralatan teknik.
4.	Peralatan (<i>Hardware</i>)	Sesuatu bisa disebut media/ <i>hardware</i> yang menyalurkan pesan untuk disajikan yang ada di dalam <i>software</i> .	OHP, proyektor <i>slides</i> , film, tv, kamera, papan tulis.	Generator, mesin, alat-alat, mobil.
5.	Teknik/Metode (<i>Technique</i>)	Prosedur yang disiapkan dalam menggunakan bahan pelajaran, peralatan, situasi, dan orang untuk menyampaikan pesan.	Ceramah, diskusi, sosiodrama, simulasi, kuliah, belajar.	Permainan, saresehan, percakapan biasa/ spontan.
6.	Lingkungan (<i>Setting</i>)	Situasi sekitar di mana pesan disalurkan/ ditransmisikan.	Ruangan kelas, studio, perpustakaan, laboratorium.	Taman, kebun, pasar, museum, toko.

Gambar 1.2 Sumber belajar (Pratowo,2018)

3. Media Pembelajaran

Menurut Heinich et al., (2002) menjelaskan bahwa media adalah suatu saluran komunikasi. Media berasal dari Bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah sebagai perantara yaitu perantara dari sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*). Demikian yang menjelaskan bahwa media pembelajaran merupakan alat atau wahana untuk menyampaikan suatu informasi atau pesan pada saat proses belajar mengajar.

4. Manfaat Media Pembelajaran

Berikut ini, merupakan nilai-nilai yang dimiliki dalam media pembelajaran yang memiliki tujuan untuk mengoptimalkan pencapaian hasil belajar di perkuliahan:

a. Mengkonkretkan konsep-konsep yang abstrak.

Konsep-konsep yang masih memiliki sifat yang abstrak dan sulit untuk dijelaskan secara langsung kepada anak, bisa dikonkretkan atau disederhanakan melalui pemanfaatan media pembelajaran. Misalnya, untuk menjelaskan tentang system

peredaran darah manusia, arus listrik, berhembusnya angin dan juga bisa menggunakan media gambar atau bagan sederhana.

- b. Menghadirkan objek-objek yang terlalu berbahaya atau sulit didapat dalam lingkungan belajar.

Misalnya, guru yang menjelaskan objek-objek berbahaya tersebut dengan menggunakan gambar atau program televisi tentang binatang-binatang buas, seperti harimau, gajah, beruang.

- c. Menampilkan objek yang terlalu besar.

Melalui media, guru dapat menyampaikan gambaran mengenai sebuah kapal laut, pesawat udara, pasar, candi, dan sebagainya yang terdapat didepan kelas atau menampilkan objek-objek yang terlalu kecil, seperti bakteri, virus semut.

- d. Memperlihatkan Gerakan yang terlalu cepat.

Menggunakan media film (*slow motion*) guru bisa memperlihatkan lintasan peluru, melesatkan anak panah atau memperlihatkan proses suatu ledakan. Demikian juga Gerakan-gerakan yang terlalu lambat, seperti pertumbuhan kecambah, mekarnya bunga, yang menjadi mudah diamati dalam waktu singkat.

Selain keempat nilai media pembelajaran diatas, masih terdapat pula nilai-nilai yang lainnya dari pemanfaatan media pembelajaran, yaitu :

- a. Memungkinkan anak dapat berinteraksi secara langsung dengan lingkungannya.
- b. Memungkinkan adanya keseragaman pengamatan atau persepsi belajar pada masing-masing anak.
- c. Membangkitkan motivasi belajar anak.
- d. Menyajikan informasi belajar secara konsisten dan dapat diulang maupun disimpan menurut kebutuhan.
- e. Menyajikan pesan atau informasi belajar secara serempak untuk semua anak.
- f. Mengatasi keterbatasan waktu dan ruang.
- g. Mengontrol arah dan kecepatan belajar anak.

5. Macam-macam Media Pembelajaran

Klasifikasi media dapat dilihat dari jenisnya, daya liputnya dan dari bahan serta pembuatannya. Dilihat dari jenisnya, media dibagi menjadi :

- a. Media Auditif

Media yang hanya mengendalikan kemampuan suara saja, seperti radio, cassette recorder, piringan hitam. Media ini tidak cocok digunakan untuk orang yang memiliki kelainan pada indera pendengaran.

b. Media Visual

Media yang mengandalkan pada indera penglihatan. Media ini menampilkan gambar yang diam seperti film, rangkaian foto, lukisan dan gambar, serta cetakan yang menampilkan gambar seperti di film kartun.

c. Media Audiovisual

Media yang memiliki unsur rupa dan gambar. Media ini dibagi kedalam :

- 1). Audiovisual diam.
- 2). Audiovisual gerak.

Dilihat dari daya liputnya, Media dibagi ke dalam :

- 1). Media dengan daya liput luas dan serentak. Contoh : radio dan televisi.
- 2). Media dengan daya liput terbatas oleh ruang dan tempat. Contoh : film, sound slide dan film rangkai.
- 3). Media untuk pengajaran individual. Media ini digunakan hanya untuk seorang diri. Contoh modul berprogram dan pengajaran melalui computer.

Dilihat dari bahan pembuatannya, media dibagi :

- a). Media sederhana
- b). Media kompleks.

6. Analisis

Pencapaian tujuan pendidikan yang telah ditetapkan dalam suatu kegiatan pelaksanaan kurikulum di lakukan dalam proses-proses pembelajaran. Siswa diantarkan untuk merubah tingkah laku, intelektual moral maupun sosial agar menjadi individu dan makhluk social yang mandiri yang merupakan tujuan dari pendidikan. Peserta didik dalam memperoleh pengetahuan dapat menggunakan sumber dan media pembelajaran, keduanya tersebut merupakan komponen-komponen pembelajaran yang memiliki tujuan untuk dicapai.

Sumber belajar dan media suatu alat bantu untuk membantu dalam proses belajar mengajar yang merupakan kenyataan yang tidak dapat dipungkiri, karena memang guru yang memberikan pesan-pesan pembelajaran kepada peserta didik. Meskipun pendidik sebagai salah-satu dari sumber belajar, namun, jika seorang pendidik hanya berperan seorang diri tidaklah cukup dan harus dilengkapi dengan komponen-komponen lain yang

dapat dipahami oleh peserta didik. Dikarenakan peserta didik membutuhkan hal-hal dan benda-benda konkret yang dapat membantu dalam pemahaman peserta didik. Pendidik perlu adanya mengetahui cara untuk memilih dan merancang media yang tepat dan sesuai sebagai sumber belajar. Dalam pemilihannya sumber belajar dan media pembelajaran mempunyai prinsip dan kriteria yang harus diperhatikan agar media dapat sesuai dalam menunjang proses pembelajaran.

a. Pemilihan Sumber Belajar

Dalam pemilihan sumber belajar bisa ditentukan berdasarkan :

1. Program pengajaran
2. Kondisi lingkungan
3. Karakteristik siswa
4. Karakteristik sumber belajar

Dari keempat hal tersebut harus menjadi patokan dalam memilih sumber belajar yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembelajaran.

b. Pemilihan Media Pembelajaran

Dalam pemilihan media pembelajaran yang sesuai serta dapat mendukung pembelajaran menurut pendapat Sudirman (1991) mengemukakan beberapa prinsip-prinsip berikut :

1. Tujuan Pemilihan

Memilih media harus dengan penjelasan dan tujuan yang jelas.

2. Karakteristik Media Pengajaran

Setiap media memiliki karakteristik tertentu sebagai pemahaman. Karakteristik media sangat diperlukan dalam penetapan penggunaan media.

3. Alternatif Pemilihan

Guru harus mampu menetapkan atau memutuskan media yang tepat dan sesuai dengan materi pelajaran.

Selain itu, kriteria berikut juga memiliki perhatian yang penting dalam merancang media :

- a). Sesuai dengan tujuan yang dicapai
- b). Tepat mendukung isi pelajaran
- c). Praktis, luwes dan bertahan
- d). Guru terampil menggunakan
- e). Pengelompokkan sasaran
- f). Mutu teknis

Selain prinsip dan kriteria diatas, ada beberapa factor lain yang harus dipertimbangkan dalam pemilihan media pembelajaran adalah :

a. Karakteristik anak didik (siswa)

Siswa pada setiap kelas memiliki karakteristik yang berbeda-beda, ada yang dikelas siswanya pendiam, dan juga ada yang siswanya aktif. Oleh karena itu hal ini menjadi salah satu factor pertimbangan, agar media yang dirancang dapat mendukung dan tepat guna.

b. Strategi belajar mengajar

Memilih media juga merupakan harus disesuaikan dengan strategi pembelajaran yang telah dirancang, karena strategi pembelajaran menentukan media apa yang tepat digunakan.

c. Organisasi kelompok belajar

Memilih media harus memperhatikan untuk kelompok belajar mana yang akan media itu tunjuk, pelajar atau mahasiswa.

d. Prosedur penilaian

Memilih media harus disesuaikan dengan kompetensi yang akan hendak dinilai.

Setelah prinsip-prinsip dan kriteria telah diketahui dalam perancangan, pembuatan dan pengembangan sumber dan media pembelajaran tersebut, kemudian mengharapkan para guru dapat menerapkan langkah-langkah dalam memanfaatkan media.

Langkah-langkah dalam pemanfaatan media:

- a. Merumuskan tujuan pembelajaran.
- b. Persiapan guru. Pada fase ini agar tujuan tercapai dengan memanfaatkan media yang dapat dipilih oleh guru.
- c. Persiapan kelas. Siswa atau kelas harus mempunyai persiapan dalam menerima pelajaran dengan menggunakan media tertentu.
- d. Langkah penyajian dan pemanfaatan media. Pada fase ini penyajian bahan pembelajaran dengan memanfaatkan media pembelajaran.
- e. Langkah kegiatan belajar siswa. Pada fase ini siswa belajar dengan memanfaatkan media pengajaran.
- f. Langkah evaluasi pengajaran. Pada langkah ini kegiatan belajar dievaluasi sampai sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai, yang sekaligus dapat dinilai sejauh mana pengaruh media sebagai alat bantu yang dapat menunjang keberhasilan proses belajar siswa.

E. Identifikasi Karakteristik Pembelajar

1. Kompetensi Guru

Dalam undang-undang No. 14 tahun 2005 pada pasal 10 ayat 1 dijelaskan bahwa guru harus memiliki empat kompetensi dalam mengajar untuk menunjang pribadi guru agar menjadi guru yang professional. Adapun kompetensi yang harus dimiliki oleh guru adalah :

a. Kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi tentang pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya.

b. Kompetensi kepribadian merupakan kepribadian dari pendidik yang stabil, arif, dewasa dan berwibawa untuk menjadi teladan bagi peserta dan berakhlak mulia.

c. Kompetensi social merupakan kemampuan dari peserta didik untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga pendidik, orang tua/wali peserta didik dan masyarakat.

d. Kompetensi profesional adalah kemampuan pendidik dalam menguasai materi pembelajaran secara luas dan mendalam untuk membimbing peserta didik dalam memperoleh kompetensi yang ditetapkan.

Menurut Sajidan (2010) kompetensi profesional dapat diambil melalui :

a. Kualifikasi akademik, sesuai dengan UUGD No. 14 tahun 2005 dan PP No. 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan bahwa kualifikasi Pendidikan untuk guru minimal S1 dan untuk dosen minimal S2.

b. Pendidikan dan latihan, *short course*, TOT dan kursus.

c. *Research Based Learning* dari hasil penelitian dan P2M serta hasil publikasi dan situasi jurnal terbaru.

d. *Tutorial and Exercise* merupakan wahana pengembangan profesionalisme guru melalui KKG, MGMP, MKKS dan dosen untuk melalui *team teaching*, *general stadium*, *program academic recharging (PAR)*, *Derasering* dan lain-lain.

Profesionalisme guru dalam UUGD Pasal 1 ayat 5, disebutkan bahwa profesional adalah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan Pendidikan profesi. Dengan demikian, guru yang

profesional adalah guru yang memiliki keahlian sesuai dengan standar mutu Pendidikan yang ditetapkan oleh pemerintah.

Namun demikian, seseorang yang berprofesi sebagai guru belum tentu bersikap profesional, karena seperti dikatakan oleh Danim (2002), bahwa orang yang profesional memiliki sikap-sikap yang berbeda dengan orang yang tidak profesional meskipun dalam pekerjaan yang sama atau berada pada satu ruang kerja. Maka dari itu, guru profesional senantiasa memiliki ciri tersendiri dalam kesehariannya untuk selalu menunjukkan kemahirannya sebagai guru. Lebih lanjut Danim, (2002) mengatakan bahwa profesionalisme dapat diartikan sebagai komitmen para anggota suatu profesi untuk meningkatkan kemampuan profesionalnya dan terus-menerus mengembangkan strategi-strategi yang digunakannya dalam melakukan pekerjaan sesuai dengan profesinya itu. Oleh karenanya, guru yang profesional senantiasa berupaya untuk meningkatkan kualitas diri dan senantiasa untuk mengupdate pengetahuannya secara kontinyu. Beberapa aspek yang dapat mencerminkan guru profesional antara lain berhubungan dengan penyelesaian tugas-tugas keguruan sebagai berikut:

1. Menguasai landasan kependidikan.
2. Memahami bidang psikologi pendidikan.
3. Menguasai materi pelajaran.
4. Mampu mengaplikasikan berbagai metodologi dan strategi pembelajaran.
5. Mampu dalam merancang dan memanfaatkan berbagai media dan sumber belajar.
6. Mampu dalam melaksanakan evaluasi pembelajaran.
7. Mampu dalam menyusun program pembelajaran.
8. Mampu dalam melaksanakan unsur-unsur penunjang.
9. Mampu dalam melaksanakan penelitian dan berpikir ilmiah untuk meningkatkan kinerja.

Untuk memprofesionalkan suatu pekerjaan, termasuk profesi sebagai guru, Wilensky, (1964) merumuskan ada lima langkah, yakni:

1. Memunculkan suatu pekerjaan yang penuh waktu atau full-time, bukan pekerjaan sambilan.
2. Menetapkan sekolah sebagai tempat menjalani proses pendidikan atau pelatihan.
3. Mendirikan asosiasi profesi.

4. Melakukan agitasi secara politis untuk memperjuangkan adanya perlindungan hukum terhadap asosiasi atau perhimpunan tersebut.
5. Mengadopsi secara formal kode etik yang ditetapkan.

2. Peran Guru Dalam Pembelajaran

Sahertian (1994) mengemukakan empat belas peran yang harus dilakukan oleh guru, yaitu sebagai:

- 1) Tokoh terhormat dalam masyarakat, karena guru nampak sebagai seorang yang berwibawa,
- 2) Penilai, karena memberi pemikiran,
- 3) Sumber, karena memberi ilmu pengetahuan,
- 4) Pembantu,
- 5) Wasit,
- 6) Detektif,
- 7) Obyek identifikasi,
- 8) Penyangga rasa takut,
- 9) Penolong dalam memahami diri sendiri,
- 10) Pemimpin kelompok,
- 11) Orang tua / wali,
- 12) Pembina dan pemberi layanan,
- 13) Kawan sekerja, dan
- 14) Pembawa rasa kasih sayang.

Sementara itu Sahertian (1994) mengemukakan sepuluh peran guru, yaitu sebagai:

- 1) Penceramah,
- 2) Nara sumber,
- 3) Fasilitator,
- 4) Konselor,
- 5) Pemimpin kelompok,
- 6) Tutor,
- 7) Manajer,
- 8) Kepala laboratorium,
- 9) Perancang program,
- 10) Manipulator, untuk mengubah situasi pembelajaran menjadi lebih baik.

Mulyasa (2006) mengemukakan sembilan belas peran guru, yaitu

sebagai:

- 1) Pendidik,
- 2) Pengajar,
- 3) Pembimbing,
- 4) Pelatih,
- 5) Penasehat,
- 6) Pembaharu,
- 7) Model Dan Teladan,
- 8) Pribadi,
- 9) Peneliti,
- 10) Pendorong Kreativitas,
- 11) Pembangkit Pandangan,
- 12) Pekerja Rutin,
- 13) Pemindah Kemah,
- 14) Pembawa Cerita,
- 15) Aktor,
- 16) Emansipator,
- 17) Evaluator,
- 18) Pengawet, Dan
- 19) Kulminator.

3. Kreativitas Guru Dalam pembelajaran

Kelas merupakan unit terkecil tetapi terdepan tempat berlangsungnya proses pembelajaran. Meskipun sebagai unit terkecil, tempat proses pembelajaran itu memegang peranan paling penting dalam pembentukan kualitas peserta didik. Mengingat pentingnya peranan kelas ini, maka kemerdekaan guru dalam membina berlangsungnya proses pembelajaran harus memperoleh perhatian proporsional dalam perbaikan kualitas pendidikan melalui desentralisasi pengelolaan pendidikan. Ghalayini & Noble (1996), mengatakan bahwa ada tiga aspek yang mempengaruhi desentralisasi pengelolaan pendidikan yaitu kehadiran guru (*attendance*), kepercayaan (*trust*), dan kepuasan guru (*job satisfaction*) dalam mengajar. Ketiga aspek itu merupakan aspek penting dalam pembelajaran di kelas. Hal ini merupakan isu yang amat penting, karena guru sebenarnya merupakan orang nomor satu dan mempunyai otoritas penuh dalam menentukan proses pembelajaran di kelas. Untuk itu guru dikatakan sebagai kunci keberhasilan peningkatan mutu

pembelajaran di kelas. Ada empat fungsi guru dalam kepemimpinan di kelas yaitu, sebagai motivator, fasilitator, pemacu maupun pemberi inspirasi. Sebagai motivator karena fungsi guru sebagai manajer kelas, dalam fungsi guru sebagai manajer kelas ia harus mampu mempromosikan fasilitas belajar bagi siswanya. Dalam fungsi ini tersirat bahwa fungsi guru sebagai promotor pembelajaran. Artinya, guru harus mampu memotivasi siswa dalam belajar dan mengubah sikap siswa yang kurang termotivasi atau tidak mau belajar menjadi mau belajar. Dalam hal ini, guru menjadi motivator.

Fungsi kedua dari guru adalah sebagai fasilitator pembelajaran, artinya guru harus menyiapkan perangkat pembelajaran, fasilitas belajar, mengorganisasikan kelas, membimbing, dan mengukur proses maupun hasil belajarnya sesuai indikator. Fungsi ketiga guru sebagai pemacu belajar, karena guru harus mampu melipatgandakan potensi peserta didik, dan mengembangkannya sesuai dengan aspirasi dan cita-cita mereka dimasa yang akan datang. Fungsi keempat guru sebagai pemberi inspirasi, guru harus mampu memerankan diri dan memberikan inspirasi bagi peserta didik, sehingga kegiatan pembelajaran dapat membangkitkan berbagai pemikiran, gagasan, dan ide-ide baru (Mulyasa, 2007). Kualitas guru dapat ditinjau dari dua segi, dari segi proses dan dari segi hasil.

Dari segi proses guru dikatakan berhasil apabila mampu melibatkan sebagian besar peserta didik secara aktif, baik fisik, mental, maupun sosial dalam proses pembelajaran. Sedangkan dari segi hasil, guru dikatakan berhasil apabila pembelajaran yang diberikannya mampu mengubah perilaku sebagian besar peserta didik kearah penguasaan kompetensi dasar yang lebih baik untuk mencapai kompetensi standar pembelajaran. Atas dasar pendapat diatas maka ada beberapa strategi yang dapat dilakukan guru agar proses pembelajaran berjalan dengan baik yaitu: menciptakan pembelajaran dengan cara yang demokratis dan iklim yang demokratis, menciptakan pembelajaran yang kooperatif, dan melakukan adaptasi paradigma "*triplization*".

Pendidikan yang demokratis diharapkan akan mampu memberikan proses yang lebih menyenangkan dan membesarkan hati peserta didik, bukan menekan atau merendahkan kemampuan peserta didik. Sehingga komentar negatif dari siswa dapat diperkecil dan komentar positif dari siswa dapat lebih banyak. Iklim demokratis juga diharapkan dapat menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan (fun). Kline & Hadiyanto (2004) menyebutkan bahwa bagi kebanyakan peserta didik, belajar akan sangat

efektif jika dilakukan dengan suasana menyenangkan. Pendapat ini telah memberikan ide dan inspirasi bagi berbagai kalangan untuk menciptakan media pembelajaran, permainan, *game*, atau *soft ware* komputer yang sudah menjamur digunakan dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian lain Hadiyanto dan Syahril (2018) dikatakan bahwa iklim kelas yang lebih demokratis mampu membuat prestasi belajar peserta didik menjadi lebih baik. Pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*), merupakan salah satu strategi guru dalam membelajarkan peserta didik dengan melibatkan mereka dalam kelompok kecil untuk melakukan aktivitas belajar guna meningkatkan interaksi yang positif. Liman, Lawrance; Hadiyanto (2004) menambahkan bahwa *cooperative learning* dapat meningkatkan motivasi belajar dan membuat peserta didik lebih mendalami materi yang dipelajarinya. Menurut Sudjana (2005) pembelajaran partisipasi memiliki prinsip-prinsip terdiri dalam kegiatan belajar dan membelajarkan. Dalam kegiatan belajar adalah bahwa peserta didik memiliki kebutuhan belajar, memahami teknik-teknik belajar, dan berperilaku belajar. Prinsip dalam kegiatan membelajarkan bahwa pendidik menguasai metode dan teknik pembelajaran, memahami materi atau bahan belajar yang cocok dengan kebutuhan belajar dan berperilaku membelajarkan peserta didik.

4. Pendekatan Pembelajaran dan Metode Pembelajaran

Mulyasa (2006) menjelaskan bahwa menjadi guru yang kreatif, profesional, dan menyenangkan dituntut untuk memiliki kemampuan mengembangkan pendekatan dan memilih metode pembelajaran yang efektif. Cara guru melakukan suatu kegiatan pembelajaran akan memerlukan pendekatan dan metode yang berbeda dengan pembelajaran lainnya. Ada lima pendekatan pembelajaran yang perlu dipahami guru, agar dapat mengajar dengan baik, yaitu pendekatan kompetensi, pendekatan keterampilan proses, pendekatan lingkungan, pendekatan kontekstual, dan pendekatan tematik. Mulyasa (2006) Pendekatan kompetensi diartikan bahwa kompetensi merupakan indikator yang menunjuk kepada perbuatan yang bisa diamati, dan sebagai konsep yang mencakup aspek-aspek pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap, serta tahap-tahap pelaksanaannya secara utuh. Mulyasa (2006) mengemukakan tiga hal yang perlu diperhatikan dalam pengembangan pembelajaran berdasarkan pendekatan kompetensi, yaitu menetapkan kompetensi yang ingin dicapai (merupakan pernyataan tujuan),

(mengembangkan strategi untuk mencapai kompetensi, dan evaluasi. Pendekatan keterampilan proses merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada proses belajar, aktivitas dan kreativitas peserta didik dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap, serta menerapkannya dalam kehidupan-kehidupan sehari-hari.

Dengan melibatkan fisik, mental, dan social peserta didik, dalam proses pembelajaran, untuk mencapai suatu tujuan. Indikator-indikator pendekatan keterampilan proses antara lain kemampuan mengidentifikasi, mengklasifikasi, menghitung, mengukur, mengamati, mencari hubungan, menafsirkan, menyimpulkan, menerapkan, mengkomunikasikan, dan mengekspresikan diri dalam suatu kegiatan untuk menghasilkan suatu karya. Pendekatan keterampilan proses betolak dari suatu pandangan bahwa setiap peserta didik memiliki potensi yang berbeda-beda, dan dalam situasi yang normal, mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal.

Oleh karena tugas guru adalah memberikan kemudahan kepada peserta didik dengan menciptakan lingkungan yang kondusif agar semua peserta didik dapat berkembang secara optimal. Pendekatan Lingkungan merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang berusaha untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik melalui pendayagunaan lingkungan sebagai sumber belajar. Pendekatan ini berasumsi bahwa kegiatan pembelajaran akan menarik perhatian peserta didik jika apa yang dipelajari diangkat dari lingkungan, sehingga apa yang dipelajari berhubungan dengan kehidupan dan bermanfaat bagi lingkungannya. Pembelajaran berdasarkan pendekatan lingkungan dapat dilakukan dengan dua cara yakni; (1) dengan membawa peserta didik ke lingkungan untuk kepentingan pembelajaran. Hal ini biasa dilakukan dengan karyawisata, (2) membawa sumber-sumber dari lingkungan ke sekolah (kelas) untuk kepentingan pembelajaran. Sumber tersebut bisa sumber asli, dan bisa juga sumber tiruan.

F. Menetapkan Tujuan Pembelajaran

Tujuan belajar yang sudah diidentifikasi bersumber pada langkah-langkah terdahulu, setelah itu di susun secara berturut dari perihal yang sangat berarti. Butuh dikenal kalau dalam proses belajar gerak dicoba dalam 3 sesi ialah sesi kognitif (*cognitive stage*), sesi asosiatif (*asosiative stage*), serta Sesi otomatis (*autonomous stage*). Pada sesi kognitif (*cognitive stage*) pebelajar hendak mendapatkan sumber pengetahuan gerak dari bermacam sumber. Pada

sesi asosiatif (*asosiatif stage*) pebelajar hendak berupaya buat berupaya melaksanakan gerakan yang telah dipahaminya. Setelah itu pada sesi otomatis (*autonomous stage*) gerakan yang dicoba pebelajar telah otomatis serta terkoordinasi cocok harapan. Bila dilihat kembali, sesi kognitif (*cognitive stage*) jadi sesi yang sangat dini serta kecerdasan kognitif pebelajar jadi modal utama dalam belajar gerak. Tetapi dalam dalam belajar pada sesi kognitif tidak semudah yang dibayangkan.

Tahap kognitif pada pebelajar nyatanya metode belajar pebelajar dalam menguasai sesuatu pengetahuan yang kaitannya dengan kecerdasan kognitif mempunyai ciri yang bermacam- macam pada diri pebelajar. Sehingga guru/ pelatih wajib dapat membelajarkan pebelajar dengan tata cara yang bisa diterima oleh seluruh tipe ciri belajar pebelajar. Pemecahan buat menanggulangi perihal tersebut ialah dengan menggugulkan pendidikan berbasis blended learning. Buat lebih jelas serta rincinya hendak dipaparkan pada bagian inti dari postingan ini. *Blended learning* jelas ialah bagian berarti dari pendidikan hari ini serta hendak senantiasa demikian dalam waktu dekat.

Kerja sama serta internasional pertukaran tentu hendak jadi bagian integral banyak upaya pendidikan dicampur tersebut. Semacam yang ditunjukkan dalam riset ini, instruktur yang menguasai keuntungan dari blended learning bisa tingkatkan derajat serta akibat kerja sama dalam lembaga bulutangkis mereka dan antara lembaga bulutangkis di segala dunia. Kami terletak dalam dunia pembelajaran global yang yang tergantung pada blended learning dalam kursus banyak, bidang, serta disiplin.

Ciri Belajar Pebelajar buat Tingkatkan Kecerdasan Kognitif, berkaitan dengan ciri belajar pebelajar, butuh bagaikan seseorang pendidik buat menguasai kepribadian belajar pebelajar. Sebab dari kepribadian belajar tersebut mempengaruhi pada metode belajar pebelajar buat menguasai sesuatu konsep ataupun pengetahuan serta perihal tersebut pula mempengaruhi dalam pertumbuhan kecerdasan kognitif pebelajar. Telah selayaknya pendidik penuhi pebelajar dengan memfasilitasi pendidikan yang cocok dengan kepribadian belajar pebelajar.

Keberadaan pebelajar dalam pendidikan bila dilihat dari kepribadian belajar dipecah jadi 3 kalangan ialah:

- 1) pebelajar visual,
- 2) pebelajar auditorial,

3) serta pebelajar kinestetik.

Pebelajar yang terkategori pebelajar visual, seluruh kemampuannya terbawa- bawa dari apa yang yang dilihatnya. Tidak hanya itu pebelajar visual pula mempunyai identitas tertentu sendiri yang bisa diamati. Menurut Bihagen et al. (2013) berikut sebagian identitas pebelajar visual yang bisa dikenal ialah (1) apik serta tertib, (2) berdialog dengan kilat, (3) mementingkan penampilan, baik dalam baju ataupun presentasi, (4) umumnya tidak tersendat oleh keributan, (5) lebih suka membaca daripada dibacakan, (6) mencoret- coret tanpa makna sepanjang berdialog di telpon ataupun dikala belajar, (7) lebih suka demonstrasi daripada berpidato, (8) kerap menanggapi persoalan dengan jawaban pendek misalnya ya serta tidak, (9) memiliki permasalahan buat mengingat instruksi verbal kecuali bila ditulis, serta kerap kali memohon dorongan orang buat mengulangnya, serta (10) mengingat apa yang dilihat daripada apa yang didengar, serta lain- lain. Pebelajar yang terkategori pebelajar auditorial, seluruh kemampuannya terbawa- bawa dari apa yang yang didengarnya.

Tidak hanya itu pebelajar auditorial pula mempunyai identitas tertentu yang bisa diamati pula. Berikut sebagian identitas pebelajar auditorial yang bisa dikenal bagi Teutsch (2012) ialah (1) berdialog kepada diri sendiri dikala bekerja, (2) gampang tersendat oleh keributan, (3) menggerakkan bibir serta mengucapkan tulisan di novel dikala membaca, (4) merasa kesusahan buat menulis, tetapi hebat dalam menceritakan, (5) lebih suka gurauan lisan daripada novel, (6) berdialog dalam irama terpola, (7) belajar dengan mencermati serta mengingat apa yang didiskusikan daripada yang dilihat, (8) suka berdialog, suka berdiskusi serta menarangkan suatu panjang lebar, serta (9) bisa menirukan corak, irama serta nada suara, serta lain- lain. Pebelajar yang terkategori pebelajar kinestetik, seluruh kemampuannya terbawa- bawa dari apa yang yang ia jalani. Tidak hanya itu pebelajar kinestetik pula mempunyai identitas tertentu.

Blended learning merupakan sesuatu tata cara pendidikan yang memadukan 3 tata cara pendidikan. 3 tata cara tersebut meliputi pendidikan tatap muka, pendidikan offline, serta pendidikan online. Kiviniemi (2014) *blended learning* mengaitkan campuran online serta tatap muka komponen saja, dengan gagasan merupakan kalau unsur- unsur bekerja sama bagaikan satu kesatuan serta pasti saja terpadu.

Tata cara pendidikan *blended learning* diharapkan sanggup

membagikan sarana belajar buat pebelajar buat meningkatkan kecerdasan kognitifnya dengan menguasai bermacam pengetahuan. Pengetahuan dapat menggunakan dari sarana *on line* yang dapat mengakses sumber sebanyak-banyaknya. Pendapat dari Im & Kim (2015) fitur utama dari model ini merupakan *blended learning* bagaikan strategi buat menanggulangi kekurangan dari EMI dikala ini dalam konteks ini serta buat memfasilitasi alokasi modul online yang bermacam- macam buat perancah EMI instruksi.

Tata cara belajar *blended learning* dapat dibagi bermacam sumber referensi buat belajar pebelajar dengan membiasakan ketiga kalangan pebelajar yang telah dipaparkan tersebut. Ketiga tata cara belajar yang terdapat dalam *blended learning* diharapkan dapat memfasilitasi belajar pebelajar cocok dengan kepribadian belajar pebelajar yang bermacam- macam. Pendidikan offline serta online dapat memfasilitasi untuk pebelajar yang terkategori dalam pebelajar visual serta auditorial. Sebab dari pendidikan off line serta online tersebut ada sumber belajar yang berbasis video serta audio.

G. Menetapkan Strategi Pembelajaran

Proses belajar terjadi karena adanya interaksi antara siswa dengan lingkungannya. Oleh karena itu, lingkungan perlu diatur sedemikian rupa sehingga timbul reaksi siswa ke arah perubahan perilaku yang diinginkan. Pengaturan lingkungan tersebut, meliputi analisis kebutuhan siswa, karakteristik siswa, perumusan tujuan, penentuan materi pelajaran, pemilihan strategi yang sesuai, serta media pembelajaran yang diperlukan. Jadi, strategi pembelajaran merupakan salah satu unsur yang penting dipahami oleh guru. Strategi pembelajaran disusun berdasarkan suatu pendekatan tertentu. Oleh karena itu, sebelum diuraikan tentang strategi pembelajaran, terlebih dahulu akan dikemukakan pengertian pendekatan. Secara berturut-turut berikut ini akan dikemukakan pengertian-pengertian tentang pendekatan, strategi, metode, dan teknik dalam pembelajaran.

1. Pendekatan

Pendekatan merupakan seperangkat wawasan yang secara sistematis digunakan sebagai landasan berpikir dalam menentukan strategi, metode, dan teknik (prosedur) dalam mencapai target atau hasil tertentu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Pendekatan juga dapat diartikan sebagai suatu perspektif atau cara pandang seseorang dalam menyikapi sesuatu.

2. Strategi

Kata strategi berasal dari bahasa Latin *strategia*, yang diartikan sebagai seni penggunaan rencana untuk mencapai tujuan. Strategi pembelajaran menurut Freiberg dkk. (1995) dapat digunakan untuk mencapai berbagai tujuan pemberian materi pelajaran pada berbagai tingkatan, untuk siswa yang berbeda, dalam konteks yang berbeda pula. Gerlach & Ely (1980) mengatakan bahwa strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang dipilih untuk menyampaikan materi pelajaran dalam lingkungan pembelajaran tertentu, meliputi sifat, lingkup, dan urutan kegiatan yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada siswa. Dick, (1996) berpendapat bahwa strategi pembelajaran tidak hanya terbatas pada prosedur kegiatan, melainkan juga termasuk di dalamnya materi atau paket pembelajaran. Strategi pembelajaran terdiri atas semua komponen materi pelajaran dan prosedur yang akan digunakan untuk membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

Strategi pembelajaran juga dapat diartikan sebagai pola kegiatan pembelajaran yang dipilih dan digunakan guru secara kontekstual, sesuai dengan karakteristik siswa, kondisi sekolah, lingkungan sekitar serta tujuan khusus pembelajaran yang dirumuskan. Gerlach & Ely (1980) juga mengatakan bahwa perlu adanya kaitan antara strategi pembelajaran dengan tujuan pembelajaran, agar diperoleh langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Strategi pembelajaran terdiri dari metode dan teknik (prosedur) yang akan menjamin bahwa siswa akan betul-betul mencapai tujuan pembelajaran. Kata metode dan teknik sering digunakan secara bergantian. Gerlach & Ely (1980) mengatakan bahwa teknik (yang kadangkadang disebut metode) dapat diamati dalam setiap kegiatan pembelajaran. Teknik adalah jalan atau alat (way or means) yang digunakan oleh guru untuk mengarahkan kegiatan siswa ke arah tujuan yang akan dicapai. Guru yang efektif sewaktu-waktu siap menggunakan berbagai metode (teknik) dengan efektif dan efisien menuju tercapainya tujuan.

3. Metode

Menurut Winarno (1986) metode adalah cara, yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini berlaku baik bagi guru (metode mengajar) maupun bagi siswa (metode belajar). Makin baik metode yang dipakai, makin efektif pula pencapaian tujuan. Namun,

metode kadang-kadang dibedakan dengan teknik. Metode bersifat prosedural, sedangkan teknik lebih bersifat implementatif, maksudnya merupakan pelaksanaan apa yang sesungguhnya terjadi (dilakukan guru) untuk mencapai tujuan. Contohnya, guru A dan guru B sama-sama menggunakan metode ceramah, keduanya mengetahui bagaimana prosedur pelaksanaan metode ceramah yang efektif, tetapi hasil guru A berbeda dengan guru B karena teknik pelaksanaannya yang berbeda. Jadi, tiap guru mempunyai teknik yang berbeda dalam melaksanakan metode yang sama. Marilah kita tinjau kembali pengertian strategi yang telah diuraikan tersebut di atas, bahwa strategi terdiri dari metode dan teknik atau prosedur yang menjamin siswa mencapai tujuan.

Dari uraian tersebut jelaslah bahwa strategi pembelajaran lebih luas daripada metode dan teknik pembelajaran. Metode dan teknik pembelajaran merupakan bagian dari strategi pembelajaran. Untuk lebih memperjelas perbedaan tersebut, ikutilah contoh berikut. Dalam suatu Satuan Acara Perkuliahan (SAP) untuk mata kuliah “Metode-metode Mengajar bagi Mahasiswa Program S1 Pendidikan Ekonomi dan Koperasi”, terdapat suatu rumusan tujuan khusus pembelajaran sebagai berikut “Mahasiswa calon guru diharapkan dapat mengidentifikasi minimal empat bentuk diskusi sebagai metode mengajar”. Strategi yang dipilih untuk mencapai tujuan tersebut, misalnya berikut ini. a. Mahasiswa diminta mengemukakan empat bentuk diskusi yang pernah dilihatnya, secara kelompok. b. Mahasiswa diminta membaca dua buah buku tentang bentuk-bentuk diskusi dari beberapa buku. c. Mahasiswa diminta mendemonstrasikan cara-cara berdiskusi sesuai dengan bentuk yang dipelajari, sedangkan kelompok yang lain mengamati sambil mencatat kekurangan-kekurangannya untuk didiskusikan setelah demonstrasi selesai. d. Mahasiswa diharapkan mencatat hasil diskusi kelas.

Dari contoh tersebut dapat dilihat bahwa kegiatan nomor c dan d adalah teknik pembelajaran, dengan menggunakan metode demonstrasi dan diskusi. Seluruh kegiatan tersebut di atas merupakan strategi yang disusun guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam mengatur strategi, guru dapat memilih berbagai metode, seperti ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi. Berbagai media, seperti film, VCD, kaset audio, dan gambar, dapat digunakan sebagai bagian dari teknik-teknik yang dipilih oleh guru.

4. Strategi Ekspositori Langsung Dan Belajar

Tuntas Strategi ekspositori langsung, guru menstrukturkan pelajaran dengan maju secara urut. Guru dengan cermat mengontrol materi dan keterampilan yang dipelajari. Pada umumnya, dengan strategi ekspositori langsung, guru menyampaikan keterampilan dan konsep-konsep baru dalam waktu yang relatif singkat. Strategi pembelajaran langsung berpusat pada materi dan guru menyampaikan tujuan pembelajaran secara jelas kepada pebelajar.

Guru memonitor pemahaman pebelajar dan memberikan balikan terhadap penampilan mereka. Termasuk dalam strategi pembelajaran langsung, yaitu pembelajaran eksplisit. Strategi belajar tuntas didasarkan pada keyakinan bahwa semua pebelajar dapat menuntaskan bahan yang diajarkan jika kondisi-kondisi pelajaran disiapkan untuk itu. Kondisi-kondisi tersebut meliputi pebelajar diberi waktu belajar yang cukup, ada balikan untuk penampilannya, program pembelajaran individual, berkaitan dengan porsi materi yang tak dikuasai pada pembelajaran awal, dan kesempatan menunjukkan ketuntasan setelah mendapat remediasi.

a. Pembelajaran Langsung

Pembelajaran langsung memiliki 4 komponen, yaitu (a) penentuan tujuan yang jelas, (b) pembelajaran dipimpin guru, (c) monitoring hasil belajar yang cermat, dan (d) metode organisasi dan pengelolaan kelas. Pembelajaran langsung efektif karena didasarkan pada prinsip-prinsip belajar behavioristik, seperti menarik perhatian pebelajar, penguatan respons pebelajar, menyediakan balikan korektif, dan melakukan respons-respons yang betul. Hal ini juga cenderung meningkatkan waktu belajar.

b. Pembelajaran Eksplisit

Pembelajaran eksplisit menuntut guru untuk memberi perhatian kepada pebelajar, memberi penguatan atas respons yang benar, menyediakan balikan kepada pebelajar tentang kemajuannya, dan meningkatkan jumlah waktu yang digunakan pebelajar untuk mempelajari materi.

c. Belajar Tuntas Belajar

Tuntas merupakan suatu pendekatan pembelajaran individual yang menggunakan kurikulum terstruktur yang dipecah ke dalam serangkaian pengetahuan dan keterampilan-keterampilan kecil yang dipelajari. Pembelajaran ini didesain untuk menjamin bahwa pebelajar menguasai tujuan pembelajaran dan juga memberi waktu yang cukup kepada pebelajar. Model

ini meyakini bahwa sebagian besar pebelajar akan mencapai suatu tingkat tertentu karena waktu belajar fleksibel dan tiap pebelajar menerima target pembelajaran, praktik yang diperlukan, dan balikan. Belajar tuntas melibatkan pembelajaran tradisional berbasis kelompok dan remediasi individual serta pengayaan. Model ini memiliki kegiatan-kegiatan guru pada tingkat tinggi.

Guru mendiagnosis kemampuan-kemampuan pebelajar, kemudian mempreskripsi kegiatan-kegiatan individual. Belajar tuntas menekankan pada hal-hal (a) fleksibel/belajar yang menstrukturkan waktu dengan materi, (b) diagnostik/pembelajaran preskriptif, dan (c) melengkapi keberhasilan seluruh tujuan oleh semua pebelajar. Pembelajaran yang sesuai dan waktu, merupakan dua kunci utama belajar tuntas. Guru-guru menggunakan belajar tuntas untuk mengorganisasikan pembelajaran dengan cara yang tepat, menyajikan informasi dan keterampilan menurut suatu pola, menentukan secara reguler seberapa jauh kemajuan, membentuk kemajuan pebelajar, membantu pebelajar mengatasi kesulitan-kesulitan melalui bimbingan dan pembelajaran tambahan atau praktik, serta menyediakan pengayaan ekstra untuk pebelajar yang menguasai pembelajaran dengan cepat. Pembelajaran tuntas membutuhkan perencanaan ekstensif dan cermat, pengorganisasian, tes diagnostik. Tugas-tugas dan kegiatan-kegiatan alternatif harus disediakan atau dikembangkan oleh guru untuk melayani kebutuhan individu pebelajar.

d. Ceramah dan Demonstrasi

Ceramah dan demonstrasi, merupakan suatu strategi pembelajaran dengan kegiatan guru menyampaikan fakta-fakta dan prinsip-prinsip, sedangkan pebelajar membuat catatan-catatan. Mungkin hanya sedikit atau tak ada partisipasi pebelajar dengan pertanyaan atau diskusi. Ceramah-ceramah dapat digunakan untuk mendesiminasikan informasi dalam waktu singkat, menjelaskan ide-ide yang sukar, mendorong pebelajar untuk belajar, menyajikan informasi dengan suatu cara tertentu atau menyelesaikannya untuk kelompok khusus atau untuk menjelaskan tugas belajar. Ceramah tidak harus digunakan apabila tujuan lebih pada pembelajaran untuk memiliki pengetahuan/informasi yang kompleks, abstrak atau terperinci, partisipasi pebelajar di sini penting.

e. Demonstrasi

Demonstrasi sama dengan ceramah dalam hal komunikasi langsung dan pemberian informasi dari guru kepada pebelajar. Demonstrasi melibatkan pendekatan visual untuk menguji proses, informasi, ide-ide. Demonstrasi ini

mbolehkan pebelajar melihat guru sebagai pebelajar aktif dan model. Pebelajar dapat mengobservasi sesuatu yang riil dan bagaimana cara bekerjanya. Mungkin berupa demonstrasi murni, demonstrasi dengan komentar atau demonstrasi partisipatif dengan pebelajar. Dalam banyak kasus, guru mendemonstrasikan kegiatan tertentu atau kegiatan awal yang meminta pebelajar melakukannya secara individual. Bagi kebanyakan pebelajar, demonstrasi guru ini dianggap sebagai contoh suatu kegiatan.

Demonstrasi dapat digunakan untuk menampilkan ilustrasi atau prosedur yang efisien, mendorong minat pebelajar dalam suatu topik tertentu, menyiapkan contoh untuk mengajar keterampilan-keterampilan khusus, dan menyiapkan perubahan-perubahan langkah. Untuk mencapai demonstrasi yang efektif, guru harus merencanakan demonstrasi dengan cermat, mempraktikkan demonstrasi, mengembangkan suatu panduan untuk membimbing demonstrasi, meyakinkan bahwa setiap orang dapat melihat demonstrasi itu, menjelaskan demonstrasi untuk memusatkan perhatian, memberikan pertanyaan-pertanyaan, dan merencanakan tindak lanjut demonstrasi.

f. Pertanyaan-Pertanyaan dan Resitasi

Apabila guru menggunakan pertanyaan, pertimbangkan tingkat pertanyaan, dan penggunaan pertanyaan konvergen dan divergen, jenis pertanyaan, serta cara menyusun pertanyaan. Pertama, pertanyaan-pertanyaan dapat dikembangkan untuk tiap tingkat domain kognitif (pengetahuan, pemahaman, aplikasi, sintesis, dan evaluasi). Tiga tingkat pertama mempertimbangkan penguasaan pertanyaan tingkat rendah karena terutama menekankan pada ingatan dan penggunaan informasi sedang. Tiga tingkat di atasnya, domain kognitif yang memerlukan pertanyaan tingkat tinggi (di atas ingatan), menggunakan cara berpikir yang abstrak dan kompleks. Kedua, ada dua jenis jawaban yang dikemukakan.

Pertanyaan-pertanyaan konvergen cenderung memiliki satu jawaban yang benar atau paling baik. Pertanyaan divergen sering merupakan pertanyaan yang terbuka dan biasanya memiliki banyak jawaban yang sesuai. Ketiga, menentukan jenis pertanyaan yang tepat pada situasi yang ada. Memfokuskan pertanyaan digunakan untuk memusatkan perhatian pebelajar pada pelajaran atau pada materi yang didiskusikan. Pertanyaan ini digunakan untuk menentukan apa yang telah dipelajari oleh pebelajar, untuk memotivasi dan menimbulkan minat pebelajar saat mulai dan selama pembelajaran atau

mengecek pengertian pebelajar pada akhir pembelajaran. Pertanyaan penuntun, menggunakan petunjuk dan isyarat untuk membantu pebelajar dalam membetulkan jawaban. Pebelajar mungkin tidak menjawab pertanyaan secara lengkap.

Dalam kasus ini, guru mungkin tetap pada pebelajar yang sama, untuk menanyakan satu atau beberapa pertanyaan penggali yang diharapkan dapat mengklarifikasi dan membimbing pebelajar untuk menjawab dengan lebih lengkap. Misalnya, Apa yang kau maksud dengan kata itu? Atau dapatkah kamu menjelaskan dengan lebih lengkap? Apa alasanmu? Keempat, tanpa memperhatikan jenis pertanyaan yang ditanyakan, susunlah pertanyaan. Tiga langkah untuk menyusun pertanyaan, yaitu:

- (a) Ajukan pertanyaan,
- (b) Beri waktu beberapa saat, dan
- (c) Sebut nama pebelajar yang akan diberi pertanyaan.

Tanpa menyebut nama pebelajar tertentu saat mengajukan pertanyaan, semua pebelajar akan memikirkan ide untuk menjawabnya. Menggunakan waktu sebentar, berarti memberi kesempatan kepada pebelajar untuk berpikir tentang jawaban yang akan diberikan.

g. Resitasi

Resitasi termasuk pertanyaan guru secara lisan tentang materi yang telah dipelajari. Guru mungkin memakai resitasi sebagai suatu cara untuk mendiagnosis kemajuan pebelajar. Pola interaksi khusus, yaitu pertanyaan guru, pebelajar menjawab, kemudian reaksi guru. Pertanyaan yang sering diajukan guru, yaitu apa, siapa, di mana, dan kapan. Guru biasanya bertanya tentang “informasi yang diketahui” pebelajar selama resitasi. Jadi, guru memberi pertanyaan untuk mengetahui apakah pebelajar mengetahui jawaban tersebut, bukan untuk memperoleh informasi.

h. Praktik dan Latihan (Drill)

Praktik, termasuk memeriksa materi yang telah dipelajari. Praktik diharapkan untuk konsolidasi, klarifikasi, dan menekankan pada materi yang telah dipelajari. Kegiatan praktik lebih bermakna apabila waktunya longgar (tak hanya satu hari setelah tes). Drill, termasuk pengulangan informasi pada topik tertentu sampai benar-benar dicamkan dalam pikiran pebelajar. Drill ini digunakan untuk pembelajaran yang diharapkan menjadi kebiasaan atau ditetapkan dalam jangka waktu panjang. Praktik dan drill termasuk ulangan yang diharapkan membantu pebelajar memahami informasi dengan lebih baik.

Hal ini berguna dalam pengembangan kecepatan dan keakuratan dalam mengingat fakta, generalisasi, dan konsep. Misalnya, belajar informasi tertentu, seperti hari atau peristiwa sejarah, simbol-simbol kimia atau terjemahan bahasa asing.

i. Review

Review merupakan kesempatan bagi pebelajar melihat suatu topik pada waktu yang lain. Reviu berbeda dengan praktik dan latihan. Reviu tidak memerlukan teknik latihan. Reviu dapat berbentuk (a) rangkuman pada akhir pelajaran atau unit atau pada akhir suatu bab, (b) kuis, (c) garis besar, (d) diskusi, dan (e) tanya jawab atau strategi yang lain. Reviu sehari-hari pada awal pembelajaran membantu guru menentukan apakah pebelajar memerlukan pengetahuan prasyarat atau keterampilan tertentu untuk suatu pembelajaran, atau untuk mengetahui apakah pebelajar telah menguasai materi yang telah dipelajari. Reviu mingguan dan bulanan membantu guru mengecek pemahaman pebelajar, meyakinkan bahwa keterampilan awal yang diperlukan dikuasai dengan baik, juga untuk mengecek langkah guru.

j. Diskusi Kelas Secara Keseluruhan

Diskusi kelas secara keseluruhan (satu kelas sebagai satu kelompok) pada umumnya kurang eksplisit dan lebih berpusat pada guru daripada strategi-strategi pembelajaran yang diuraikan di atas. Strategi ini mungkin berupa petunjuk guru atau bimbingan kepada kelas diatur dengan rentangan dari formal ke informal, dengan guru memiliki peran dari dominan ke tidak dominan. Diskusi merupakan suatu percakapan dengan beberapa orang dengan suatu tujuan tertentu. Diskusi kelas ini memerlukan banyak keterampilan-keterampilan dan praktik. Apabila guru menyelenggarakan diskusi keseluruhan kelas, guru harus dapat memusatkan secara jelas arah diskusi tersebut. Apabila menyimpang, arahkan pada jalurnya, dengan memusatkan kembali diskusi, meningkatkan partisipasi pebelajar dengan mendengarkan secara cermat semua sudut pandang yang dikemukakan. Diskusi ini sering tersesat apabila kelas menyimpang dari tujuan utama diskusi. Jadi, guru perlu merencanakan pertanyaan-pertanyaan kunci untuk diskusi sehingga lebih mungkin untuk tetap berpusat pada tujuan.

Strategi yang dipilih untuk mencapai tujuan tersebut, misalnya berikut ini :

- 1) Pebelajar diminta mengemukakan empat bentuk diskusi yang pernah dilihatnya, secara kelompok.

- 2) Pebelajar diminta membaca dua buah buku tentang bentuk-bentuk diskusi dari beberapa buku.
- 3) Pebelajar diminta mempraktekan cara-cara yang sesuai dengan bentuk yang dipelajari.
- 4) Sedangkan kelompok yang lain mengamati sambil mengamati kekurangan-kekurangannya untuk didiskusikan setelah demonstrasi selesai.

Dari contoh tersebut dapat dilihat bahwa kegiatan nomor c dan d adalah teknik pembelajaran, dengan menggunakan metode demonstrasi dan diskusi. Seluruh kegiatan tersebut di atas merupakan strategi yang disusun guru/pelatih untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam mengatur strategi, guru/pelatih dapat memilih berbagai metode, seperti ceramah, tanya jawab, diskusi, dan demonstrasi. Berbagai media, seperti film, *VCD*, kaset audio, dan gambar, dapat digunakan sebagai bagian dari teknik-teknik yang dipilih oleh guru/pelatih.

PENYAJIAN ISI PEMBELAJARAN

Tabel 1. Strategi Pembelajaran Meodologi Latihan Berbasis Blended Learning

No	Isi Topik Pembelajaran	Pengajar	Tatap Muka	Praktik	Online	Offline
1	Pengantar	+	V	-	-	-
2	Sejarah Voli Pantai	+	V	-	-	V
3	Teknik Dasar <i>Passing Bawah</i> Permainan Voli Pantai	+	V	P	V	V
4	Teknik Dasar <i>Passing Atas</i> Permainan Voli Pantai	+	V	P	V	V
5	Teknik Dasar <i>Service</i> Permainan Voli Pantai	+	V	P	V	V
6	Teknik Dasar <i>Smash</i> Permainan Voli Pantai	+	V	P	V	V
7	Teknik Dasar <i>Block</i> Permainan Voli Pantai	+	V	P	V	V
8	Ujian Tengah Semester	-	V	-	-	-
9	Variasi Latihan Voli Pantai	+	V	P	V	V
10	Sarana dan Prasarana Voli Pantai	+	-	-	V	-
11	Taktik Permainan Voli Pantai	+	V	-	V	V
12	Latihan Fisik	+	V	P	V	V
13	Latihan Mental	+	V	P	V	V
14	Peraturan Pertandingan Voli Pantai	+	V	-	V	V
15	Perwasitan Voli Pantai	+	V	P	V	V
16	Ujian Akhir Semester	-	V	-	-	-

Keterangan:

(V) : Presentasi

(+) : Melengkapi

(P) : Praktek Pembelajaran

(-) : Tidak digunakan

Kegiatan penyajian isi pembelajaran :

- 1) Pebelajar mendengarkan penjelasan dari guru/pelatih
- 2) Pebelajar berdiskusi dengan memberikan umpan balik pada setiap materi yang disampaikan guru/pelatih
- 3) pebelajar melakukan praktik atau permainan yang berhubungan pembelajaran voli pantai

Refeksi/ catatan kemajuan belajar

Dalam kemajuan belajar ini wajib dimiliki oleh pendidik. Setiap

pendidik harus mencatat setiap materi tentang keberhasilan yang dicapai, menuliskan kendala atau permasalahan selama mengajar, sumber belajar yang digunakan selagi ter-update untuk mencapai tujuan. Refleksi kemajuan belajar dilakukan membentuk kelompok yang setiap kelompok terdiri dari 3 orang pebelajar dan maksimal 5 orang. Sehingga dari tabel tersebut pebelajar bisa menganalisis dan aktif dalam mengevaluasi kelompok secara mandiri, kemudian ditunjukkan kepada guru/pelatih (pengajar) guna mendapatkan saran untuk evaluasi diri.

Untuk lebih jelasnya bisa dituliskan dalam bentuk tabel seperti berikut :

Tabel 1.2 Evaluasi Pembelajaran

No	Nama	Pembelajaran yang dikuasai	Pembelajaran yang belum dikuasai dan sebutkan alasannya	Kendala atau masalah yang dihadapi?	Sumber belajar yang digunakan	solusi
1						
2						
3						

H. Mengembangkan Sumber Pembelajaran

Pembelajaran yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Media yang akan digunakan dalam proses pembelajaran itu juga memerlukan perencanaan yang baik pula. Meskipun demikian kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa seorang guru memilih salah satu media dalam kegiatannya di kelas atas dasar pertimbangan antara lain: 1) Ia merasa sudah akrab dengan media itu papan tulis atau proyektor transparansi. 2) Ia merasa bahwa media yang dipilihnya dapat menggambarkan dengan lebih baik daripada dirinya sendiri—misalnya diagram pada flip chart. 3) Media yang dipilihnya dapat menarik minat dan perhatian siswa, serta menuntutnya pada penyajian yang lebih terstruktur dan terorganisasi.

Kemudian dari segi teori belajar, berbagai kondisi dan prinsip- prinsip psikologis perlu mendapat pertimbangan dalam pemilihan dan penggunaan media pembelajaran. Misalnya, motivasi, perbedaan individual, tujuan pembelajaran, organisasi isi, persiapan sebelum belajar, emosi, partisipasi, umpan balik, penguatan, latihan dan pengulangan, penerapan. (Arsyad, 2017).

1. Media

Jadi Media dirancangan Ditinjau dari kesiapan pengadaannya, media dikelompokkan dalam dua jenis, yaitu media jadi karena sudah merupakan

komoditi perdagangan dan terdapat di pasaran luas dalam keadaan siap pakai, dan media rancangan karena perlu dirancang dan dipersiapkan secara khusus untuk maksud atau tujuan pembelajaran tertentu. Adapun masing-masing jenis media yang sudah kita sebutkan itu sesungguhnya mempunyai kelebihan dan keterbatasan. Kelebihan dari media jadi adalah hemat waktu, tenaga dan biaya untuk pengadaannya.

Sebaliknya untuk mempersiapkan media yang dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan tertentu akan memeras banyak waktu, tenaga dan biaya karena untuk mendapatkan dan kesahihannya diperlukan serangkaian kegiatan validasi prototipnya.

Sementara kekurangan media jadi ialah kecilnya kemungkinan untuk mendapatkan media jadi yang dapat sepenuhnya sesuai dengan tujuan atau kebutuhan pembelajaran setempat. Mungkin faktor waktu, tenaga dan biaya ini dikaitkan dengan laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi modern yang menyebabkan banyak negara berkembang memilih media jadi baik untuk diangkat secara utuh, dengan modifikasi seperlunya, maupun diadaptasikan dengan keadaan setempat.

2. Dasar Pertimbangan Pemilihan Media

Dasar pertimbangan untuk memilih suatu media sangatlah sederhana, yaitu dapat memenuhi kebutuhan atau mencapai tujuan yang diinginkan atau tidak. Adapun beberapa faktor yang dipertimbangkan dalam pemilihan media, yaitu: tujuan instruksional yang ingin dicapai, karakteristik siswa dan sasaran, jenis rangsangan belajar yang diinginkan (audio, visual. Gerak, dan seterusnya), keadaan latar atau lingkungan, kondisi setempat, dan luasnya jangkauan yang ingin dilayani. Faktor-faktor tersebut pada akhirnya harus diterjemahkan dalam norma atau kriteria keputusan pemilihan (Sadiman, 2003).

Kriteria pemilihan Ada beberapa kriteria yang patut diperhatikan dalam memilih media, yaitu:

- a. Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Media harus dipilih berdasarkan tujuan instruksional yang telah ditetapkan yang secara umum mengacu kepada salah satu atau gabungan dari dua tau tiga ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.
- b. Tepat untuk mendukung isi pelajaran yang sifatnya fakta, konsep, prinsip, atau generalisasi. Media yang berbeda, misalnya film dan grafik

memerlukan simbol dan kode yang berbeda, dan oleh karena itu memerlukan proses dan keterampilan mental yang berbeda untuk memahaminya.

Contoh lain, televisi, tepat untuk mempertunjukkan proses dan transformasi yang memerlukan manipulasi ruang dan waktu.

- c. Praktis, luwes, dan bertahan. Media yang dipilih sebaiknya dapat digunakan di mana pun dan kapan pun dengan peralatan yang tersedia di sekitarnya, serta mudah dipindahkan dan dibawa ke mana-mana.
- d. Guru terampil menggunakannya. Pemilihan media ini harus punya pertimbangan apakah guru mampu menggunakannya dalam proses pembelajaran, sebab sebaik apa pun medianya jika guru tidak mampu menggunakannya media itu tidak akan ada artinya.
- e. Pengelompokan sasaran. Pemilihan media harus disesuaikan dengan sasaran, apakah kelompok kecil, sedang atau besar.
- f. Mutu teknis.

Pengembangan visual baik gambar maupun fotograf harus memenuhi persyaratan teknis tertentu. Misalnya visual pada slide harus jelas dan informasi atau pesan yang ditonjolkan tidak boleh terganggu elemen lain yang berupa latar belakang (Arsyad, 2017).

I. Uji Coba

Evaluasi yang dilakukan merupakan evaluasi formatif yang bertujuan untuk memperbaiki. Dalam penelitian ini yang dilakukan adalah evaluasi formatif, sehingga evaluasi hanya sebatas review para ahli, uji coba perorangan, kelompok kecil, maupun lapangan.

J. Revisi

Berdasarkan hasil uji coba perorangan lajut kelompok kecil dan terakhir uji coba dengan kelompok lapangan yang direvisi. Instrumen disebarkan kepada responden agar pembelajaran ini dapat dilakukan revisi dengan hasil beberapa tambahan dan saran terhadap materi yang sudah ada.

K. Prototipe Pembelajaran Berbasis Blended Learning

Setelah melakukan proses perbaikan yang dilakukan dan dikonfirmasi kembali, yang sudah diidentifikasi dari sesi analisis terdiri atas 3 aktivitas ialah:

1. Analisis kebutuhan pemecahan permasalahan,
2. Identifikasi sumber belajar serta kendala- kendala dalam mengaplikasikan pendidikan berbasis blended learning
3. Indentifikasi ciri pebelajar.

Sesi rancangan terdiri atas 3 aktivitas ialah:

1. Menetapkan tujuan pembelajaran
2. Memilah serta menetapkan strategi pembelajaran
3. Meningkatkan sumber belajar.

Sesi penilaian terdiri atas 3 aktivitas, ialah:

1. Uji coba
2. Revisi
3. Hasil

Dari rancangan tersebut ialah prototipe, yang bisa dilaksanakan buat kepentingan pendidikan berbasis blended learning. Hasil akhir merupakan rancangan program olahraga bola voli buat atlet di persatuan bolavoli.

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 2

SEJARAH PERMAINAN VOLI

Tujuan Pembelajaran:

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa dapat mengetahui sejarah permainan voli pantai hingga masuknya olahraga voli pantai ke Indonesia.

A. Sejarah Perkembangan Bola Voli

Permainan bolavoli di Romawi sudah lama dikenal sejak abad pertengahan, dari Italia kemudian permainan ini di bawa ke Jerman tahun 1893 dengan nama *Faustball*. Lapangan *faustball* memiliki ukuran 50 X 20 meter, dan sebagai pemisah lapangan dipergunakan tali yang tingginya 2 meter dari lantai. Pada waktu itu bola yang digunakan memiliki keliling 70 cm. dengan jumlah pemain untuk masing-masing regu 5 orang. Cara memainkan *faustball* dilakukan dengan memantul-mantulkan bola ke udara melewati atas tali (net), tidak ada batasan sentuhan dalam memainkan bola. Bola boleh menyentuh lantai sebanyak dua kali sentuhan. Meskipun pada zaman Romawi permainan bolavoli (*faustball*) sudah lama ada, namun cabang olahraga modern dianggap mulai lahir pada tahun 1895, yang didirikan oleh William C. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani dari *Young Men Christian Association* (YMCA) dikota Holyoke, negara bagian Massachusettes, Amerika Serikat. Pada awalnya cabang olahraga ini diberi nama *Minonette* yang kemudian diubah namanya menjadi bolavoli oleh Dr. Alfred T. Halstead dari Springfield, Massachusettes, Amerika Serikat karena pada prinsipnya permainan ini dilakukan dengan cara mem-voli bola melintasi net.

Peraturan permainan bolavoli muncul pertama kali tahun 1896 dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Peraturan ditentukan 9 *innings*
2. Setiap *inning* terdiri dari:
 - a. Apabila masing-masing tempat ada satu orang pemain, maka setiap regu memiliki hak satu kali service.

- b. Akan tetapi apabila masing-masing tempat ada dua orang pemain, maka masing-masing regu memiliki hak tiga kali service.
3. Lapangan permainan memiliki ukuran panjang 16 meter dan lebar 8 meter.
4. Net/jaring berukuran: Panjang 8 meter dan lebar 70 cm.
5. Bola terbuat dari karet yang dilapisi dengan kulit atau kanvas. Keliling bola berukuran 25-27 Inchi (63,5-68,5 cm). Berat bola 11 -12 ounces (255-340 gram).
6. Server dan service: Server harus berdiri dengan salah satu kaki di atas garis belakang. Bola harus dipukul dengan tangan (seperti pada service tenis). Bola yang diservice sebelum melewati net, tetapi mengenai kawan seregu, kemudian bola tersebut masuk ke lapangan lawan, maka bola dianggap masuk syah. Akan tetapi apabila bola jatuh diluar lapangan permainan, maka server tidak diberi kesempatan untuk melakukan service yang kedua kalinya.
7. Memperoleh skor: service yang tidak dapat dikembalikan, dan bola dalam permainan yang tidak dapat dikembalikan, maka regu yang melakukan service mendapat nilai. Hanya regu yang melakukan service yang memperoleh nilai.
8. Bola yang menyentuh garis (jatuh di atas garis) dianggap sebagai bola keluar.
9. Setiap pemain boleh menyentuh dan memainkan bola. Bola yang menyentuh diluar lapangan permainan, kemudian jatuh dan masuk di dalam lapangan permainan adalah syah.

Selaras bertambahnya waktu, maka penyempurnaan peraturan permainan terus dilakukan secara kontinyu, dan variasi perkembangan peraturan permainan dari tahun ke tahun adalah sebagai berikut:

1. Tahun 1900: Sistem *point* mulai berlaku, yaitu 21 *point* untuk setiap set (satu set).
2. Tahun 1911: Suatu komisi yang terdiri dari ahli-ahli YMCA ditugaskan untuk meninjau kembali peraturan permainan yang sudah ada. Komisi ini berhasil melakukan beberapa perubahan peraturan permainan, satu diantaranya adalah mulai diterapkannya sistem rotasi.
3. Tahun 1917: Sistem 15 *point* diterima
4. Tahun 1918: Jumlah pemain yang berada di lapangan ditentukan enam orang untuk setiap regu. Ukuran tinggi net 2,40 meter.
5. Tahun 1921: Mulai ditentukan lapangan sudah dilengkapi dengan garis

tengah.

6. Tahun 1922: Setiap regu diperbolehkan memainkan bola masing- masing 3 kali di dalam petaknya sendiri. Telah diselenggarakan kejuaraan antar regu (perkumpulan) YMCA yang pertama kalinya di Brooklyn, New York. Federasi Atletik Amateur meminta agar regu-regu yang berada di luar lingkungan YMCA jugadiperbolehkan ikut serta dalam kejuaraan tersebut.
7. Tahun 1923: Ukuran lapangan permainan ditentukan seperti yang ada sekarang, yang berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter.
8. Tahun 1928: Lahirnya induk organisasi bolavoli Amerika Serikat (*The United States Volleyball*). Pada tahun yang sama diselenggarakan kejuaraan nasional bolavoli pertama untuk Amerika Serikat.

Pada awalnya permainan bolavoli dilakukan orang untuk mengisi kegiatan rekreasi para usahawan yang populer di daerah pariwisata di lapangan terbuka pada musim panas di seluruh Amerika. Tahun 1900 Canada merupakan negara diluar Amerika pertama yang menerima olahraga ini. Gerakan internasional YMCA merupakan sarana yang efektif dalam pengembangan popularitas cabang olahraga bolavoli ke seluruh dunia. Permainan ini pertama kali diterima di Kuba tahun 1905, Puerto Riko 1909, Philipina 1910, Uruguay 1912, Cina dan Jepang tahun 1913. Permainan bolavoli mulai dikenalkan ke Eropa oleh tentara Amerika pada saat perang dunia I, dan menyebar ke negara Perancis, Cekoslowakia, Polandia dan Uni Sovyet. Pada waktu itu peraturan permainan yang digunakan setiap negara atau wilayah di seluruh dunia berbeda-beda. Ketika berlangsung Olimpiade tahun 1936 dilakukan pembentukan federasi bolavoli Internasional, tetapi usaha tersebut gagal.

Di Asia sesuai dengan kondisi penduduknya yang memiliki postur tubuh pendek, maka peraturan permainan sistem timur jauh berkembang selaras dengan keadaan tersebut. Umpamanya tim ini tidak terdiri 6 pemain, melainkan 9 pemain, tinggi net dari ukuran standar dikurangi 6 inchi. Peraturan permainan bolavoli sistem timur jauh (Asia) ini sampai sekarang masih tetap dipergunakan di Jepang, walaupun sistem permainan jenis ini telah kehilangan popularitasnya dibanding dengan permainan yang dimainkan oleh 6 orang. Variasi lain dalam permainan bolavoli juga terdapat di Kalifornia Selatan, Copacabana di Rio de Jainero dan daerah Mediterania di Perancis. Bolavoli Ganda (dua dalam satu regu) yang dimainkan di lapangan terbuka, bukan hanya sebagai rekreasi melainkan memiliki nilai kompetitif

yang tinggi. Bolavoli berkembang dengan pesat setelah berakhirnya perang dunia II. Kegagalan membentuk federasi bolavoli Internasional tahun 1936 tidak melunturkan niat para perintis bolavoli dunia dan akhirnya cita-cita mendirikan induk organisasi bolavoli dunia terwujud pada tahun 1946, dengan berdirinya *International Volleyball Federation* (IVBF) yang diprakarsai oleh; Perancis, Uni Sovyet, Polandia, Yugoslavia dan Cekoslawakia.



(Scan kode QR Sejarah Bola Voli)

B. Sejarah Perkembangan Voli Pantai

Perkembangan bolavoli pantai dimulai pada awal tahun 1920, bolavoli pantai pertama kali dimainkan di pantai Santa Monica California, dengan jumlah pemain 6 lawan 6. Pada tahun 1927, bolavoli pantai menjadi olahraga yang penting bagi anggota perkumpulan aliran “bebas” di Perancis, yang ditemukan di Francoville (sebelah barat-utara, Bagian pinggir kota Paris).

Tahun 1930, permainan bolavoli pantai dengan dua melawan dua pertama kali telah dimainkan di Santa Monica, California. Bolavoli pantai juga mulai dimainkan di daerah Palavas, Lacanau dan Royan (Perancis), di sekitar Sofia (Bulgaria), Prague (Czechoslovakia), dan Riga (Latvia). Di Amerika serikat orang-orang akan melakukan rekreasi untuk melepas ketegangan dengan pergi ke pantai dengan melakukan permainan bolavoli pantai empat lawan empat dan 3 lawan 3.

Tahun 1947, telah terbentuk kepanitiaan pertama Turnamen Bolavoli pantai dengan 2 pemain, yang mengambil tempat di pantai State di California. Turnamen itu diorganisir oleh Holtzman dan pemenang turnamen adalah pasangan Sawnez-Harris.

Tahun 1948, turnamen bolavoli pantai pertama diselenggarakan di California (Los Angeles), dengan pemberian hadiah hanya untuk regu terbaik, yang pada waktu itu dimenangkan oleh regu Pepsi sebagai regu terbaik, sehingga regu Pepsi sebagai penerima hadiah sekaligus sebagai pemenang.

Sekitar tahun 1950, telah dibuka turnamen bolavoli pantai yang

dilaksanakan di lima pantai di wilayah California. Yaitu pantai: Santa Barbara, Status, Corona del Mar, Laguna, dan pantai San Diego. Bolavoli pantai menjadi suatu program pertunjukan dan Kontes yang menarik, dan menjadi program Panitia (*Official*). Brazil mengambil tempat pada Turnamen Pertama ini, yang disponsori oleh suatu Perusahaan penerbitan; penerbit Surat kabar.

Pada tahun 1957, Bernie Holtzman dan Gen Selznick memenangkan suatu kejuaraan yang disponsori Greta Tyson, Bintang dari "Pajama Top", sebagai Ratu Pantai. Mulai saat itu menjadikan bolavoli pantai lebih dari suatu olahraga, dan berubah menjadi suatu pertunjukan yang riil.

Sekitar tahun 1960-an, dibuka turnamen bolavoli pantai yang diadakan di delapan pantai di California. Yaitu Pantai Tahoe (akhir-akhir tahun 60an), Pantai Santa Cruz, Pantai Santa Barbara, Pantai State, Pantai Manhattan (*Manhattan Beach Open – 1960*), Pantai Corona del Mar, Pantai Laguna, dan Pantai San Diego. Di Perancis, pemenang kejuaraan 3 lawan 3, berhadiah sekitar 30,000 Francs di dalam turnamen yang berlangsung di La Baule dan di Les Sables d'Olonne. Pertama Manhattan Beach Open mengambil tempat.

Pada tahun 1965, didirikan *California Beach Volleyball Association* (CBVA). Organisator Turnamen bertemu untuk mengkoordinir jadwal dan merumuskan peraturan dan ketentuan- ketentuan yang digunakan dalam permainan tersebut.

Tahun 1974, Turnamen bolavoli pantai pertama kali memperoleh sponsor secara komersial, dengan mengambil tempat di San Diego.

\$1,500 San Diego Open, yang disponsori oleh rokok Winston, yang dimenangkan Oleh Dennis Hare and Fred Zuelich yang dihadiri 250penonton.

Tahun 1976, kejuaraan Olympia Bolavoli Pantai dengan hadiah \$5,000 dipertandingkan, dan hadiah pertama dimenangkan Oleh Menges dan Lee, saat itu dihadiri ± 30,000 penonton. Pada saat itu ditemukan dan disepakati konsep kejuaraan bolavoli pantai, untuk mempromosikan dan memperluas perjalanan/wisata keliling pantai. Tahun 1978, olahraga bolavoli pantai dengan sponsor utama Jose Cuervo Tequila. Pada tahun 1979, dilaksanakan pertandingan bolavoli pantai dengan hadiah uang untuk juara ganda utama USA sebesar \$10,000. Pemenang (Raja) Turnamen Pantai yang diselenggarakan di pantai Manhattan ditawarkan hadiah uang sebesar \$11,000. Tahun 1980, dilaksanakan turnamen bolavoli pantai dengan hadiah tunai untuk 7 turnamen dengan hadiah total senilai \$ 52,000, (disponsori oleh Jose Cuervo). San Diego, Santa Barbara, Laguna (\$ 5,000), Manhattan

(\$10,000), Pantai King (\$12,000), Kejuaraan Dunia (\$15,000). Kemudian pada tahun 1981, mulai masuk perusahaan bir gabungan, sebagai sponsor utama. Pada tahun 1982, Hadiah tunai untuk 6 turnamen. Total hadiah \$ 69,000 (disponsori oleh perusahaan bir). Perjalanan nasional, dengan Clearwater terbuka (Florida) terbuka. Tahun 1983, Hadiah tunai untuk 12 turnamen. Hadiah total \$ 137,000 (disponsori oleh perusahaan bir). Dengan perjalanan keliling ke 4 negara (CA, FL, NY, CO).

Pada tanggal 21 Juli 1983 terbentuklah AVP- (*Association of Volleyball Professionals*). Tahun 1984, AVP melakukan perjalanan keliling mampir di 7 negara (CA, FL, NY, CO, IL, AZ, HA). Secara keseluruhan terdiri dari 25 kejuaraan, “18 kejuaraan disponsori oleh Bir,

7 disponsori oleh Cuervo”. Tahun 1985, AVP-Bolle Kacamata hitam bergabung sebagai sponsor utama, Total uang hadiah perjalanan keliling menjangkau \$275,000.

Tahun 1986, AVP-Bolavoli Pantai Ahli menerima permintaan untuk pemenuhan televisi kabel melalui "Karcis Utama", dan Bolavoli Pantai Ahli merencanakan tindakan dengan mengembangkan jaringannya di Dunia yang luas melalui ABC'S Sports. Kejuaraan *exhibition internasional* di Rio de Janiero, dengan 5,000 penonton.

Pada tahun 1986 telah dibentuk WPVA- (*Women's Professional Volleyball Association*) asosiasi bolavoli professional wanita. Telah dibentuk sirkuit untuk kejuaraan pantai di Australia. Tahun 1987, FIVB dilangsungkan Kejuaraan Dunia Bolavoli Pantai, diadakan untuk pertamakali di Ipanema, Brazil.



(Scan kode QR Sejarah Voli Pantai)

C. Sejarah Voli Pantai Di Indonesia

Sekitar tahun 1990-an bola voli pantai mulai berkembang di Indonesia. Pada tahun 1991 Indonesia pertama kali menjadi tuan rumah kejuaraan Dunia di Pantai Kuta Bali. Pada waktu itu tim voli pantai Indonesia diperkuat oleh dua pemain Bali yaitu I Gede Suwarjana dan Bayu Mulya bertemu dengan tim

kuat Norwegia dan tim hanya keluar menjadi runner up. Pada tahun 1993 Tim Putra Indonesia, Zaenal dan Dikdik, berhasil menjuarai Kejuaraan Asia di Philippines. Kemudian dalam sirkuit berikutnya di Indonesia, tim kita kembali berhasil menjadi yang terbaik.

Bola voli pantai mulai dipertandingkan di Asian Games Hiroshima pada tahun 1994 meskipun hanya sebagai pertandingan ekshibisi. Sejak Asian Games 1998 Bangkok hingga Asian Games 2006 Doha, tim voli pantai Indonesia selalu masuk empat besar dan mampu menembus babak final. Bahkan pada olimpiade Atlanta 1996, tim putra dan putri Indonesia berhasil melolos dalam babak kualifikasi. Tahun 2009 yang lalu dalam ajang SEA Games Laos, tim putra Indonesia kembali berhasil meraih medali emas, bahkan menorehkan sejarah dengan bertemunya all Indonesia final.

Untuk level Asia – Pasifik, Indonesia merupakan tim yang cukup disegani. Tim tanah air selalu masuk tiga besar, bahkan sering pula menjuarainya. Tim kita merupakan pemegang gelar juara tahun 2008 dan 2009 pada Asia Pacific Beach Volleyball Tournament yang digelar dua tahun berturut-turut.

Pada seri Asia Pacific Volleyball Tournament 2010 Batam yang baru lalu, tim Indonesia kembali mampu mempertahankan gelar juara. Pada turnamen yang diselenggarakan di Turi Resort Batam tersebut, di partai final duet maut Indonesia, Andi / Koko, berhasil mengalahkan wakil Iran, Assari Naeni / Rahman Raoufi, dengan skor 2-1 (14-21, 21-8, 15-12).

Melihat prestasi ini serta kesuksesan penyelenggaraan, Konfederasi Bola Voli Asia (Asian Volleyball Confederation, AVC) menetapkan Kejuaraan LA Lights Asia Pasifik Beach Volleyball Tournament Batam masuk ke dalam Event Tahunan. Dengan kata lain Kejuaraan ini akan di gelar tiap tahun. Sebagai konsekuensinya pula, jumlah peserta akan semakin besar. Lebih kurang 20 Negara yang akan ikut serta, sehingga untuk penyelenggaraan tahun-tahun kedepan nya, jumlah lapangan voli pantai yang digunakan akan di tambah menjadi lima lapangan, dimana sebelumnya hanya menggunakan tiga lapangan.



(Scan kode QR Sejarah Voli Pantai Di Indonesia)

Rangkuman

Permainan bolavoli mulai dikenal pada tahun 1893 dengan nama *Faustball* di Romawi. Namun cabang olahraga bolavoli modern dianggap mulai lahir pada tahun 1895, yang didirikan oleh William C. Morgan. Permainan bolavoli pantai dimainkan pertama kali pada awal tahun 1920, di pantai Santa Monica California, dengan jumlah pemain 6 lawan 6. Tahun 1930-an permainan bolavoli pantai dua lawan dua mulai dimainkan di Santa Monica, California. Pada tahun 1947, untuk pertama kali dilakukan turnamen bolavoli pantai dengan 2 pemain, di pantai California. Pada tanggal 21 Juli 1983 terbentuklah *Association of Volleyball Professionals* (AVP). Dan pada tahun 1986 telah dibentuk *Women's Professional Volleyball Association* (WPVA) asosiasi bolavoli professional wanita. Pada tahun 1990-an bola voli pantai mulai berkembang di Indonesia. Pada tahun 1991 Indonesia pertama kali menjadi tuan rumah kejuaraan Dunia di Pantai Kuta Bali. Pada waktu itu tim voli pantai Indonesia diperkuat oleh dua pemain Bali yaitu I Gede Suwarjana dan Bayu Mulya bertemu dengan tim kuat Norwegia dan tim hanya keluar menjadi runner up. Pada tahun 1993 Tim Putra Indonesia, Zaenal dan Dikdik, berhasil menjuarai Kejuaraan Asia di Philippines.

Latihan Soal

1. Permainan bolavoli (*faustball*) sudah lama ada, namun cabang olahraga modern dianggap mulai lahir pada tahun 1895, yang didirikan oleh.....
 - a. William C. Morgan
 - b. James Naismith
 - c. George Lehman
 - d. Juan Carlo Ceriani

2. Induk organisasi bolavoli dunia terwujud pada tahun
 - a. 1950
 - b. 1952
 - c. 1947
 - d. 1946
3. Perkembangan bolavoli pantai dimulai pada awal tahun
 - a. 1923
 - b. 1923
 - c. 1921
 - d. 1920
4. Pada tahun 1927, bolavoli pantai menjadi olahraga yang penting bagi anggota perkumpulan aliran “bebas” di Perancis, yang ditemukan di
 - a. Santa Monica, California
 - b. Francoville
 - c. Prague (Czechoslovakia),
 - d. Ipanema, Brazil.
5. Bernie Holtzman dan Gen Selznick memenangkan suatu kejuaraan yang disponsori Greta Tyson, Bintang dari “Pajama Top”, sebagai Ratu Pantai pada tahun
 - a. 1957
 - b. 1958
 - c. 1959
 - d. 1960
6. Induk organisasi bola voli pantai dunia adalah
 - a. FIVB
 - b. IBF
 - c. FIFA
 - d. FIBA
7. Bola voli pantai mulai berkembang di Indonesia pada tahun
 - a. 1970an
 - b. 1980an
 - c. 1990an

d. 2000an

8. Pada tahun 1991 pemain Tim Putra Indonesia yang melawan tim kuat Norwegia dan menjadi runner up berasal dari provinsi

- a. Jawa Barat
- b. Jawa Timur
- c. Bali
- d. Maluku

9. Pada tahun 1993 Tim Putra Indonesia, Zaenal dan Dikdik, berhasil menjuarai Kejuaraan Asia di Negara

- a. Vietnam
- b. Laos
- c. Thailand
- d. Filipina

10. Tahun 2009 yang lalu tim putra Indonesia kembali berhasil meraih medali emas, bahkan menorehkan sejarah dengan bertemunya all Indonesia final dalam ajang SEA Games di Negara

- a. Vietnam
- b. Laos
- c. Thailand
- d. Filipina

11. Tim Indonesia merupakan pemegang gelar juara dua tahun berturut- turut pada Asia Pacific Beach Volleyball Tournament yaitu pada tahun

- a. 2006 dan 2007
- b. 2007 dan 2008
- c. 2008 dan 2009
- d. 2009 dan 2010

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 3

TEKNIK DASAR PERMAINAN

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan teknik dasar permainan voli pantai dengan koordinasi dan kombinasi yang baik serta memahami teknik dasar permainan yang baik.

A. Teknik Dasar *Service* Voli Pantai

Service merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bolavoli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*. Sebagai suatu serangan maka, usahakan *service* harus masuk ke lapangan lawan, harus diarahkan ke tempat yang kosong atau pemain yang memiliki kemampuan passing yang kurang baik. Untuk memperoleh angka dari *service*, maka harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi dan diarahkan ke lapangan yang kosong. Upaya ini juga dapat dilakukan dengan mengatur gerakan putaran dan floating bola pada saat *service*, sehingga sulit diterima oleh *receiver*.

Service adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyerangan tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bolavoli, *service* digunakan untuk menyerang lawan, *service* yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan. *Service* merupakan Teknik dasar yang penting dalam permainan bolavoli, kemampuan *service* yang baik dapat digunakan untuk memperoleh point dan mengacaukan posisi bertahan lawan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Beutelstahl (2005) bahwa *service* dapat bertujuan untuk langsung meraih angka kemenangan dan menghalang-halangi formasi penyerangan lawan. Pemain voli pantai harus menguasai teknik dasar *service* dengan baik sehingga dalam melakukan *service* tingkat keberhasilannya tinggi. Menurut Viera dan Fergusson (1996) “bahwa suatu pertandingan, sangat penting bagi pemain untuk melakukan *service* dengan konsisten, yaitu paling tidak 90% dari *service* pemain dapat melewati net

ke daerah lawan”. Keefektifan dan keberhasilan *service* memberikan keuntungan bagi tim dan sebaliknya kegagalan *service* merugikan tim dalam pertandingan, hal ini dikarenakan peraturan permainan voli pantai berkembang ke arah kompetisi yang lebih ketat dan lebih menarik, khususnya sistem penilaian sekarang menggunakan sistem rally point, setiap kesalahan atau kegagalan melakukan *service* dapat langsung memberikan nilai kepada tim lawan. Menurut Suharno (1992) apabila dilihat dari segi pelaksanaan memukul bola *service* dibagi menjadi 2 macam yaitu: (a) *service* tangan bawah, (b) *service* tangan atas, *service* tangan atas ada tiga yaitu: *tennis service*, *floating* dan cekis. *Service* apabila dilihat dari segi pelaksanaan dapat digolongkan *service* tangan bawah dan *service* tangan atas.

1. *Service* Bawah

Service tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada di daerah *service*, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang. Teknik dasar *service* bawah sering digunakan oleh pemain pemula dan pemain wanita. Menurut Robison (1982) “untuk pemain baru, *service* tangan bawah merupakan cara yang paling mudah”. Secara garis besar pelaksanaan *service* bawah sama dengan *service* atas, perbedaanya pada saat perkenaan bola pada tangan. *Service* bawah perkenaanya dibawah bahu sedangkan *service* atas perkenaannya diatas bahu. Langkah-langkah melakukan *service* bawah sebagai berikut:

a. Sikap permulaan

- 1). Pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan).
- 2). Letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya).
- 3). Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan.
- 4). Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.



Gambar 3.1 *Service* Bawah

(Sumber : <https://moondoggiesmusic.com/permainan-bola-voli>)

Sikap permulaan termasuk gerakan postural sesuai dengan pendapat Drowatzky (1981) “pergerakan postural, untuk mengatur posisi badan berkenaan dengan gravitasi”. Sikap permulaan pada saat memegang bola termasuk keterampilan gerak kasar dan halus karena saat memegang bola melibatkan otot besar pada lengan dan melibatkan otot kecil pada tangan dan jari.

Secara garis besar rangkaian gerak *service* bawah termasuk gerak diskrit berdasarkan klasifikasi gerak titik dan awal gerakan, karena rangkaian gerakanya mempunyai permulaan dan akhiran yang jelas. Gerakan *service* bawah apabila diklasifikasikan berdasarkan kompleksitas gerakan termasuk keterampilan gerak kompleks karena rangkaian gerakanya menggabungkan beberapa elemen gerak seperti melempar dan memukul bola yang dikoordinasikan menjadi satu rangkaian gerakan *service* bawah.

b. Sikap Perkenaan

- 1). Perkenaan bola pada saat *service* dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun.
- 2). Untuk pemula harus tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola.
- 3). Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil *service* masuk ke lapangan lawan makin tinggi.
- 4). Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggam tangan bagian atas.

5). Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik.

Kedua perkenaan pada lengan yang digunakan memukul bola, kemudian berat badan dipindahkan ke sebelah depan, bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan sekaku mungkin.

c. Sikap Akhir

1). Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk kelapangan permainan.

2). Setelah pemain melakukan *service* maka harus segera masukke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan *service*.

Pada saat tangan kiri melambungkan bola dibutuhkan kekuatan otot-otot lengan yang cukup kuat terutama *deltoid* sebagai pangkal lengan yang juga didukung oleh *pektoralis mayor* dan *lattisimus dorsi*. Ketika tangan kanan memukul bola kekuatan akan bertumpu pada otot-otot bahu, dada, *triceps* dan *wrist*.



(Scan kode QR *Service* bawah)

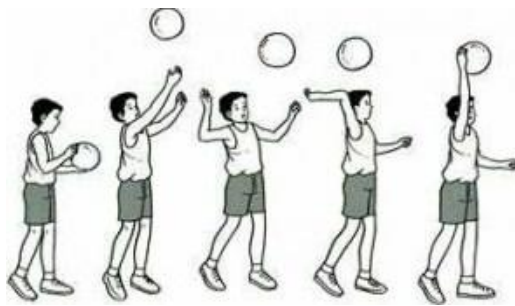
2. *Service* Atas

Service atas adalah teknik dasar *service* yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala. *Service* atas memiliki tingkat kesulitan yan cukup tinggi, tujuan utama *service* atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas ke bawah. Menurut Viera dan Fergusson (1996) “*service* atas paling efektif, karena sulit menangkisnya, jalannya bola berbeda tergantung bagian mana dari bola yang kena pukul.

a. Sikap persiapan:

1). Pemain berdiri di belakang garis backline dengan posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal)

- 2). Kedua kaki sedikit ditekuk.
- 3). Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga bola berada di depan atas kepala *server* (posisi sebaliknya untuk yang kidal).
- 4). Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ditarik ke belakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan.



Gambar 3.2 *Service Atas*

(Sumber : <https://id.images.search.yahoo.com/yhs/search>)



(Scan kode QR *Service atas*)

b. Sikap perkenaan:

- 1). Setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada di atas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul.
- 2). Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan service dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggaman tangan yang menghadap ke depan.
- 3). Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.

c. Sikap akhir:

- 1). Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri

bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk kelapangan permainan.

- 2). Setelah pemain melakukan service maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memainkan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan *service*.

Teknik dasar *service* atas dalam permainan bolavoli terdiri dari beberapa macam, menurut Yunus, (1992) terdiri dari: (1) tenis *service*, (2) *floating*, dan (3) cekis. *Service* atas dalam bolavoli juga dapat diklasifikasikan berdasarkan hasil putaran bola. Putaran bola yang dihasilkan dipengaruhi adanya gerakan pukulan dan posisi pukulan pada bola. Berdasarkan arah putaran bola yang dihasilkan *service* atas dibedakan menjadi 5 yaitu: (1) *top spin*, arah putaran bola ke depan, (2) *back spin*, arah putaran bola ke belakang, (3) *in side spin*, arah putaran bola ke arah samping dalam, (4) *out side spin*, arah putaran bola ke arah samping luar, dan (5) *float*, bola mengapung (tanpa putaran).

a. *Service* Putaran Depan

Teknik *service* putaran depan menghasilkan arah putaran bola ke depan, dalam teknik ini hal yang harus diperhatikan oleh pemain saat melakukannya pukulan pada bola, perkenaan tangan 1/3 atas bagian bola dan jari-jari tangan mengikuti lingkaran bola dan diputar ke arah depan.

Langkah-langkah melakukan teknik *service* putaran depan, penjelasannya sebagai berikut:

1). Sikap permulaan

Pemain berdiri di daerah *service* dengan menghadap net, pemain yang melakukan *service* harus memperhatikan sikap permulaan. Pertama harus diperhatikan adalah posisi kaki pemain sedikit terhuyung dengan kaki sisi yang tidak memukul berada di depan, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan tertumpu pada dikaki belakang. Kedua bahu pemain menghadap net atau sedikit agak terbuka ke garis tepi, bola dipegang dengan tangan yang tidak memukul dengan memegang bagian bawah bola, tangan yang memukul memegang bagian atas bola, ke dua lengan lurus ke depan dengan tinggi bola kira-kira setinggi bahu dan berada depan dada. Terakhir posisi badan menghadap ke lapangan dengan melihat sasaran, selanjutnya fokus ke bola.

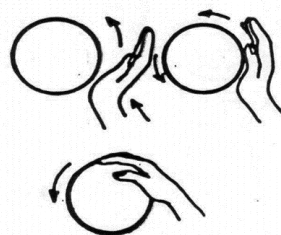
2). Gerak Pelaksanaan

Pemain melambungkan bola kira-kira 30 sampai 50 cm dengan tangan yang memegang bola. Lemparan harus sejajar dengan bahu dan agak mengarah ke jaring. Ketika bola dilemparkan, pemain menggerakkan tangan

yang memukul ke belakang dan naik ke atas sehingga siku terangkat tinggi dan tangan dekat berada pada telinga, bahu berputar kembali ke arah sisi tangan yang memukul (siku ke arah belakang). Ketika bola mencapai titik tertinggi, sambil melihat kearah bola, pemain mengayunkan yang memukul secepat mungkin, diikuti liukan pinggul dan bahu (putaran), di ikuti siku yang tinggi, selanjutnya pergelangan tangan dan tangan, Lestari, (2007). Saat perkenaan telapak tangan dengan bola, posisi telapak tangan terbuka membentuk lengkung bola dan berada 1/3 di belakang atas bola. Perkenaan bola seperti ini memungkinkan bola berputar ke depan selama menjalani lintasan dan melewati net.

3). Gerak Lanjut

Setelah bola berhasil dipukul pemain memindahkan berat badan ke depan untuk menjaga keseimbangan, selanjutnya melangkah masuk ke dalam lapangan permainan dan mengambil sikap pertahanan. Setiap pemain harus melakukan tiga tahapan tersebut dengan koordinasi yang baik dan gerakan permulaan, pelaksanaan dan lanjutan harus ritmis agar teknik *service* yang dilakukan dapat berjalan dengan baik.



Gambar 3.3 Perkenaan bola untuk putaran *top spin*

(Sumber : [www. Google.com](http://www.google.com))



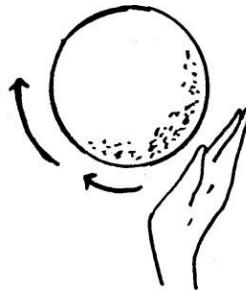
(Scan kode QR *Service top spin*)

b. Service Putaran Belakang

Teknik *service* putaran belakang menghasilkan arah putaran bola ke belakang, dalam teknik ini hal yang harus diperhatikan oleh pemain saat

melakukannya pukulan pada bola, perkenaan tangan 1/3 bawah bagian bola dan jari-jari tangan mengikuti lingkaran bola dan diputar ke arah belakang. Untuk memperoleh putaran bola yang cepat, gunakan bantuan lecutan tangan dengan tenaga yang besar.

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *service* putaran belakang, penjelasannya sama dengan teknik *service* putaran depan, perbedaannya terletak pada perkenaan bola dengan tangan.



Gambar 3.4 Perkenaan bola untuk putaran *back spin*
(sumber: [www. Google.com](http://www.Google.com))



(Scan kode QR *Service back spin*)

c. Service Putaran Dalam

Teknik *service* putaran dalam menghasilkan arah putaran bola dari luar ke dalam, dalam teknik ini hal yang harus diperhatikan oleh pemain saat melakukan pukulan pada bola, perkenaan tangan 1/3 bagian luar kanan bola dan jari-jari tangan mengikuti lingkaran bola dan diputar ke arah dalam. Untuk memperoleh putaran bola yang cepat, gunakan bantuan lecutan tangan dengan tenaga yang besar.



Gambar 3.5 Perkenaan bola untuk putaran *Inside spin*
(sumber: www. Google.com)



(Scan kode QR *Service inside spin*)

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *service* putaran dalam, penjelasannya sama dengan teknik *service* putaran depan, perbedaannya terletak pada perkenaan bola dengan tangan.

d. *Service* Putaran Luar

Teknik *service* putaran luarmenghasilkan arah putaran bola samping luar, dalam teknik ini hal yang harus diperhatikan oleh pemain saat melakukannya pukulan pada bola, perkenaan tangan 1/3 kiri luar bagian bola dan jari-jari tangan mengikuti lingkaran bola dandiputar samping luar. Untuk memperoleh putaran bola yang cepat, gunakan bantuan lecutan tangan dengan tenaga yang besar.



Gambar 3.5 Perkenaan bola untuk putaran *Outside spin*
(sumber: [www. Google.com](http://www.Google.com))



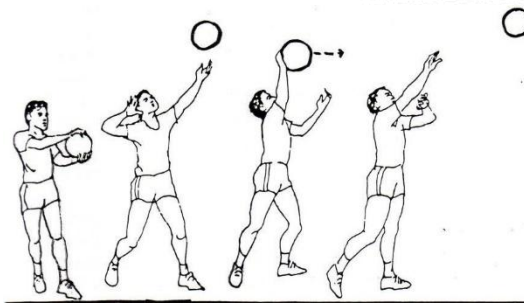
(Scan kode QR *Service outside spin*)

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *service* putaran luar, penjelasannya sama dengan teknik *service* putaran depan, perbedaannya terletak pada perkenaan bola dengan tangan.

e. Service Mengapung

Teknik *service* mengapung menghasilkan bola mengapung (tanpa putaran), dalam teknik ini hal yang harus diperhatikan oleh pemain saat melakukannya pukulan pada bola, perkenaan tangan pada tengah bola dan jari-jari tangan rapat dan lurus. Untuk memperoleh putaran bola yang cepat, gunakan bantuan lecutan tangan dengan tenaga yang besar.

Langkah-langkah pelaksanaan teknik *service* mengapung, penjelasannya sama dengan teknik *service* putaran depan, perbedaannya terletak pada perkenaan bola dengan tangan. *Service* atas putaran depan, *service* putaran belakang, *service* putaran dalam, *service* putaran luar dan *service* mengapung mempunyai kesamaan pada sikap permulaan dan lanjutan, terdapat perbedaan pada saat pelaksanaan



Gambar 3.6 Perkenaan bola untuk gerakan *Floating*
(sumber: [www. Google.com](http://www.google.com))



(Scan kode QR *Service floating*)

Sikap permulaan terdiri dari posisi tangan, tangan kiri lurus ke depan memegang bola dan tangan kanan posisi mau memukul di belakang atas kepala dengan telapak tangan tangan membuka dan jari-jari rapat, tangan kiri lurus memegang bola diharapkan menghasilkan lemparan bola yang melambung ke atas baik sehingga memudahkan untuk memukul bola, tangan kanan membuka dan jari-jari rapat agar tumbukan tangan dengan bola bisa tinggi. Posisi kaki, kaki kiri berada lebih depan dari kaki kanan, kaki kanan sebagai penumpu berat badan, posisi ini untuk menjaga keseimbangan. Posisi badan, menghadap net dengan kedua lutut agak ditekuk, kedua kaki ditekuk agar berat badan titik berat badan lebih rendah agar keseimbangan lebih besar.

Pelaksanaan hampir sama gerakanya, perbedaanya pada perkenaan tangan pada saat memukul bola, tangan kiri melambungkan bola kira-kira 50 cm, tangan kanan diayunkan untuk memukul bola yang sudah dijangkau tangan. *Service* putaran depanperkenaan 1/3 bagian atas bola, *service* putaran belakang perkenaan 1/3 bagian bawah bola, *service* putaran dalam perkenaan 1/3 bagian samping kanan bola, *service* putaran luar perkenaan 1/3 bagian samping kiri bola dan *service* mengapung perkenaan pas bagian tengah belakang bola. Pada saat tangan mau memukul diayunkan ke belakang agar menghasilkan pukulan yang keras dan pada saat memukul bola tepat di depan dan pada jangkauan tangan yang memukul. Gerak lanjutan, setelah bola

berhasil dipukul pemain memindahkan berat badan ke depan untuk menjaga keseimbangan.

Secara garis besar *service* atas putaran depan, *service* putaran belakang, *service* putaran dalam, *service* putaran luar dan *service* mengapung rangkaian gerakannya bisa mencerminkan respon gerak yang dikemukakan Drowatzky (1981) menyimpulkan tanggapan/respon gerak dapat ditempatkan ke dalam tiga kategori: (a) pergerakan postural, untuk mengatur posisi badan berkenaan dengan gravitasi; (b) lokomotor atau gerak perpindahan memungkinkan seseorang untuk memindah/menggerakkan tubuh/badan atau bagian-bagiannya melalui ruang dan, (c) manipulasi, memungkinkan seseorang untuk belajar dan mengendalikan objek. Pola kontak (manipulasi dari objek yang diam) telah dibedakan dari penerimaan dan dorongan (manipulasi dari objek yang bergerak). Apabila diklasifikasikan berdasarkan kecermatan gerak termasuk keterampilan gerak kasar dan keterampilan gerak halus, klasifikasi gerak berdasarkan kompleksitas gerakan termasuk keterampilan gerak kompleks.

Pada Pelaksanaan, tangan kiri melambungkan bola kira-kira 50 cm. Tangan kanan diayunkan untuk memukul bola yang sudah berada dijangkauan tangan. Perkenaan tangan *service* putaran depan 1/3 bagian atas bola dan jari-jari mengikuti lingkaran bola, perkenaan tangan *service* putaran belakang 1/3 bagian bawah bola dan jari-jari mengikuti, perkenaan tangan *service* putaran dalam 1/3 bagian samping kanan bola dan jari-jari mengikuti, perkenaan tangan *service* putaran luar 1/3 bagian samping kiri bola dan jari-jari mengikuti dan perkenaan tangan *service* putaran belakang tengah bagian belakang bola dan jari-jari rapat. Pada saat tangan kiri melambungkan bola dibutuhkan kekuatan otot-otot lengan yang cukup kuat terutama *deltoid* sebagai pangkal lengan yang juga didukung oleh *pektoralis mayor* dan *lattisimus dorsi*. Ketika tangan kanan memukul bola kekuatan akan bertumpu pada otot-otot bahu, dada, *triceps* dan *wrist*. Lanjutan, setelah bola berhasil dipukul pemain memindahkan berat badan ke depan untuk menjaga keseimbangan, selanjutnya melangkah masuk ke dalam lapangan permainan dan mengambil sikap pertahanan.

Berdasarkan analisis gerak dan otot-otot yang dominan diperlukan untuk melakukan *service* bawah dan *service* atas diperlukan latihan fisik khusus agar atlet dapat melakukan *service* yang baik dan efektif, sehingga *service* bisa digunakan sebagai serangan pertama untuk mendapat point. Fisik

khusus yang diperlukan adalah fleksibilitas anggota gerak bagian atas dan bagian kaki, kekuatan otot lengan dan tangan, diperlukan power otot tungkai untuk melakukan lompatan pada jenis *service* lompat.

f. Service Lompat

Teknik *service* lompat sering digunakan dalam pertandingan bolavoli karena hasil pukulannya keras dan cepat, sangat efektif digunakan sebagai serangan pertama. *Service* lompat adalah jenis *service* yang paling lanjut dari ke empat jenis *service* yang ada. Ketika sedang melakukan *service* ini, pemain harus melompat ke udara (hampir sama dengan suatu serangan ke arah jaring) untuk menyentuh bola yang dilemparkan. Teknik *service* lompat dapat dibagi menjadi 4 tahapan yaitu sebagai berikut:

1). Awalan

Pemain sebelum melakukan awalan harus memperhatikan sikap permulaan, sikap permulaan untuk *service* lompat sama dengan *service* atas (sikap permulaan: posisi kaki, posisi tangan dan posisi badan). Awalan untuk melakukan *service* lompat pemain pada umumnya menggunakan pendekatan 3 atau empat langkah yang sama dengan pendekatan smash yang kuat terhadap garis ujung ketika bola dilemparkan untuk membantu mempersiapkan lompatan. Bola dilempar dan mengarah ke jaring sehingga pemain harus mengejar lemparan (menjaga bola tetap bergerak keluar dari tubuh dengan baik di depan tubuh) dengan pendekatan tiga atau empat langkah. Pada langkah ketiga akan melibatkan kaki sisi yang tidak memukul atau kaki yang tidak memukul untuk gerakan empat langkah.

1). Tolakan

Pemain melakukan tolakan ketika bola mencapai mencapai titik tertinggi dan kiranya bola dapat dipukul, setelah itu pemain melompat ke udara.

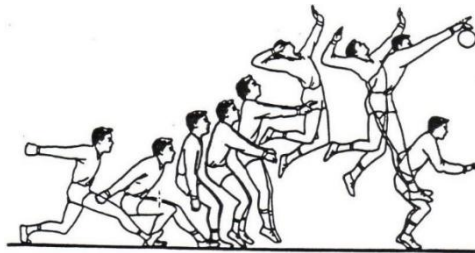
2). Perkenaan

Pada puncak lompatan dengan mata tetap melihat bola, pemain menggerakkan lengan yang memukul ke belakang dengan siku tinggi dan tangan mendekati telinga. Selanjutnya pemain mengayunkan lengan ke depan secepat mungkin, melempar bahu, siku, pergelangan tangan, dan telapak tangan ke bola. Pemain menyentuh bola dengan pangkal telapak tangan yang terbuka, menggunakan suatu hentakan pergelangan tangan untuk memberikan gerak memutar ke depan. Setelah perkenaan, lengan yang memukul bergerak mengikuti bola ke arah sasaran (telapak tangan menghadap sasaran) dan terus

ke atas net.

3). Pendaratan

Setelah melompat, pemain dapat mendarat di dalam lapangan/diluar lapangan dengan catatan lompatan dilakukan di belakang garis ujung dan perkenaan dilakukan sebelum mendarat. *Service* lompat terdiri dari empat rangkaian gerakan yaitu: awalan, tolakan, perkenaan dan pendaratan, secara garis besar sama dengan *service* putaran depan tetapi ada tambahan gerakan lompat pada *service* lompat. Lompatan memerlukan dan melibatkan otot-otot tungkai, gluteus atau trunk. Jadi dalam *service* dibutuhkan hampir seluruh otot-otot bagian tubuh.



Gambar 3.7 Perkenaan bola untuk gerakan *Jump Serve*
(sumber: <http://www.penjasorkes.com/>)



(Scan kode QR *Jump Serve*)

3. Strategi Pelaksanaan *Service*

Gerakan *service* harus ritmis, mulai dari persiapan, pukulan dan gerakan lanjutan yang dilakukan dengan baik dengan tidak terpotong-potong dan kaku. Durrwachter (1982) mengemukakan bahwa “pemain harus memiliki koordinasi gerak yang tepat antara mengayun dan melambungkan bola, serta memukul dan gerakan maju ke depan”. Kesalahan melambungkan dan mencermati bola dan ayunan tangan akan menyebabkan kegagalan dalam melakukan *service* tangan bawah. Agar *service* yang dilakukan dapat dilakukan secara optimal maka gerakan *service* harus dilakukan dengan baik

dan ritmis.

Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan *service* menurut Beutelstahl, (2005) adalah sebagai berikut:

- a. Pergerakan yang tidak ritmis, hal ini terjadi apabila pemain ragu- ragu.
- b. *Stance* yang salah, istilah *stance* dimaksudkan sikap pemain pada waktu hendak memukul bola, baik sikap tubuh, kaki ataupun lengan.
- c. Lengan kurang terayun, sehingga daya kekuatannyapun berkurang.
- d. Lemparan bola kurang baik, sehingga bola kurang terkontrol.
- e. Kurang memperhatikan bola.

Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain dapat menyebabkan kegagalan dalam melakukan *service*, misalnya tidak sampai menyeberang ke lapangan lawan atau bola keluar lapangan. Hal ini harus diminalkan dengan cara pemain melakukan latihan teknik *service* secara baik dan pelatih mempunyai catatan tentang proses pemain melakukan *service* pada saat latihan dan pada saat maen, hal ini sebagai bahan evaluasi pemain oleh pelatih.

Kecermatan melakukan *service* ikut menentukan terhadap jalannya pertandingan. Saat melakukan *service* harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada saat melakukan *service* harus diperhatikan. Menurut Beutelshahl, (2005) Pendekatan taktik secara individual dalam *service* sendiri terdiri dari elemen-elemen sebagai berikut:

- a. Pemain berjalan dengan tenang menuju area tempat melakukan *service*.
- b. Pemain berkonsentrasi dulu sebelum melakukan *service*.
- c. Pemain memperhatikan posisi lawan: pemain manakah yang akan diberi bola *service*.

Konsentrasi pemain sebelum melakukan *service* dan kontrol arah bola sangat penting, agar *service* dapat digunakan sebagai taktik individual menyerang lawan. Agar *service* dapat digunakan sebagai serangan pertama dan dapat mengacaukan pertahanan lawan, maka menurut Suharno (1981) server harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Arahkan *service* ke penerima yang lemah penguasaan teknik pasing.
- b. *Service* ke tempat yang kosong.
- c. Pergunakan teknik *service float*, kemudian ganti teknik *service* cekis yang keras.
- d. Arahkan *service* ke pemain yang bergerak.
- e. Arahkan ke sasaran sudut datang bola yang sukar, agar penerima sulit untuk memberikan bola ke penguaman.

f. Perhitungkan arah angin, sinar matahari dan timing pukulan setelah ada tanda peluit dari wasit.

Berkaitan strategi pelaksanaan pelaksanaan *service* dalam bolavoli, Beutelstahl (2005) mengemukakan “sedapat mungkin server harus melancarkan *service* kepada pemain lawan yang paling lemah. Selain itu pemain harus cermat mencari tempat-tempat di pihak lawan yang kurang terjaga dengan baik: (a) di daerah net, (b) di daerah sisi,(c) di daerah belakang.

Kecepatan, ketepatan dan keakuratan penempatan bola pada pelaksanaan *service* merupakan hal yang pokok untuk memperoleh hasil yang optimal. Arah bola hasil *service* yang diarahkan ke pemain yang lemah penguasaan passing dan diarahkan ke daerah yang sulit dijangkau pemain lawan, hal ini akan menyulitkan lawan untuk bertahan dan melakukan serangan. Mengingat pentingnya teknik dasar *service* dalam bolavoli, maka penguasaan teknik *service* harus dikuasai setiap pemain bolavoli, penguasaan teknik dan strategi pelaksanaan *service* individual dapat digunakan sebagai serangan pertama terhadap lawan. *Service* keras dan arah bola sulit dijangkau pemain lawan akan mngcaukan pertahanan lawan, sehingga lawan sulit untuk melakukan serangan.



(Scan kode QR Teknik Dasar *Service* Bolavoli)

B. Teknik Dasar *Passing* Voli Pantai

1. *Passing* Bawah

Untuk dapat memainkan bola di udara dalam jangka waktu yang lama dalam permainan bolavoli, maka pemain tersebut harus terampil melakukan *passing*, baik *passing* atas maupun *passing* bawah. Keterampilan melakukan *passing* dengan baik merupakan modal utama dalam bermain bolavoli. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan

dalam permainan bolavoli. Sehingga teknik passing ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain. Passing berarti mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu. Menurut Suharno (1981), passing adalah usaha atau upaya seorang pemain bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman pada seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dunphy dan Wilde (2000) menyatakan terminologi passing adalah sentuhan pertama dari sebuah tim setelah bola melewati net yang berasal dari *service* atau serangan. Yunus (1992) berpendapat bahwa passing adalah mengoperkan bola kepada

Pelaksanaan *passing* bawah dilakukan di depan badan setinggi perut ke bawah.

Cara-cara pelaksanaan:

Sikap permulaan; badan dalam sikap setimbang labil, lengan dijulurkan ke depan bawah, siku tidak ditekuk (sudut antara lengan dan badan kira-kira 45°). Saat perkenaan: perkenaan bola dengan bagian sebelah atas pergelangan tangan ke arah ibu jari (bagian *proximal* pergelangan tangan). Lengan yang siap pukul lurus dan sedikit ditegangkan dengan siku tidak tertekuk diayunkan ke arah bola. Aturlah gerakan lengan ini hingga arah bola agak lurus pada bidang perkenaan, sehingga bola akan terpantul sempurna.



Gambar 3.8 Perkenaan *Passing* bawah

Sikap akhir, setelah bola terpantul, segera ambil sikap setimbang stabil atau sikap normal kembali. Pada pass bawah ini ada tiga peristiwa yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Bola datang setinggi bahu.
- b. Segera pemain mundur secukupnya, hingga jarak bola dalam jangkauan pemain.

- c. Bola datang antara setinggi bahu dan panggul. Dalam ketinggian ini tidak perlu banyak mundur atau ke depan, namun pemain harus pandai-pandai membaca kedatangan bola sehingga dapat menyesuaikan posisi jarak jangkauan sebaik- baiknya.
- d. Bola datang setinggi lutut ke bawah. Pemain harus cepat melangkah maju. Pengaturan langkah maju dan mundur, merandahkan badan atau meninggikan badan tidak lain hanya bertujuan agar bola dapat terpantul sempurna, adalah arah bola datang tegak lurus pada lengan.

Kemungkinan Kesalahan :

- a. Siku tertekuk, sehingga perkenaan bola terlalu ke atas (lebih tinggi dari perkenaan normal). Bola akan terpantul *vertikal* atau justru ke belakang atas.
- b. Sudut datang arah bola terhadap lengan tidak tegak lurus sehingga pantulan tidak sempurna.
- c. Gerakan ayunan terlalu kuat.
- d. Lengan tidak lurus dan tidak menegang kuat (kontraksikan otot-otot lengan).
- e. Pengiraan datangnya bola tidak tepat sehingga pelaksanaan *passing* bawah tidak sempurna.



(Scan kode QR Teknik Dasar *Passing* Bawah Bolavoli)

2. Passing Atas

Passing atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi, sedang passing adalah operan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan dalam lapangannya sendiri. Yang dimaksudkan dengan *set up* adalah usaha seorang pemain dengan teknik tertentu menyajikan umpan kepada temannya agar dapat melakukan serangan (*smash*).

Pelaksanaan Teknik *Passing Atas* :

Passing atas dilakukan bila datangnya bola setinggi bahu ke atas.

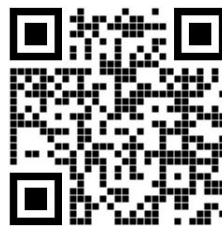
Sikap Permulaan

Pemain mengambil sikap normal ialah sikap tubuh diusahakan sedemikian sehingga dapat cepat bergerak ke arah yang diinginkan. Sikap itu hanya mungkin bila dalam setimbang labil. Sedangkan sikap kaki sejajar atau muka belakang, lutut ditekuk berdiri pada ujung kaki (tumit diangkat) dan badan sedikit condong ke depan. Tangan siap di depan dada, telapak tangan menghadap ke arah bola di depan dahi.

Pada saat akan melakukan *passing*, segera agar badan bersiap sehingga tangan dapat menyongsong bola dengan baik dan enak. Telapak tangan beserta jari-jari membentuk setengah bulatan, jari- jari renggang dan diakhiri dengan ibu jari membentuk sudut. Sesaat bola dekat menuju ke telapak tangan, jari-jari agak diregangkan, lengan bawah agak ditarik ke belakang, kemudian digerakkan ke arah bola. Pada saat perkenaan dengan bola, telapak tangan dilecutkan dari pergelangan tangan. Pandangan ke arah datangnya bola. Ingat, sikap badan secara menyeluruh harus rileks dan gerak tangan dan kaki harus selaras.



Gambar 3.9 Perkenaan *Passing* atas



(Scan kode QR Teknik Dasar *Passing* Atas Bolavoli)

Kemunginn Kesalahan

- a. Kurang cepat menempatkan badan di bawah bola, lutut tidak ditekuk.
- b. Telapak tangan tidak membentuk setengah lingkaran, yang slaing berdekatan jari telunjuk dan jari tengah.
- c. Sikap pada butir 2) terjadi karena siku tercerai jauh dari badan dan sedikit terangkat.
- d. Perkenaan bola terlalu ke ujung jari.
- e. Sebelum terjadi perkenaan antara jari dan bola tangan sudah diluruskan, hingga tidak ada tenaga dorongan.
- f. Tidak ada keselarasan gerak antara kaki, tangan dan badan.
- g. Gerakan lecutan kurang eksplosif atau terlalu eksplosif.
- h. Pada wanita umumnya jari-jari terlalu rapat dan lemas.
- i. Perkenaan bolapada telapak tangan.
- j. Gerakan pergelangan tangan tidak ke depan atas tetapi hanya ke depan.

C. Teknik Dasar *Smash* Voli Pantai

Smash adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan loncat yang tinggi.

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari:

1. Perubahan sikap dan posisi, dari sikap dan posisi penerimaan ke sikap dan posisi untuk melakukan awalan
2. Langkah awalan
3. Tolakan untuk meloncat
4. Memukul bola saat melayang di udara
5. Saat mendarat kembali setelah memukul bola.



Gambar 3.10 Melakukan *Smash*

Beberapa hal yang perlu mendapat penekanan di dalam mempelajari *smash*.

1. Agar mampu merubah sikap dan posisi dengan cepat, kelincahan (agility) sangat diperlukan.
2. Kemampuan melompat yang tinggi sangat penting.
3. ejakan kaki saat take off sebaiknya tidak dengan ujung telapak kaki saja, tetapi melenting dari telapak kaki bagian belakang ke telapak kaki bagian depan.
4. Ayunan kedua lengan ke depan atas harus ditekankan karena merupakan penunjang terhadap tingginya loncatan.
5. Di dalam memukul bola, hendaknya gerakan ayunan berurutan atau secara berkelanjutan dari lengan atas, lengan bawah dan kemudian gerakan pergelangan tangan, sehingga menyerupai pecutan cambuk.
6. Pada saat landing agar diusahakan untuk mengeper, sehingga memudahkan untuk siap menghadai bola selanjutnya.
7. Hendaknya tidak hanya kerasnya pukulan yang ditekankan, tetapi ketepatan mengarahkan bola dan kecermatan pukulan juga merupakan hal yang sangat penting.
8. Kemampuan untuk membaca posisi block dan posisi pertahanan lawan harus dikembangkan.
9. Berbagai macam tipe pukulan smash berdasarkan macam- macam variasi umpan harus dilatih.



(Scan kode QR Teknik Dasar Smash Bolavoli Pantai)

D. Teknik Dasar *Block* Voli Pantai

Dalam olahraga bolavoli, salah satu teknik dasar yang dikenal adalah *block*. Teknik ini muncul pada saat lawan melakukan smash dan pemain yang bertahan meloncat di depan net dan merintangkan tangan untuk membendung jalannya bola hasil serangan lawan. Bendungan merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan. Pada dasarnya *block* adalah sebuah Teknik dengan cara merintangki atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola. Dalam melakukan *block* setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan *block* yang baik. *Block* adalah kunci pertahanan dalam permainan bolavoli karena berada pada garis pertama dalam membendung serangan lawan. Secara umum dapat mengurangi tingkat efektifitas dari sebuah serangan. *Block* bisa dilakukan secara tunggal atau berpasangan. Pada perkembangan bolavoli, memblockir adalah keterampilan kecil. Frekuensi penggunaan *block* menjadi yang paling kecil karena pemain penyerang lawan umumnya tidak selalu konsisten. Seiring berkembangnya waktu maka *block* menjadi sangat penting karena bertambahnya variasi serangan lawan (Coaches manual for volleyball, 2002). Dalam melakukan *block* setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan *block* yang baik.

Block dalam bolavoli dapat dibedakan menjadi *block* tunggal dan *block* ganda atau berkawan. Menurut Roesdiyanto (1990) pembagian teknik dasar *Block* menurut definisinya: (1) *Block* tunggal adalah sarana bendungan yang dilakukan oleh satu orang untuk menahan serangan dari pihak lawan. Untuk

dapat melakukan teknik *Block* tunggal dengan baik perlu diperhatikan tahapan-tahapan untuk melakukannya yaitu mengadakan langkah ke kiri atau ke kanan, melompat ke atas dengan tumpuan dua kaki, mendarat dengan dua lengan untuk menguasai bola, mendarat dengan dua kaki untuk menguasai bola. (2) *Block* berkawan adalah dengan melakukan dua orang secara bersamaan. Pada *block* berkawan ini yang paling penting adalah bahwa setiap pemain harus menyesuaikan diri terhadap arah bola dan usahakan tolakan keatas bersama-sama sehingga tangan keseluruhan betul-betul merupakan satu bidang yang luas.



Gambar 3.11 Sikap Saat Melakukan *Block* Tunggal



Gambar 3.12 Sikap Saat Melakukan *Block* Berkawan

1. Gerakan *Block* Voli

Dalam dunia olahraga aktifitas yang dilakukan hampir keseluruhan adalah aktifitas gerak. Prinsip-prinsip gerakan akan sangat menjadi perhatian dalam hubungannya memperoleh gerak tubuh yang baik dan efisien. Teknik dasar *block* bolavoli juga memerlukan kajian terhadap gerak yang sangat

dalam. Rangkaian gerakan dalam teknik block memerlukan kajian mekanis untuk dapat memperoleh tingkat efisiensi dari gerakannya sehingga penguasaan tekniknya maksimal. Urutan teknik *block* dalam bolavoli dilaksanakan dengan prinsip-prinsip mekanis untuk melakukan rangkaian terhadap gerakan selanjutnya.

Teknik *block* adalah suatu teknik dasar dalam bolavoli yang gunanya untuk pembendung pertama serangan dari lawan. (Roesdiyanto,1989). Penguasaan teknik block sangat dianjurkan sebab dengan memiliki block yang baik akan menjadikan suatu regu bermain dengan efektif dan efisien. Dalam teknik dasar block bolavoli selain penguasaan keterampilan yang baik, diperlukan kondisi fisik tertentu sebagai pendukung pelaksanaan block pada saat permainan. Dalam olahraga bolavoli, block tentunya memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukannya. Olahraga bolavoli merupakan olahraga yang mengerahkan kemampuan fisik yang tinggi dikarenakan gerakan-gerakannya sangat kompleks, sehingga menuntut kerja dari berbagai sistem yang terkait dengan fisik akan lebih berat. Ditinjau dari karakteristik gerakannya yang membutuhkan koordinasi antara berbagai komponen fisik, maka tuntutan kondisi fisik yang baik akan sangat mendukung. Harsono (1988) “Jadi, sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal dihadapinya dalam pertandingan.” Komponen kondisi fisik dalam bolavoli terdiri dari daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan kelincahan, daya ledak, dan stamina (Bertucci,1982). Komponen kondisi fisik dalam block bolavoli akan dijabarkan sebagai berikut. Tinjauan mekanis terhadap rangkaian gerakan *block* bolavoli adalah sebagai berikut:

a. Sikap awal

Berdiri tegak bertumpu pada kedua kaki menghadap ke net, kedua tangan diletakkan di depan dada dan telapak tangan posisi membuka. Sikap awal untuk menentukan efisiensi gerakan yang dilakukan. Untuk mendapatkan efisiensi gerakan dalam melakukan block maka posisi tangan ditempatkan di depan dada sehingga dapat memperhitungkan ketepatan dengan bola pada saat melakukan block di depan net.

Untuk sikap awal ini menganut pengertian dari hukum kesetimbangan pertama yaitu “Badan selalu dalam keadaan setimbang selama proyeksi dari titik berat badan tersebut jatuh dalam bidang tumpuannya. Hidayat (1997).”

Dalam perlakuan sikap awal ini masih menggunakan posisi berdiri dengan tumpuan kaki selebar bahu dan membuat tubuh dalam keadaan setimbang karena sebagai awal persiapan menuju gerakan selanjutnya.

b. Tumpuan Loncatan

Dasar analisis mekanika geraknya menggunakan hukum Kesetimbangan. Untuk perlakuan tumpuan loncatan menggunakan dua kaki untuk menumpu dan ujung kaki sebagai tolakan. Tumpuan kaki pada saat akan melakukan latihan *block* di depan net. Bertumpu pada kedua kaki kemudian dorong badan ke atas menggunakan tumit dan kekuatan otot tungkai. Untuk mekanisme gerakan tumpuan loncatan dibutuhkan perubahan luas permukaan tumpuan. Dengan memperkecil bidang tumpuan maka sikap atau posisi tubuh akan semakin labil. Sesuai dengan bunyi hukum kesetimbangan kedua “Stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuannya (Hidayat,1997).” Untuk melakukan gerakan loncatan diperlukan posisi tubuh yang labil sehingga badan akan lebih mudah digerakkan.

Posisi tungkai diharapkan lurus sehingga tidak menjadi beban pada saat melakukan loncatan ke atas. Loncatan ke atas juga akan dipengaruhi oleh posisi anatomis tubuh pada saat meloncat sehingga dapat menghasilkan loncatan maksimal. Pada saat melakukan tumpuan loncatan untuk *block* maka seorang atlet bolavoli akan menekuk tungkai dengan sumbu putar pada persendian *articulatio genue* (lutut) untuk memperoleh kekuatan tolakan. Hal ini sejalan dengan prinsip memperkecil momen inersia dari gerakan tungkai tersebut. Prinsip momen inersia adalah hambatan. Jika hambatan diperkecil dengan cara menekuk lutut pada saat melakukan tumpuan loncatan, maka hambatan gerakan loncatannya akan kecil sehingga dapat menghasilkan tolakan yang maksimal. Posisi tungkai diharapkan lurus sehingga tidak menjadi beban pada saat melakukan loncatan ke atas. Loncatan ke atas juga akan dipengaruhi oleh posisi anatomis tubuh pada saat meloncat sehingga dapat menghasilkan loncatan maksimal.

Kelincahan dan kecepatan adalah aspek integral dari hampir setiap manuver defensif dan ofensif yang dilakukan oleh pemain voli, Lidor dan Ronie (2010). Dalam olahraga, misalnya dalam bolavoli, seorang pemain bolavoli yang tidak lincah akan sulit mendapatkan bola, dan bila telah mendapatkan bola akan sulit menguasai bola, karena pergerakannya berat dan mudah dimentahkan, karena dia tidak memiliki kelincahan, jadi penting juga seorang atlet memiliki kelincahan. Kelincahan itu sendiri dapat diartikan

kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam melakukan block pada saat pertandingan akan terjadi pergeseran posisi sesuai dengan arah serangan dari lawan. Perpindahan tempat yang dilakuakn pemain harus secara cepat agar dapat membendung serangan dari lawan. dalam pertandingan bolavoli terdapat banyak variasi serangan yang digunakan untuk membongkar pertahanan lawan. Dibutuhkan gerakan yang cepat dan kemampuan berpindah dengan singkat agar dapat menjangkau daerah titik serangan lawan. Dalam pergeseran tersebut membutuhkan kelincahan gerak yang cukup baik sehingga pemain mampu mengubah arah gerakan secara cepat sehingga serangan dapat terbendung dengan baik.

c. Loncatan

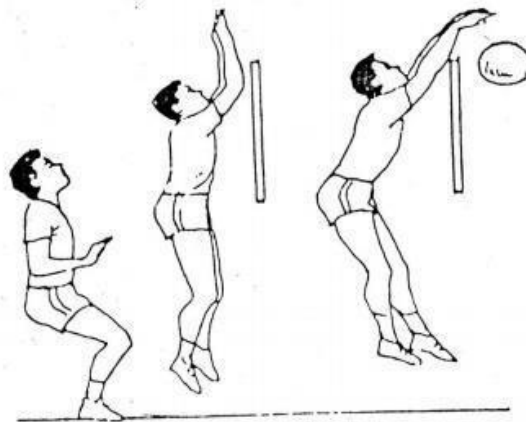
Gerakan ini dimana gerakan yang lebih dominan gerak putar, misalnya dalam tumpuan loncatan, manfaatkan seluruh segmen tungkai untuk ditekuk pada persendiannya sehingga momen inerti menjadi lebih kecil. Momen inerti yang kecil menyebabkan kecepatan sudutnya besar. Sehingga akan menghasilkan tolakan yang kuat. Posisi tungkai diharapkan lurus karena untuk tetap menjaga titik berat badan berada di tengah antara tungkai dan tolok sehingga memungkinkan sikap seluruh badan tetap tegak. Posisi tolok juga diharapkan tetap tegak pada saat melakukan loncatan. Hal ini bertujuan untuk menghasilkan loncatan maksimal secara vertikal sehingga jangkauan yang diperoleh tetap maksimal. Posisi tolok yang lurus pada saat melakukan loncatan ke atas diharapkan untuk menjaga kestabilanserta titik berat badan tetap pada posisinya.

Dalam awalan block komponen fisik utama yang dibutuhkan adalah power dari otot tungkai. Harsono (1988) menjelaskan: "Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekutan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Pada olahraga bolavoli daya ledak otot ini diperlukan untuk melakukan gerakangerakan yang kuat dan cepat seperti gerakan meloncat pada saat melakukan smes, dan block. Pemain diharuskan memiliki daya ledak dari otot tungkai yang baik agar ketika melakukan bendungan dapat meraih ketinggian yang maksimal dan menutup daerah serangan di atas net dengan baik.

d. Perkenaan

Setelah melayang di udara maka pada saat bola dipukul oleh *smasher*,

segeralah tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dan *blocker* berusaha menguasai bola tersebut. Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat. Jari- jari kedua tangan pada saat pekenaan ditegangkan agar tangan dan jari dalam keadaan cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang keras. Saat perkenaan yang baik ialah bila saat sebelum dipukul tangan *blocker* benarbenar telah dapat mengurung bola.



Gambar 3.12 Sikap Saat Melakukan *Block*

Dalam olahraga bolavoli tentunya memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukannya. Salah satu komponen fisik yang diperlukan adalah kekuatan. Kekuatan yang diutamakan dalam hal ini adalah kemampuan otot untuk memainkan bola. Kekuatan otot menurut Hidayat (1996) adalah kemampuan otot untuk melawan beban (load) atau tahanan (resistance). Pada olahraga bolavoli kekuatan otot ini diperlukan untuk mengatasi beban yang terdapat pada saat bermain olahraga bolavoli, dan aplikasinya lebih kepada daya dukung untuk komponen power otot yang digunakan. Block dalam bolavoli membutuhkan kekuatan dari segmen-segmen otot tubuh tertentu yang terlibat dalam gerakan tekniknya.

Pada saat pemain melakukan block dibutuhkan kekuatan dari otot lengan untuk menahan jalannya bola hasil serangan lawan. Tangan yang direntangkan di depan net diharuskan dapat menahan jalannya bola agar kembali ke daerah lawan atau bola tidak mengarah keluar lapangan setelah menyentuh tangan sehingga mengakibatkan poin untuk lawan. Dengan

memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka bendungan serangan bisa berjalan dengan sempurna. Posisi tangan juga harus tepat agar dapat membentuk bendungan serangan yang baik.

Dalam *block* juga melibatkan kekuatan otot perut sebagai pendukung gerakannya. Kekuatan otot perut dalam block bolavoli dibutuhkan untuk mempertahankan posisi badan pada saat meloncat. Otot perut (abdomen) juga dapat membantu memperkuat bendungan serangan karena posisi tubuh pada saat meloncat yang sempurna. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut sangat dibutuhkan oleh pemain bolavoli.

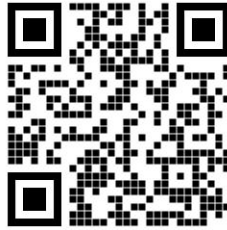
e. Pendaratan

Pendaratan menggunakan tumpuan dua kaki dengan luas permukaan tumpuan selebar bahu. Luas permukaan tumpuan mempengaruhi kestabilan posisi pendaratan sehingga dapat kembali ke posisi awal dengan sempurna. Sesuai dengan bunyi hukum kesetimbangan kedua “Stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuannya. (Hidayat,1997).” Untuk melakukan langkah ke samping diperlukan posisi tubuh yang labil sehingga badan akan lebih mudah digerakkan. Bertumpu dengan menggunakan ujung kaki untuk mempermudah langkah ke samping dan mempermudah untuk melakukan rangkaian gerakan selanjutnya dengan ujung kaki sebagai tumpuan loncatan.

Selain kekuatan otot perut dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai dari pemain. Hal ini berguna ketika pemain mendarat dengan tumpuan dua kaki saat selesai melakukan block . Pemain membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik agar dapat mempertahankan posisi pendaratan dengan baik setelah loncatan. Apabila dapat mempertahankan posisi pendaratan yang baik maka pemain akan dapat berkonsentrasi untuk gerakan selanjutnya apabila permainan masih berjalan.

f. Sikap Akhir

Setelah bola mengenai tangan maka segera tangan ditarik dan posisi tangan berada pada posisi seperti pada saat persiapan. Selanjutnya mendarat kembali dengan tumpuan dua kaki. Dalam pemberian latihan penguasaan teknik *Block* dalam voli pantai harus diperhatikan aspek-aspek yang mempengaruhi dan berhubungan dengan pelaksanaan latihannya serta pembuatan program latihannya.



(Scan kode QR Teknik Dasar *Block* voli pantai)

Rangkuman

Teknik dasar bolavoli pantai meliputi: *service*, *passing*, *smash* dan *block*. Beberapa macam cara dilakukan oleh pemain bolavoli pantai untuk menghasilkan bola *service* yang sulit diterima lawan. Cara tersebut antara lain berkaitan dengan: 1).kecepatan (laju) bola, 2). bentuk gerakan (putaran) bola, dan 3). ketepatan arah (sasaran) bola.

Service yang dapat digunakan dalam permainan bolavoli pantai diantaranya adalah *service* bawah, *service* tenis dan *jump service*. *Service* merupakan sajian pertama untuk memulai suatu permainan bolavoli pantai, sekaligus sebagai serangan pertama kepada lawan. *Passing* merupakan teknik dasar yang memiliki frekuensi paling sering digunakan dalam permainan bolavoli pantai. Sehingga teknik *passing* ini harus dikuasai dengan sempurna oleh setiap pemain. Teknik *passing* yang lazim digunakan dalam permainan bolavoli pantai meliputi: *passing* bawah dan *passing* atas. Serangan yang dilakukan pemain sedekat mungkin dengan net, dilakukan dengan melompat dengan memukul bola sekeras-kerasnya disebut *smash*. Dalam permainan bolavoli pantai *smash* memiliki beberapa jenis yaitu: *smash* normal, *smash* semi, dan *smash pull (quick smash)*. Upaya membendung serangan lawan (*smash*) di depan net dikenal dengan istilah *block*. Dalam permainan bolavoli pantai dikenal *block* tunggal yang dilakukan oleh satuorang pemain.

Latihan Soal

1. Sajian bola yang dilakukan lawan untuk memulai permainan bolavoli merupakan
 - a. *Block*
 - b. *Passing*
 - c. *Smash*

- d. service*
2. Pukulan *service* yang dilakukan dengan keras, perkenaan tangan dengan bola berada pada bola bagian atas, sehingga menghasilkan putaran bola ke depan adalah jenis *service*
 - a. *Back spin*
 - b. *Top spin*
 - c. *Inside spin*
 - d. *Outside spin*
 3. Pukulan *service* yang dilakukan dengan keras, perkenaan tangan dengan bola berada pada bola sebelah dalam, sehingga menghasilkan putaran bola berputar ke luar merupakan jenis *service*
 - a. *Back spin*
 - b. *Top spin*
 - c. *Inside spin*
 - d. *Outside spin*
 4. *Service* yang pukulannya yang dilaksanakan di depan atas kepala, sehingga pada waktu melakukan *service* ini tangan harus diangkat ke atas adalah
 - a. Servis tenis
 - b. Servis tangan bawah
 - c. Servis melompat
 - d. *Top spin*
 5. Lambungkan bola dengan tangan yang paling nyaman digunakan dengan posisi bola lambung yang tepat pada saat memukul bola. Lompatlah ke atas dan lakukan gerakan memukul merupakan teknik
 - a. Servis tenis
 - b. Servis tangan bawah
 - c. Servis melompat
 - e. *Top spin*
 6. Pelaksanaan passing bawah dilakukan di bagian
 - a. depan badan setinggi perut ke bawah
 - b. depan badan setinggi kepala
 - c. depan badan setinggi dada
 - d. depan badan setinggi lutut ke bawah
 7. Pukulan yang utama dalam penyerangan dalam mencapai kemenangan dalam bola voli adalah
 - a. *Block*

b. Passing

c. Smash

d. service

8. Macam-macam *smash* dapat dibedakan sebagai berikut kecuali

a. Berdasarkan arah bola hasil pukulan

b. Berdasarkan kecepatan/curve jalannya bola hasil pukulan

c. Berdasarkan tingginya umpan

d. Berdasarkan keputusan wasit

9. Pertahanan pertama dari serangan dalam permainan bola voli pantai adalah

a. Block

b. Passing

c. Smash

d. service

10. Dalam permainan bolavoli pantai dikenal *block* tunggal yang dilakukan oleh

a. 1 orang

b. 2 orang

c. 3 orang

d. 4 orang

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 4

VARIASI LATIHAN VOLI PANTAI

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan variasi permainan voli pantai dengan koordinasi dan kombinasi yang baik serta memahami variasi latihan permainan yang baik.

Latihan Voli Pantai

Simbol-Simbol



Garis Putus-Putus = Gerakan atlet dengan atlet



Gerakan bola dengan target



Serangan Keras



Bola Bebas atau serangan lembut



Atlet yang terlibat dalam permainan



Latihan Lari atlet dan pelatih

A. Latihan Pemanasan

Fungsi dari pemanasan adalah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi performa tingkat tinggi, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera dan juga memungkinkan para atlet merasakan kondisi saat ini. Pemanasan tidak harus selalu berhubungan dengan Voli Pantai. Terkadang aktivitas gerakan yang menyenangkan namun aman secara acak adalah cara yang bagus untuk memulai sesi latihan. Namun, kegiatan dengan bola akan lebih baik karena memungkinkan peserta merasakan kondisi angin saat ini.

Pemula

Meningkatkan kemampuan atlet pemula untuk mempertahankan reli dan menikmati permainan akan sangat terkait dengan kemampuan atlet (muda atau tua) untuk bergerak di pasir dan mengantisipasi dengan tepat di mana bola akan dimainkan dengan mempertimbangkan kondisi angin. Jelas mengajari mereka keterampilan dasar servis, operan, set, dan spike merupakan hal penting, tetapi ini tidak boleh merugikan atlet yang belajar tentang konsep permainan umum dan bagaimana lingkungan memengaruhi bola. Dengan pemikiran ini, latihan atau permainan di mana bola dilempar dan ditangkap atau dilewati pada jarak/ketinggian tertentu sangat bagus untuk mengembangkan kesadaran tubuh di pasir dan akan memungkinkan pengembangan keterampilan mengantisipasi pergerakan bola di udara.

Umpan balik dari lemparan atau operan buruk ke pasangan yang tidak maksimal akan berdampak kurang maksimal, jadi ciptakan beberapa tantangan dan permainan bola yang menyenangkan serta berikan umpan balik yang baik demi kesuksesan atlet. Permainan yang menggunakan bola yang lebih besar dan lebih ringan yang tidak terpengaruh oleh angin dapat membantu mendorong pembelajaran yang lebih cepat dan merupakan cara yang menyenangkan bagi atlet pemula untuk dapat memahami permainan tersebut. Semakin banyak peluang atlet pemula untuk belajar situasi lingkungan akan lebih baik. Ingat: Satu latihan dalam angin bernilai tiga dalam ketenangan.

Menengah

Dengan asumsi bahwa atlet perantara memiliki keterampilan dasar permainan dan telah mengembangkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan angin, pemanasan dapat bergerak menuju fokus pada pengembangan keterampilan tertentu.

Maju

Mencegah Cedera penting di semua level permainan tetapi mungkin ini lebih penting di tingkat profesional di mana tetap sehat sangat penting untuk kondisi atlet. Beberapa aspek dari pemanasan harus didedikasikan untuk memberi perhatian khusus pada area tubuh yang kencang dan berpotensi mengamuk.

Latihan Sesuai Keinginan (Pemula)

1). Peralatan

Ideal: 4+ bola Minimum: 1 atau 2

2). Peserta

Ideal: 4 atlet + pelatih mengamati Maksimum: 12 atlet pelatih mengamati .Minimum: 3 atlet + pelatih yang berpartisipasi

3). Tujuan

Latihan ini bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh serta mempersiapkan tubuh untuk aktivitas yang lebih berat dan meningkatkan kesadaran tentang bagaimana kondisi saat memainkan bola. Selain itu latihan ini memperkuat teknik pertahanan yang benar.

4). Deskripsi

Latihan dimulai dengan dua atlet di kedua sisi gawang dengan satu atlet melakukan servis bawah sebelum masuk ke lapangan. Para atlet berusaha untuk memenangkan satu poin dengan memainkan bola melewati net menggunakan operan lengan bawah. Bola hanya dapat dimainkan sekali di setiap sisi jaring. Namun awalnya Anda dapat mengizinkan 2 sentuhan, karena ini membuat permainan sedikit lebih mudah. Untuk atlet di bawah 9 atau 10 tahun (atau untuk pemula) harus dimainkan di lapangan yang lebih kecil. Setiap bola yang dimainkan di atas kepala harus dimainkan dengan kedua tangan bersamaan dan diperbolehkan memainkan dengan satu tangan bila dibawah pinggang.

Jika Anda memiliki lebih dari dua tim, Anda dapat bermain dengan sisi 'penantang' dan 'poin'.

Jika tim di sisi penantang menang, mereka pergi ke sisi 'poin' untuk menerima servis berikutnya dan kesempatan untuk memenangkan satu poin.

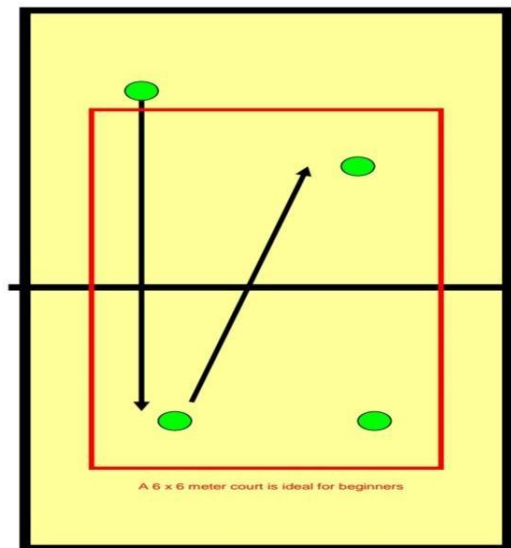
Untuk mempercepat permainan, seorang pelatih dapat memulai sebuah bola bebas ke sisi 'poin'.

5). Variasi

- Atlet harus turun ke tanah di antara setiap kontak yang mereka lakukan dengan bola.
- Para atlet dapat berlari mengelilingi net setelah setiap permainan.

6). Poin penting

- Atlet harus tetap sangat rendah dan aktif serta siap untuk bergerak saat lawan akan menghubungi bola.
- Atlet harus didorong untuk memperhatikan atlit bukan bola.
- Para atlet harus diingatkan bahwa mereka harus berpikir secara strategis tentang di mana mereka akan menempatkan bola, berusaha untuk menjauhkan bola dari lawan



Gambar 4.1 Latihan Sesuai Keinginan
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

2. Latihan *Single Two Ball Jungle* (Pemula)

1). Peralatan

Ideal: 2 bola per individu Minimum: 2 bola per orang

2). Peserta

- Ideal: 3 atau 4 atlet + pelatih mengamati
- Maksimum: Sebanyak ruang yang memungkinkan

- Minimum: 1 atlet + pelatih mengamati

3). Tujuan

Latihan ini bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh di persiapkan untuk lebih aktivitas berat dan meningkatkan kesadaran atlet tentang bagaimana kondisi saat ini memengaruhi bola. Selain itu, latihan ini mengembangkan koordinasi mata tangan dan mendorong posisi tubuh atletis yang baik.

4). Deskripsi

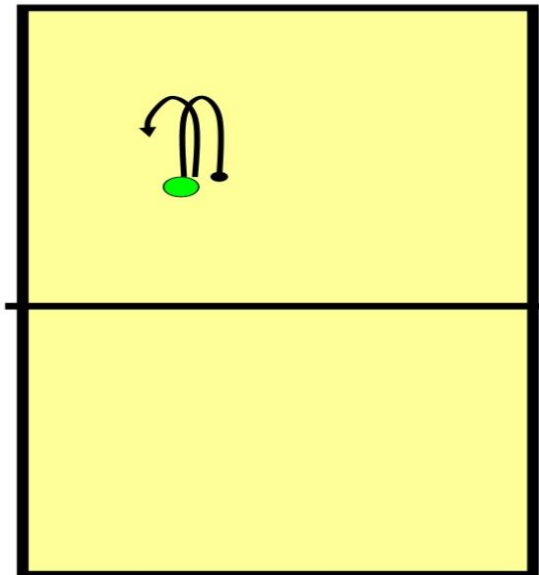
- Atlet mulai dengan dua bola.
- Tantangannya adalah menyulap kedua bola dengan melempar setiap bola ke atas di kedua sisi tubuh.
- Atlet mulai dengan satu bola di kedua tangan dan bola lainnya di antara kaki atau di bawah lengan.
- Saat satu bola melayang di udara, atlet mencapai bola lainnya untuk membuangnya sebelum bola awal turun. Idealnya, atlet harus menangkap dan melempar satu bola ke sisi kiri tubuh dan yang lainnya ke kanan.
- Kontak dua tangan harus dilakukan pada setiap bola.
- Untuk membuat latihan ini lebih bermanfaat, para atlet harus mencoba untuk menjaga lengan tetap lurus saat mereka menangkap dan melempar bola voli.

5). Variasi

- Minta atlet untuk fokus pada sesuatu saat menyelesaikan latihan.
- Mintalah atlet bergerak dari garis samping ke garis samping selama latihan.

6). Poin penting

- Lengan harus bergerak dari bawah bola lurus ke atas setelah menangkap, dengan begitu bola lurus ke atas dan ke bawah, dan tidak menjauh dari badan.
- Atlet perlu diingatkan bahwa posisi atletik memungkinkan mereka bergerak lebih efektif dan meraih bola yang jauh dari tubuh.



Gambar 4.2 Latihan *Single Two Ball Juggle*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

3. Latihan *Two Ball Juggle In Pairs* (Pemula)

1) Peralatan

Ideal: 1 bola per orang Minimum: 1 bola per orang

2) Peserta

- Ideal: 1 atau 2 pasang untuk setiap pelatih
- Maksimum: Sebanyak ruang yang memungkinkan
- Minimal: 1 atlet + asisten pelatih

3) Tujuan

Latihan ini bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh di persiapan untuk lebih aktivitas berat dan meningkatkan kesadaran tentang bagaimana kondisi saat ini memengaruhi bola. Selain itu, latihan ini mengembangkan koordinasi mata tangan dan mendorong posisi tubuh atletis yang baik.

4) Deskripsi

Setiap atlet memulai dengan satu bola. Latihan dimulai dengan satu atlet melempar bola ke pasangannya dalam latihan ini. (atlet 1 melempar bola ke atlet 2) Sebelum bola yang dilempar mencapai atlet 2 mereka harus melempar bola mereka sendiri ke udara, menangkap bola yang dilemparkan ke mereka, melempar kembali bola yang ditangkap ke pasangannya dan

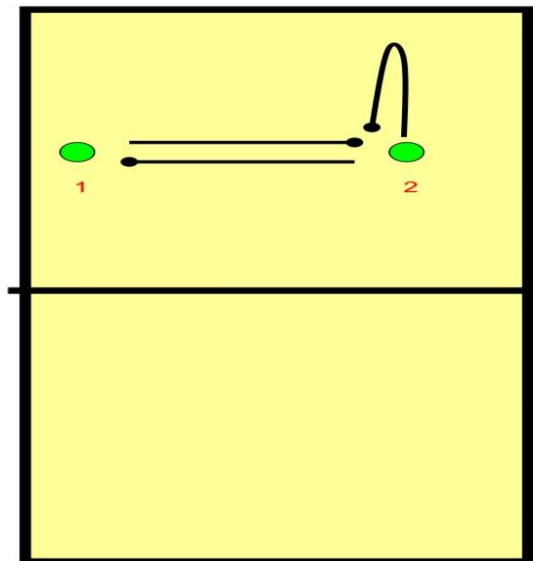
kemudian melanjutkan untuk menangkap bola mereka sendiri. Sekali setiap pasangan memiliki dikelola ini berhasil beberapa kali maka mereka harus mencoba melempar bola mereka sendiri setiap kali bola datang kepada mereka. Para atlet harus didorong untuk melakukan latihan ini menghadap segala arah dengan angin.

5). Variasi

- Cobalah untuk memperlambatnya sehingga pada akhirnya kedua atlet tersebut terlihat sedang bermain juggling.
- Lalu tambahkan bola tambahan jadi ada 3.

6). Poin Penting

- Atlet harus fokus untuk melempar bola mereka sendiri lurus ke atas, dengan cara ini akan lebih mudah untuk menangkap bola saat turun.
- Bola yang dilempar harus dilemparkan dengan cepat dan rata jika tidak maka bola tersebut dapat menabrak bola lainnya.
- Atlet harus dalam posisi atletik untuk memungkinkan mereka menangkap bola darinya.



Gambar 4.3 Latihan *Two Ball Juggle In Pairs*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

4. Latihan *Throw Pass And Catch* (Pemula)

1). Peralatan

Ideal: 1 bola per atlet Minimum: 1 bola per atlet

2). Peserta

- Ideal: 3 atau 4 atlet per pelatih
- Maksimal: 8 hingga 10 atlet + observasi pelatih
- Minimum: 1 atlet + observasi pelatih

3). Tujuan

Latihan ini bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh di persiapan untuk lebih aktivitas berat dan meningkatkan kesadaran tentang bagaimana kondisi saat ini memengaruhi bola. Selain itu, latihan ini mengembangkan koordinasi mata tangan, mendorong posisi tubuh atletis yang baik, dan juga membantu para atlet melatih umpan lari.

4). Deskripsi

- Olahragawan memulai di belakang garis pinggir lapangan dengan satu bola di tangan mereka.
- Para atlet memulai latihan dengan melempar bola ke tengah lapangan (dengan dua tangan) dan mengikutinya ke lapangan dimana lengan bawah mereka mengoper bola ke arah sideline lainnya.
- Tepat setelah lengan bawah mengoper bola dari tengah lapangan, mereka mengejanya dan berusaha menangkapnya sebelum bola mengenai tanah di atas garis samping.

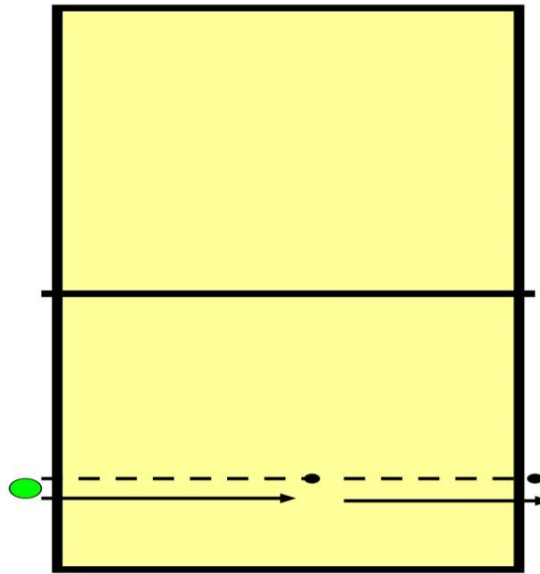
5). Variasi

- Mintalah atlet untuk melempar bola dengan satu tangan untuk mensimulasikan lemparan untuk servis lompat topspin.
- Atlet bisa melempar lalu lari; berbalik dan mengoper bola di belakang mereka lalu berbalik lagi untuk mengejar sideline.
- Atlet bisa fokus pada belok kiri setelah melempar dan kanan setelah mengoper atau sebaliknya.

6). Poin Penting

- Para atlet harus memastikan bahwa mereka mendapatkan bola lebih awal dan mengatur diri mereka untuk mengoper dalam posisi stabil. (satu kaki di depan dan satu di belakang dengan alas yang lebar)
- Sadarilah ke mana bola akan bergerak tertiuip angin dan sesuaikan

saat bergerak ke bola dan juga dengan memperhatikan arah Anda mengoper bola.



Gambar 4.4 Latihan *Throw Pass And Catch*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

5. Latihan *Sky-Ball and Catch* (Pemula)

1). Peralatan

Ideal: sebanyak jumlah atlet yang Anda miliki Minimum: 1 bola peratlet

2). Peserta

- Ideal: 4 atau 5 atlet + pelatih melayani
- Maksimum: 8 hingga 10 atlet + pelatih mengamati (jika atlet dapat melakukan sky-ball secara konsisten)
- Minimal: 1 atlet + pendamping pelatih

3). Tujuan

Latihan ini bertujuan untuk menaikkan suhu tubuh dipersiapkan untuk lebih aktivitas berat dan meningkatkan kesadaran tentang bagaimana kondisi saat ini memengaruhi bola. Selain itu, latihan ini memberi atlet kesempatan untuk berlatih bola langit.

4). Deskripsi

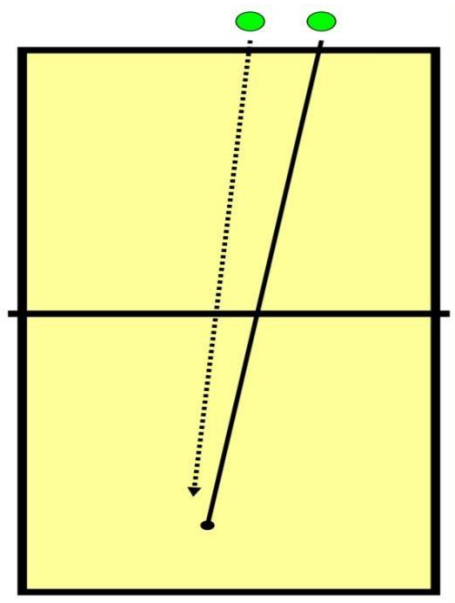
- Olahragawan memulai di belakang garis servis lapangan (tengah lapangan untuk atlet yang lebih muda atau pemula) sementara atlet atau pelatih lain bersiap untuk melakukan pukulan sky-ball di atas net.
- Segera setelah bola dipukul, atlet berlari ke bawah jaring untuk menangkap bola.

6). Variasi

- Ajak para atlet melakukan sky-ball satu sama lain.
- Atlet dapat memulai di lapangan di tengah lapangan menghadap server.

7). Poin Penting

- Para atlet harus mencoba untuk pergi ke sisi lain lapangan secepat mungkin kemudian mencari bola.
- Atlet harus mencoba membuat penilaian awal yang sangat cepat tentang ke mana bola akan lepas dari tangan server.
- Pastikan atlet hati-hati terhadap jaringan saat mereka berjalan melalui



Gambar 4.5 Latihan *Sky-Ball and Catch*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

6. Latihan *Pass, Tomahawk, Turn And Dig* (Pemula/Menengah)

1). Peralatan

Ideal: 2-3 bola. Minimum: 1 bola untuk grup atau 3 atau 4

2). Peserta

- Ideal: 2 atau 3 atlet per pelatih
- Maksimum: Hingga 8 atlet + pengamatan pelatih Minimum: 1 atlet + asisten pelatih

3). Tujuan

Tujuan dari latihan ini adalah mengendurkan tubuh dan menaikkan suhu tubuh sebagai persiapan untuk aktivitas yang lebih berat. Ini juga akan meningkatkan kesadaran atlet tentang bagaimana kondisi lingkungan saat ini memengaruhi bola. Selain itu, latihan ini memungkinkan atlet untuk mempraktikkan tiga teknik pantai: mengoper bola pendek, tomahawk, dan berputar untuk mengoper bola ke belakang.

4). Deskripsi

- Gerakan 1. Atlet (atau pelatih) di net melempar bola agar rekannya maju dan mengoper.
- Gerakan 2. Orang kemudian bergerak kembali ke tomahawk sebuah bola yang dilempar atau diserang di kepala.
- Gerakan 3. Bola sebelumnya ditangkap dan dilemparkan ke belakang atlet untuk dibalik dan digali.
- Atlet cadangan dapat datang dari posisi passing yang berlawanan dan menangkap bola atau mengarahkan bola ke pelatih / atlet di net.

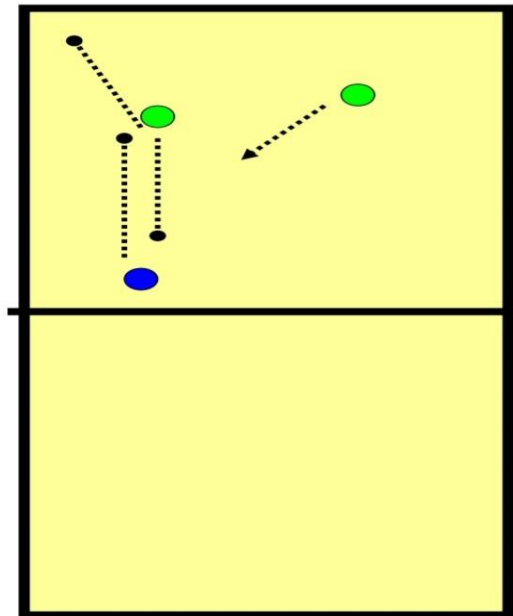
5). Variasi

- Bola bisa diserang pada atlet yang mundur.
- Latihan ini dapat dilakukan dari tengah lapangan dan atlet berbelokke salah satu sudut untuk melempar bola ke belakang.
- Atlet bisa memainkan bola terakhir.

6). Poin Penting

- Selama gerakan 1 pastikan bahwa ketika bola dioper, kaki bagian luar menghadap ke depan dan atlet menjaga lengannya sedekat mungkin tegak lurus ke jaring mungkin. Saat bergerak mundur (gerakan 2)
- untuk tomahawk, pastikan atlit tetap memperhatikan net.
- Di gerakan 3 Ketika atlet berbalik untuk memainkan bola di belakangnya,

garis yang dibuat oleh lengannya harus sejajar dengan target di belakangnya dan lengan harus bergerak dari pasir ke langit saat menyentuh bola.



Gambar 4.6 Latihan *Pass, Tomahawk, Turn And Dig*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

7. Latihan *Pass Means Set / Set Means Pass* (Pemula/Menengah)

1). Peralatan

Ideal: 1 bola per pasang. Minimum: 1 bola per pasang

2). Peserta

- Ideal: 2 atau 3 atlet per pelatih
- Maksimum: Hingga 8 atlet + pengamatan pelatih
- Minimum: 1 atlet + asisten pelatih

3). Tujuan

Tujuan dari latihan ini adalah mengendurkan tubuh dan menaikkan suhu tubuh sebagai persiapan untuk aktivitas yang lebih berat. Selain itu latihan ini memaksa atlet untuk berkomunikasi, melompat memulai fokus mental dan melatih atlet untuk berpikir pada saat yang sama dengan melakukan keterampilan fisik mengatur dan mengoper

4). Deskripsi

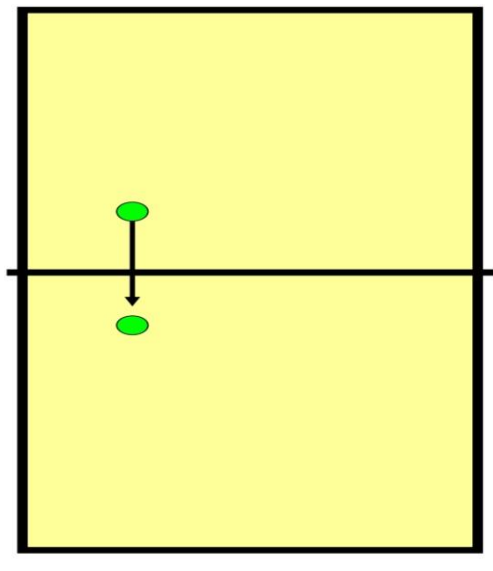
- Dalam latihan ini para atlet berhadapan satu sama lain dan mengoper dan mengatur bola melewati net.
- Setelah memainkan bola, setiap atlet harus melakukan call pass atau set dan atlet yang menerima bola harus melakukan yang sebaliknya.
- Jika salah satu pasangan mengatakan 'lulus' yang lain harus 'diatur'

5). Variasi

Para atlet dapat mencoba melakukan latihan dengan tiga keterampilan. 'spike' artinya 'pass', 'pass' berarti 'set', 'set' artinya 'spike'.

6). Poin Penting

- Mempertahankan posisi atletik selama latihan akan memberikan lebih banyak waktu bagi atlet untuk melakukan pukulan yang benar.
- Tetap rileks juga akan menguntungkan atlet karena ketegangan hanya akan memperlambat waktu reaksi.



Gambar 4.7 Latihan *Pass Means Set / Set Means Pass*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

8. Latihan *Voleste* (Lanjutan)

1). Peralatan

Ideal: 2 atau 3 bola Minimum: 1 bola

2). Peserta

- Ideal: 2 atlet + pelatih mengamati
- Maksimum: 6 atlet + pelatih mengamati
- Minimum: 1 atlet + pelatih yang berpartisipasi

3). Tujuan

Tujuan dari latihan ini adalah mengendurkan tubuh dan menaikkan suhu tubuh sebagai persiapan untuk aktivitas yang lebih berat.

Ini juga akan meningkatkan kesadaran atlet tentang bagaimana kondisi lingkungan saat ini memengaruhi bola.

Selain itu, latihan ini adalah cara yang baik untuk mengalirkan semangat kompetitif pada awal pelatihan.

4). Deskripsi

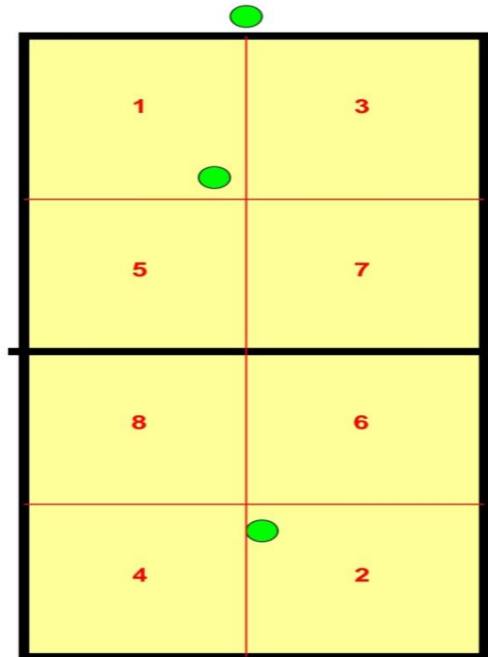
- Latihan ini dapat dilakukan secara kooperatif dengan 2 atau lebih atlet di mana mereka mencoba memainkan bola (hanya dengan 1 sentuhan) dari kotak 1 hingga kotak 8.
- Versi kompetitifnya adalah memiliki atlet yang bermain voleste 'dalam' di kotak 1 dan 2 atau 3 dan 4.
- Anda juga bisa mencampurnya sehingga beberapa atlet bermain dalam dan yang lainnya bermain dangkal

5). Variasi

Minta atlet beralih dari bertahan 'pendek' dan 'dalam' dengan memanggil salah satu dari mereka saat bola melewati net.

6). Poin Penting

- Atlet harus tetap sangat rendah dan aktif serta siap untuk bergerak saat lawan akan menghubungi bola.
- Atlet harus didorong untuk melihat atlet memainkan bola dan bukan bola itu sendiri.
- Para atlet harus diingatkan bahwa mereka harus berpikir secara strategis tentang di mana mereka akan menempatkan bola, berusaha untuk menjauhkan bola dari lawan.



Gambar 4.8 Latihan *Voleste*
 (Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)



(Scan kode QR 22 *Warm-up Drills*)

B. Latihan *Service*

Service adalah satu-satunya saat Anda memiliki kendali penuh atas titik sehubungan dengan kenyataan bahwa bola dimulai di tangan anda. Tim yang memberikan tekanan servis yang kuat pada lawannya menghasilkan lebih banyak peluang mencetak poin daripada tim dengan servis yang mudah dan sebagai hasilnya memiliki lebih banyak kesuksesan dan karena alasan ini banyak waktu harus dihabiskan untuk mengembangkan servis. Pastikan

Anda berlatih melakukan servis dalam kondisi angin yang berbeda dan saat angin bertiup ke arah yang berbeda melintasi lapangan.

Pemula

Untuk pemula, konsep penting yang harus diperkuat adalah tindakan memindahkan beban dari kaki belakang ke kaki depan. Awalnya untuk mendorong ini, Anda bisa meminta server untuk mengangkat kaki depan mereka sebelum melayani untuk memastikan bahwa semua berat mereka ada di kaki belakang. Memperkuat pola motor yang benar secara teratur dengan menyelesaikan sejumlah besar servis. Ketahuilah bahwa penyajian berulang dengan teknik yang buruk dapat memperburuk cedera rotator cuff yang disebabkan oleh bahu yang lemah atau tidak seimbang.

Menengah

Karena permainan tidak terdiri dari servis yang berulang (kecuali jika Anda mendapatkan lemparan yang cukup besar) berlatih sejumlah kecil servis secara teratur akan lebih menguntungkan dan lebih banyak 'permainan seperti' Mencoba untuk menghentikan servis dengan lari ke net untuk memblokir atau bertahan bermain serangan sebelum kembali ke garis dasar untuk melakukan *servis* lagi.

Pada tingkat ini Anda mungkin ingin mendiskusikan gagasan tentang pelayanan strategis dan mengerjakan pelayanan khusus yang dalam kondisi angin tertentu akan paling efektif. Menggunakan angin menjadi faktor penting dalam menciptakan peluang untuk memenangkan point tanpa *servis*.

Lanjutan

Di level lanjutan, *servis* adalah tentang menciptakan peluang untuk mencetak poin. Karena tim penerima memiliki serangan pertama dan peluang yang secara statistik lebih tinggi untuk menjatuhkan bola ke pasir, poin kemenangan dari servis tersebut sangatlah berharga. Aces bagus tetapi bahkan server terbaik hanya rata-rata sekitar 1 per game. Melayani strategi dan 'menciptakan peluang' sering berputar disekitar menciptakan operan dan set yang kurang sempurna, atau memengaruhi kemungkinan lawan memainkan tembakan tertentu.

8. Latihan *Serve And Get Into Position* (Pemula)

1) Peralatan

Ideal: Bola sebanyak mungkin Minimal: 4 bola

2) Peserta

- Ideal: 2 atlet per sisi + pengamatan pelatih
- Maksimum: 8 atlet per sisi + pengamatan pelatih
- Minimum: 1 atlet + pendampingan pelatih

3) Tujuan

Kami jarang melakukan servis dan bertahan di baseline sehingga latihan ini berfungsi untuk melakukan servis dan bergerak ke lapangan untuk mendapatkan latihan tambahan pada permainan tertentu yang ditentukan oleh pelatih.

• Deskripsi

Dalam latihan ini, atlet melakukan servis dan kemudian bergerak cepat ke posisi bertahan atau memblok untuk melakukan permainan. Bergantung pada tingkat keahlian, posisi, dan area pemain yang perlu ditingkatkan, pelatih harus memutuskan gerakan yang akan dipraktikkan setelah melakukan servis.

Kemungkinannya hampir tidak terbatas tentang apa yang bisa dilakukan pemain dalam latihan ini.

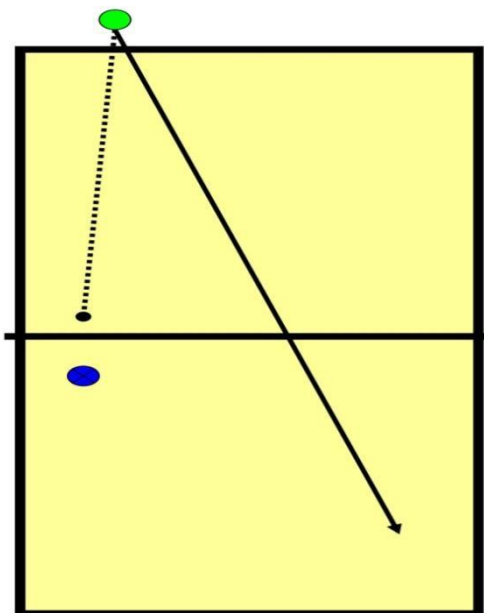
- Berlari ke net untuk memblok bola yang dipukul oleh pelatih.
- Berlari ke gawang kemudian mundur untuk mempertahankan bola yang tinggi. Berlari ke posisi bertahan untuk menggali bola yang dipukulnya pendek.
- Berlari ke lapangan untuk mempertahankan bola yang dimainkan di atas dua orang,

4) Variasi

Pelatih bisa memukul bek atau pemblokiran setelah mereka melakukan servis dan pindah ke posisi semula.

5) Poin penting

- Para atlet harus memikirkan servis tertentu saat mereka menyentuh bola.
- Pastikan bahwa para atlet memikirkan tentang bagaimana mereka dapat menggunakan angin untuk keuntungan mereka saat melakukan servis. Para atlet harus bergerak cepat
- ke tempat tersebut untuk membuat permainan yang ditentukan.



Gambar 4.9 Latihan *Serve And Get Into Position*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

9. Latihan *Serving Outside The Heart* (Pemula/Menengah)

1). Peralatan

Ideal: Bola sebanyak mungkin. Minimum: 5-6 bola.

2). Peserta

- Ideal: 6 atlet + pelatih mengamati.
- Maksimal: 4 atlet per sisi + pengamatan pelatih.
- Minimal: 1 atlet + pelatih mengamati.

3). Tujuan

Latihan ini berfokus pada pengembangan servis yang membuat lawan menjauh dari posisi awal mereka dengan tujuan menciptakan kesalahan passing. Bentuk hati adalah alat pengajaran yang bagus untuk pemula.

4). Deskripsi

- Bentuk hati harus digambar di atas pasir. Atlet harus diberi tahu bahwa bagian dalam jantung mewakili area lapangan yang dekat dengan orang yang lewat dan akibatnya area di mana server harus menghindari *servis*.
- Dengan 2 atau lebih atlet, latihan ini dapat dibuat kompetitif dengan

memberikan poin ke server yang menempatkan servis di luar hati.

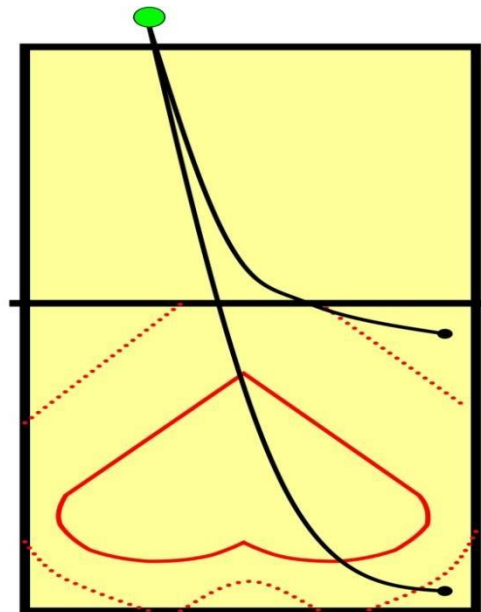
- Servis yang terlewat: -1 poin.
- Di dalam hati: 0 poin. Hati luar: 1 poin.
- Segitiga sudut: 2 poin.

5). Variasi

- Tambahkan garis tambahan (ditunjukkan dengan warna merah pada diagram di sebelah kanan) yang bernilai poin ekstra jika disajikan.
- Para atlet harus melakukan servis ke area yang ditentukan di luarjantung dari jump serve.

6). Poin penting

- Waspadai pengaruh angin terhadap bola setelah bola berada di udara dan sesuaikan.
- Cobalah untuk selalu melayani angin dan bukan dengan angin - *lintasan bola akan lebih bisa diprediksi dengan angin.*
- Lakukan penyesuaian pada lemparan bola Anda relatif terhadap angin - *misalnya jika sangat berangin maka bola harus dilempar lebih rendah.*



Gambar 4.10 Latihan *Serving Outside The Heart*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-book*)

9. Latihan *Force Them Back* (Menengah)

1). Peralatan

Ideal: Bola sebanyak mungkin Minimal: 2 atau 3 bola

2). Peserta

Ideal: 4 atlet + pengamatan pelatih Maksimum: 8 atlet + pengamatan pelatih Minimum: 2 atlet + pendampingan pelatih

3). Tujuan

Untuk server, tujuannya adalah membuat operan yang keluar dari jaringan. Bagi para pengoper tujuannya adalah untuk mengoper secara konsisten ke depan ke posisi yang ideal dari jarring

4). Deskripsi

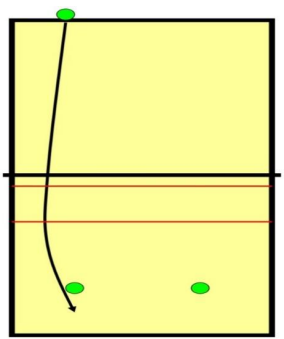
Gambarlah 2 garis melintasi lapangan yang menunjukkan posisi di mana umpan yang ideal harus ditetapkan. (ini harus sekitar 2 dan 10 kaki di belakang net) Pelintas mendapat poin jika operan diatur di antara 2 garis 'pengaturan'. Server mendapatkan poin jika mereka berhasil membuat operan yang dipasang di belakang garis 10 kaki. Sebuah operan dari jaring dapat dibuat dengan beberapa cara tetapi beberapa strategi adalah melakukan servis dalam, melakukan servis keras atau melakukan servis bola dengan topspin sebanyak mungkin sehingga lebih mungkin untuk bergerak mundur dan naik dari lengan pelintas.

5). Variasi

Pelatih bisa melakukan servis dari tengah lapangan untuk menciptakan servis yang lebih keras.

6). Poin penting

Jika penerima melewati angin maka membuatnya lurus lebih tinggi akan meningkatkan kemungkinan lolos dari jaring.



Gambar 4.11 Latihan *Deep Serve Practice*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-Book*)



(Scan kode QR 7 *Serving Drills*)

C. Latihan *Passing*

Mengoper bisa dibilang keterampilan yang paling penting dalam voli pantai, karena hal itu mengatur permainan untuk tim yang menerimabola. Jika operan anda buruk, Anda mulai dengan defisit yang sulit dipulihkan. Kunci *passingnya* adalah bisa mengoper bola agar bisa dengan mudah diatur oleh rekan bermain Anda.

Bagi para atlet yang beralih dari dalam ruangan ke pantai, perbedaan utama adalah bahwa di pantai bola tidak diteruskan ke posisi 2 ½. Di pantai, bola harus dioper ke posisi yang relatif terhadap tempat operan dilakukan. (Sering disebut sebagai teori *passing* segitiga bergerak) Aturan umumnya adalah bahwa bola harus dioper ke posisi maju dan sedikit ke arah tengah lapangan. Namun, jika bola dioper dari tengah lapangan, bola harus diarahkan dalam garis lurus ke arah net.

Ketahui bahwa angin cenderung menciptakan lebih banyak gerakan daripada yang biasa Anda lakukan di dalam ruangan. Saat angin semakin kuat Anda ingin mengoper bola lebih rendah - bahkan dalam beberapa kasus ketika ada angin yang sangat kencang Anda harus mencoba untuk menjaga bola serendah mungkin saat melakukan servis - rekan Anda mungkin tidak dapat mengatur pukulan dengan tangan. bola tapi bump set adalah pilihan yang lebih baik dalam kondisi ini. Jika tidak ada angin, Anda dapat mendorong bola lebih jauh ke atas menuju net yang akan membantu menciptakan set yang lebih baik dengan mempermudah *setter* karena mereka dapat melihat net dalam pandangan sekelilingnya.

Ingatlah selalu bahwa posisi berdiri yang lebih rendah memungkinkan anda lebih mampu menyesuaikan diri pada detik terakhir. Di mana Anda berdiri untuk menerima servis tergantung pada sejumlah faktor dan akan sedikit berbeda setiap servis tetapi aturan dasarnya adalah berdiri sedikit ke arah belakang lapangan dengan masing-masing atlet menutupi sekitar

setengah lapangan. Biasanya setiap atlet bertanggung jawab untuk kira-kira setengah lapangan dan atlet yang berada diagonal dari server memanggil servis dan bertanggung jawab atas area tengah.

Posisikan diri Anda lebih dalam daripada lebih dekat ke gawang saat menerima servis untuk menghindari dipaksa melakukan operan overhead dari servis lawan. Berdiri lebih jauh tidak masalah di dalam ruangan tetapi berbahaya di atas pasir. Jika karena alasan tertentu Anda menemukan bola tinggi maka perlu mengadopsi teknik tomahawk untuk memainkan bola karena Anda tidak bisa memainkan bola dengan jari. Ingatlah untuk berbicara dengan pasangan bermain Anda. Menjaga celah antara Anda dan pasangan. Saat angin mulai bertiup, jaga agar bola tetap rendah dan selalu bergerak ke arah bola dengan tangan terbuka.

Pemula

Satu konsep penting yang harus dipahami pemula adalah bahwa mereka harus memperlakukan setiap servis seolah-olah itu adalah milik mereka untuk mengoper dan selalu melakukan gerakan ke arah bola. Ambil 2 langkah ke arah bola meskipun tidak mengoper! Juga meneruskan adalah konsep yang sangat penting untuk diperkuat. Banyak atlet pemula mengoper bola ke arah pasangannya dan bola berakhir ke belakang atau ke seberang lapangan. Pengoper juga harus fokus untuk menjaga bola 'lebih rendah' 'lebih dekat' dan 'lebih kecil' daripada di dalam ruangan.

Menengah

Untuk atlet tingkat menengah yang memiliki dasar passing bawah tetapi tidak konsisten melakukan passing ke depan dan sedikit ke tengah lapangan, naik turun adalah ide yang bagus. Bayangkan dua garis tegak lurus ke jaring yang dibuat dari dua pelintas - dua permainan pertama bola harus selalu bersentuhan di antara dua garis ini. Bola yang keluar dari dua garis ini berada di luar kendali atau 'di luar sistem' - bola yang disimpan di dalam dua garis ini berada 'dalam sistem'

Lanjutan

Saat Anda menjadi atlet yang lebih mahir, Anda akan menghadapi atlet dengan servis yang lebih baik. Servis ini akan datang lebih cepat dan akan membuat Anda lebih banyak bergerak di sekitar lapangan. Sebagai akibatnya, semua kelemahan umpan Anda akan dimanfaatkan. Mampu mempertahankan platform yang baik saat mengoper bola ke luar tubuh Anda menjadi penting karena servis menjadi lebih sulit.

8. Latihan *Passing Around The Lines* (Pemula)

1). Peralatan

Ideal: 1 bola per pasang Minimum: 1 bola per pasang

2). Peserta

- Ideal: 2 atau 4 atlet + pelatih mengamati
- Maksimum: 8 atlet + pelatih mengamati
- Minimum: 1 atlet + pelatih yang berpartisipasi

3). Tujuan

Latihan ini adalah latihan pemanasan yang baik untuk memperkuat gerakan shuffle dan menyamping saat mengoper bola. Latihan ini juga bisa berfungsi ganda sebagai latihan pemanasan untuk pemula.

4). Deskripsi

Para atlet memulai dari gawang dengan satu di dalam lapangan dan satu di luar. Mereka kemudian mengoper bola bolak-balik satu sama lain sambil menyeret ke bawah garis samping ke garis servis kemudian di sepanjang garis servis dan kembali ke garis samping ke jaring.

5). Variasi

Atlet pemula mungkin ingin mengatur bola dengan tangan jika diteruskan ke yang lebih tinggi - atlet yang lebih mahir hanya boleh melakukan passing bawah.

6). Poin Penting

- Para atlet perlu menjaga alas yang lebar (satu kaki sedikit ke depan dari yang lain) dan berkomunikasi satu sama lain terutama saat berjalan di sekitar sudut lapangan.
- Atlet harus fokus untuk menjaga alas yang lebar dan tidak menyilangkan kaki saat menyeret kaki dari sisi ke sisi.

ke dalam lagi untuk mengoper bola lain ke atas dan ke bawah lagi.

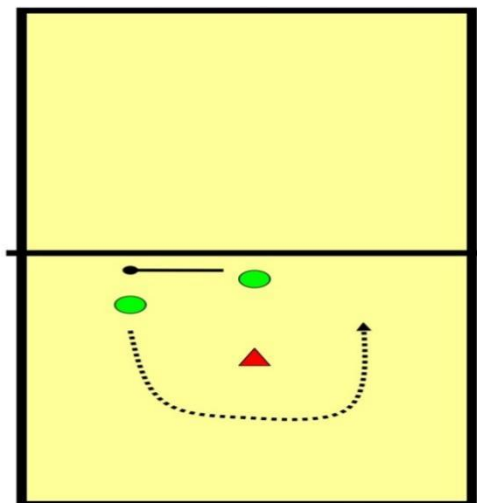
- Tujuan pengoper adalah mengoper bola sedekat mungkin ke atas dan ke bawah dengan pengulangan yang disarankan sekitar 6-12. (dengan setiap kontak dihitung sebagai rep) Atlet dapat memilih untuk mengoper dan mundur untuk menyerang bola terakhir dari set tersebut

5) Variasi

- Pelempar bisa melempar bola dekat atau jauh dari tengah lapangan. Bola bisa dilempar dekat dengan bagian tengah jaring atau lebih lebar ke arah antenna.
- Atlet, setelah mengoper bola dapat bergerak cepat saat itu pendekatan untuk menyerang setiap ganjil / genap atau mungkin hanya bola terakhir

6) Poin Penting

- Pastikan kaki bagian luar ke depan (kaki paling dekat dengan punggung pasangan Anda) selama operan - *dengan cara ini bola lebih cenderung diarahkan ke pasangan Anda.*
- Jaga agar lengan Anda sedekat mungkin tegak lurus dengan net saat memainkan bola - *dengan cara ini Anda berada dalam posisi yang lebih baik untuk mundur dengan cepat sebagai persiapan untuk lonjakan. Jika Anda ingin mengoper ke arah pasangan Anda, miringkan lengan sedikit. Menghadapi jaring sambil mengitari kerucut - dengan cara ini Anda tidak akan pernah melupakan oposisi .*



Gambar 4.14 Latihan *U Passing Drill*-
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-Book*)



(Scan kode QR *16 Passing Drills*)

D. Setting Drills

Di pantai kita tidak perlu menipu. Jika anda mengoper bola Anda bisa melakukan spike (kecuali tentu saja pasangan anda memutuskan untuk menyerang pada 2 tetapi itu adalah topik diskusi lain) oleh karena itu set yang bagus adalah set yang nyaman dipukul oleh pasangan anda. Jika himpunan memiliki lintasan yang dapat diprediksi dan konsisten dengan ketinggian / busur yang sama, akan lebih mudah untuk memukul. Kewajiban setter di pantai juga membantu rekannya dalam penyerangan dengan memanggil area lapangan yang terbuka. Sangat penting bahwa saat Anda mendekati bola, Anda harus mempertimbangkan arah pergerakan bola dalam angin dan hal yang sama setelah bola terlepas daritangan Anda.

Semakin banyak waktu yang Anda habiskan untuk berlatih dalam angin, semakin cepat Anda mengembangkan keterampilan ini. Posisi tubuh yang rendah selama pengaturan bermanfaat di pantai karena alasan yang sama seperti yang dijelaskan untuk operan, yaitu posisi tubuh yang lebih rendah memungkinkan Anda memiliki lebih banyak ruang untuk penyesuaian detik terakhir. Rotasi pada bola yang diatur oleh tangan legal di dalam ruangan tetapi pemain voli pantai sering melakukan bumpset karena aturan mengenai rotasi pada bola secara signifikan lebih ketat di atas pasir.

Memutuskan kapan harus melakukan bump set dan kapan harus menggunakan handset adalah keterampilan yang dipelajari, tetapi umumnya Anda akan melihat lebih banyak pengaturan bump saat angin semakin kencang. Jika benturan terjadi karena angin, Anda mungkin ingin menambahkan sedikit putaran pada bola karena bola yang berputar di atasnya umumnya akan bergerak dengan cara yang lebih dapat diprediksi dan lebih

mudah dipukul.

Di mana dan bagaimana bola diatur ditentukan oleh preferensi pribadi penyerang dan pertahanan lawan. Hal yang perlu diingat adalah bahwa atlit kidal akan memukul lebih baik saat set dikirimkan ke sisi kanan tubuh mereka dan atlet kidal saat bola diset ke kiri. Seberapa dekat Anda mengatur ke net akan tergantung pada pertahanan. Jika lawan tidak memblokir atau tidak mampu menembus blok, Anda harus memanfaatkan ini sepenuhnya dan mengatur bola dekat dengan net. Jika di sisi lain pemblokir melompat tinggi dan melakukan penetrasi dengan baik maka lebih baik untuk mengatur bola sedikit dari net.

Pemula

Menggerakkan kaki untuk menghadapi target adalah konsep terpenting yang harus dilalui oleh pemula di atas pasir. Membuat mereka sadar akan angin - jika Anda meminta mereka untuk melempar bola ke ring dari setengah lapangan, di mana mereka akan menghadapi? ... Kebanyakan akan menghadap langsung ke ring karena itu akan memberi mereka akurasi tertinggi. Terjemahkan pemahaman ini ke pengaturan. Pengaturan ke atas dan ke bawah - diskusikan mengapa set yang naik dan turun jauh lebih mudah untuk dipukul daripada yang melewati.

Menengah

Setelah seorang atlet memahami dasar-dasar pengaturan benturan atau tangan, langkah selanjutnya adalah menantang atlet dengan menempatkan mereka pada posisi di mana mereka perlu bekerja lebih keras untuk mendapatkan posisi mengatur bola. Dalam kondisi berangin, melatih atlet untuk belajar sedikit berputar pada set benjolan akan memberi mereka aset lain untuk digunakan pada hari-hari yang berangin.

Maju

Seringkali dari servis lompatan yang sulit, bola akan terlepas dari lengan pelintas dengan banyak putaran. Keterampilan tingkat lanjut mampu mengatur bola yang berputar ini dengan tangan. Melatih atlet untuk mengatur bola yang berputar akan bermanfaat saat mereka menghadapi server lompat topspin terbaik.

10. Latihan *Set And Move* (Pemula)

1) Peralatan

Ideal: 2-3 bola Minimal: 1 bola

2) Peserta

- Ideal: 4 atlet + pengamatan pelatih
- Maksimum: 8 atlet + pengamatan pelatih
- Minimum: 3 atlet + pendampingan pelatih

3) Tujuan

Ini adalah latihan dasar yang melatih pengaturan tangan dan juga memberikan latihan kepada atlet untuk bergerak mundur dan menyamping di pasir.

4) Deskripsi

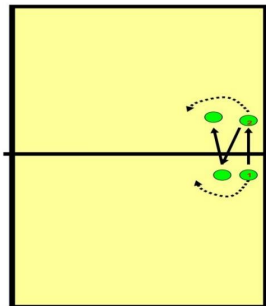
- Dua pasang atlet mulai saling berhadapan melintasi net dekat antena.
- Atlet 1 melanjutkan untuk mengatur bola melintasi net ke atlet
- Setelah mengatur bola, para atlet bergerak di belakang pasangannya yang berada di sampingnya dan menuruni net.
- Hal yang sama terjadi di sisi lain lapangan dan pasangan bergerak kebawah jaring menuju antena lainnya.
- Setelah atlet mencapai sisi lain dari net, mereka harus mencoba untuk memutar bor dan kembali ke net tanpa bola mengenai tanah.

5) Variasi

- Para atlet harus berpindah dari satu sisi lapangan ke sisi lainnya dan mundur beberapa kali.
- Latihan ini dapat dilakukan dengan passing satu sisi dan pengaturan lainnya atau satu atlet dari setiap pasangan passing dan pengaturan lainnya.

6) Poin Penting

- Atlet harus waspada terhadap angin yang menggerakkan bola.
- Para atlet perlu berkomunikasi agar latihan ini berjalan lancar.
- Atlet harus mencoba untuk memiliki posisi kuda-kuda yang lebar dan seimbang saat mengatur.



Gambar 4.15 Latihan *Set And Move*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-Book*)

11. Latihan *Set And Look* (Lanjutan)

1) Peralatan

Ideal: 8-16 bola. Minimum: 4 bola.

2) Peserta

- Ideal: 3 atlet + pelatih mengamati.
- Maksimal: 6 atlet per sisi + pengamatan pelatih.
- Minimal: 2 atlet + asisten pelatih.

3) Tujuan

Latihan ini berfokus pada pengembangan keterampilan setter untuk berbalik, melihat dan memanggil lapangan terbuka setelah mengatur pasangan mereka. Ini juga merupakan derai motor yang berharga untuk dibuat otomatis karena akan mempersiapkan setter untuk mengambil bola yang mungkin akan kembali dari blok

4) Deskripsi

- Dalam latihan ini pelatih atau atlet melempar bola ke pasangan di sisi lain jaring.
- Bola yang dilempar bisa membuat mudah atau keras tergantung level atletnya.
- Tepat setelah bola disiapkan untuk serangan, individu yang melempar bola bergerak ke satu sisi atau sisi lainnya. (kiri atau kanan).
- Setelah setter mengatur bola, mereka turun dan berbalik dan melihat bek dan melakukan panggilan ke garis atau sudut tergantung di mana ruang terbuka itu.

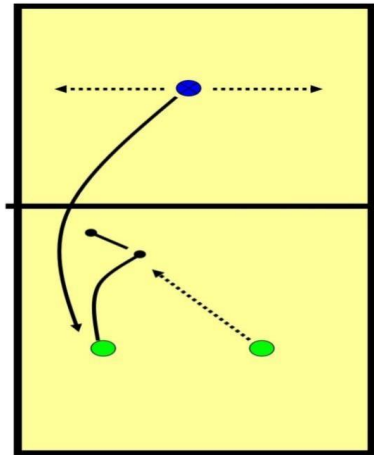
5) Variasi

- Selain itu, atlet atau pelatih dapat / melempar bola untuk mensimulasikan bola yang diblok.
- Anda dapat membuat setter bump mengatur beberapa dan handset lainnya.
- Tambahkan pemblokir sehingga penyetel memiliki opsi ketiga untuk memanggil 'tidak ada' jika pemblokir menghilang.

6) Poin Penting

- Pastikan setter bergerak melewati bola saat melakukan setter karena sulit untuk turun dan berbalik jika setter bergerak mundur.
- Setelah mengatur bola, atlet harus turun dengan tangan terbuka dan maju, untuk berjaga-jaga jika bola diblokir.

- Jika bola dekat dengan net (dan blok) jangan berputar dan melakukan panggilan - fokuslah pada penyelamatan permainan jika bola diblokir.



Gambar 4.16 Latihan *Set And Look*
(Sumber : *Beach Volleyball Drill-Book*)



(Scan kode QR *Setting Drills*)

RANGKUMAN

Latihan voli pantai meliputi: latihan pemanasan, latihan servis, latihan passing, latihan mengumpan (toser), latihan serangan, latihan membendung dan bertahan, latihan bertahan dan modifikasi permainan. Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli pantai maka perlu juga bagi para pemain bolavoli pantai untuk dapat mengetahui berbagai variasi latihan dalam permainan bolavoli pantai untuk dapat tercapai tujuan permainan bolavoli pantai.

LATIHAN SOAL

1. Fungsi dari latihan pemanasan
 - a. Untuk mempersiapkan tubuh menghadapi performa tingkat tinggi, mengurangi kemungkinan terjadinya cedera dan juga memungkinkan para atlet.
 - b. Agar para atlet menjaga sikap pantang menyerah dan pantang menyerah pada bola.
 - c. Membantu mengembangkan komunikasi antar rekan satu tim
 - d. Mengembangkan berbagai serangan
2. Latihan ini membuat atlet bergerak sambil merasakan kondisi angin saat ini. Ini juga membantu para atlet mengembangkan kesadaran di mana bola berada bahkan ketika tidak terlihat langsung dan memperkuat posisi yang benar yang harus diterapkan atlet saat memainkan bola pendek.
 - a. Latihan *topspin and backspin passing*
 - b. Latihan *Catch Behind In Lunge Position*
 - c. Latihan *Blocker transition to set*
 - d. Latihan *shot practice*
3. Latihan yang memiliki kendali penuh atas titik sehubungan dengan kenyataan bahwa bola dimulai adalah
 - a. Seter
 - b. Servis
 - c. *Smash*
 - d. *Block*
4. Servis adalah tentang menciptakan peluang untuk mencetak poin. Ini merupakan latihan servis pada level
 - a. Pemula
 - b. Atlet
 - c. Menengah
 - d. Lanjutan
5. Tujuan latihan *topspin and backspin passing* adalah
 - a. Agar atlet mendapatkan kontrol bola yang lebih baik dengan operan lengan bawah dan khususnya mendapatkan pengalaman dan kepercayaan diri dalam memainkan bola dengan *topspin* atau *backspin*.
 - b. Untuk mempersiapkan tubuh menghadapi performa tingkat tinggi,

- mengurangi kemungkinan terjadinya cedera dan juga memungkinkan para atlet.
- c. Agar para atlet menjaga sikap pantang menyerah dan pantang menyerah pada bola.
 - d. Membantu mengembangkan komunikasi antar rekan satu tim
6. Latihan dasar yang melatih pengaturan tangan dan juga memberikan latihan kepada atlet untuk bergerak mundur dan menyamping di pasir. adalah
- a. *One arm passing drill*
 - b. *\set and move*
 - c. *shot practice*
 - d. *Alternating passing drill*
7. Tujuan Latihan *shot practice* adalah
- a. Untuk memperkuat sudut pendekatan yang tepat terhadap serangan dan selain itu latihan ini membantu mengembangkan posisi lengan dan tangan yang baik untuk *spike*
 - b. Agar atlet mendapatkan kontrol bola yang lebih baik dengan operan lengan bawah dan khususnya mendapatkan pengalaman dan kepercayaan diri dalam memainkan bola dengan *topspin* atau *backspin*.
 - c. Membuat atlet bergerak sambil merasakan kondisi angin di lapangan
 - d. Membantu tim memperoleh poin
8. Latihan ini berfokus pada pengembangan kemampuan seorang atlet untuk mengatur pasangannya setelah melakukan blocking. Ini merupakan tujuan latihan
- a. *Blocker transition to set*
 - b. *One arm passing drill*
 - c. *Set and move*
 - d. *Shot practice*
9. Tujuan latihan ini adalah agar para atlet mengembangkan pemahaman tentang gagasan bahwa pasangan bergerak bersama untuk menutupi lapangan, dan penting bagi Anda untuk mengetahui di mana pasangan Anda berada setiap saat. Ini merupakan tujuan latihan
- a. *Moving together drill*
 - b. *Additional notes*
 - c. *Pass and switch*

d. One arm passing drill

10. Yang merupakan Permainan yang Dimodifikasi dalam latihan bolavoli pantai adalah

a. Movement drill

b. Blocker transition to set

c. Pass and switch

d. Moving together drill

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 5

SARANA DAN PRASAARANA

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui sarana dan prasarana permainan voli pantai dengan baik.

A. Sarana dan Prasarana Voli Pantai

1. Lapangan Permainan

Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang 18 x 9 m, dikelilingi dengan daerah bebas, minimal seluas 3 m dan dengan ruang bebas dari satu penghalang sampai ketinggian minimal 7 m dari permukaan lapangan permainan. Untuk pertandingan-pertandingan Internasional yang resmi, daerah bebas tersebut minimal 5 m dari garis samping dan 8 m dari garis akhir. Ruang bebas itu harus berukuran tinggi 12.50 m dari permukaan lapangan permainan.

Permukaan Lapangan Permainan.

Lapangan permainan harus terbuat dari pasir pantai dan harus datar dan seragam, bebas dari karang-karang kecil, kulit kerang dan dari apa saja yang dapat mencelakakan pemain. Untuk pertandingan-pertandingan Internasional yang resmi, pasir harus minimal dalamnya 40 cm dan terdiri dari pasir halus. Permukaan lapangan tidak boleh menimbulkan bahaya yang dapat mencelakakan pemain. Tidak diperkenankan bermain di atas lapangan yang kasar atau licin. Untuk pertandingan-pertandingan Internasional yang resmi, garis-garis lapangan harus berbeda warna dengan pasir (kalau dapat warna biru) untuk memudahkan penglihatan/pengamatan hakim garis maupun petugas yang lain dan untuk pengambilan TV. Garis-garis lapangan terbuat dari tali/tambang atau pita yang terbuat dari terpal yang kuat.

Garis-garis Lapangan

Semua garis lebarnya 5 s/d 8 cm. Garis-garis tersebut warnanya harus berbeda dari pasir lapangan. Garis-garis batas. Dua garis samping (sisi) dan dua garis akhir membentuk lapangan permainan. Kedua garis samping dan

garis akhir sudah termasuk ukuran dari lapangan permainan.

Tidak ada garis tengah.

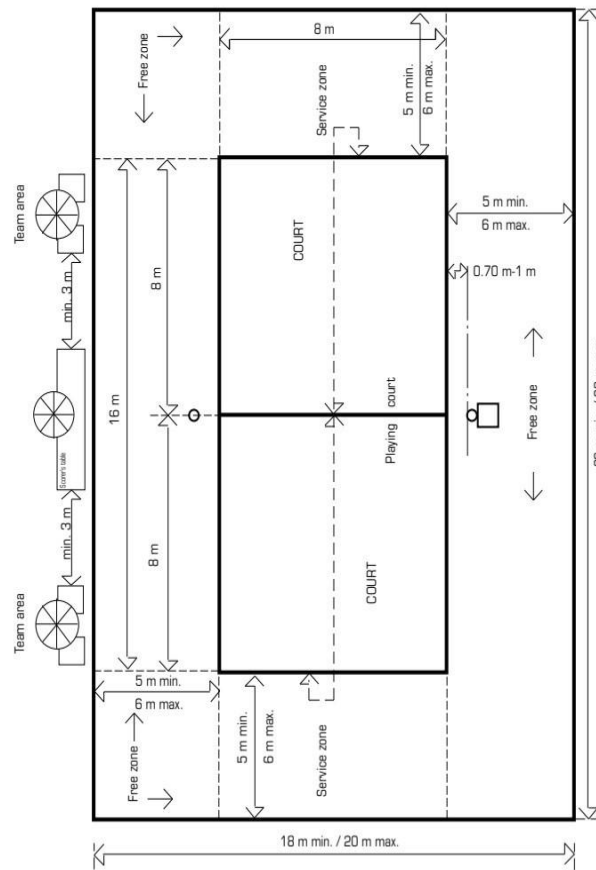
Daerah *service*. Daerah *service* adalah daerah di belakang garis akhir, antara perpanjangan dari kedua garis samping. Perpanjangannya adalah sampai dengan batas akhir dari daerah bebas. Temperatur (suhu). Temperatur/suhu sama dengan pertandingan-pertandingan yang diadakan di lapangan luar. Penerangan lampu. Untuk pertandingan-pertandingan International yang resmi yang dimainkan diluar, penerangan lampu di lapangan permainan adalah 1000 s/d 1500 lux measured pada 1 m di atas permukaan lapangan permainan.

Jaring Net dan Tiang-Tiang Net

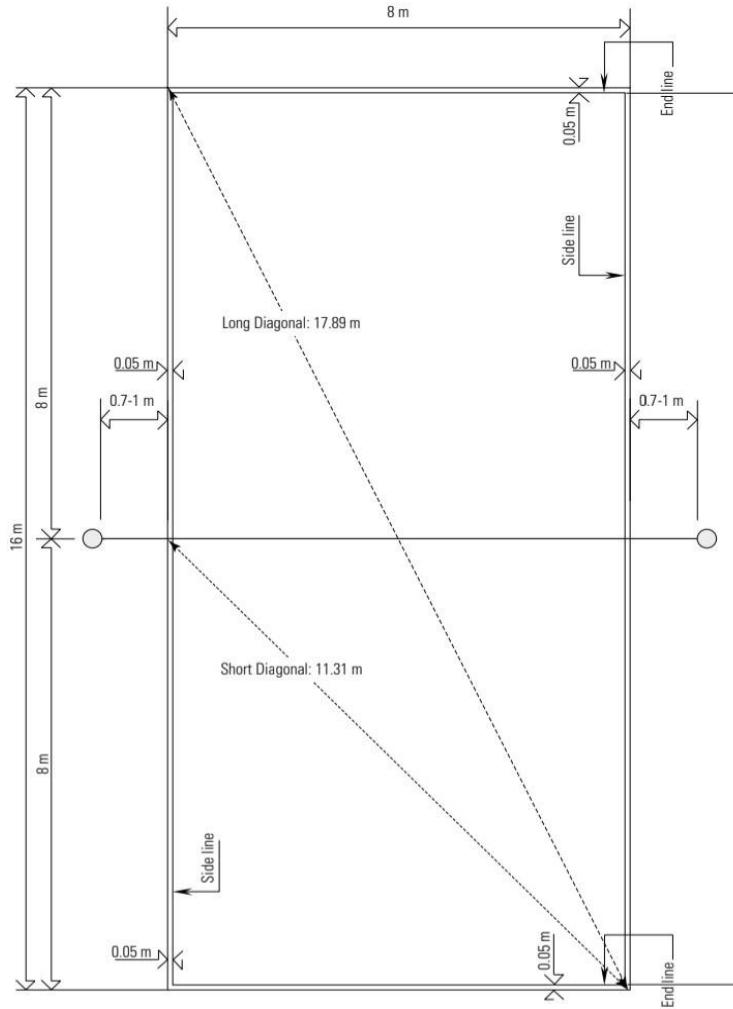
Lebar net adalah 1 m dan panjangnya 9.50 m, terletak vertikal di atas poros dari garis tengah. Mata jala berbentuk persegi dan berukuran 10 cm. Ada 2 pita yang berukuran 5 s/d 8 cm, dan diletakkan di bagian atas dan bagian bawah sepanjang net. Pita tersebut terbuat dari bahan kanvas dan berwarna biru dan dilipat menjadi dua. Pada setiap ujung dari net terdapat lubang untuk mengikat net agar dapat diikat dengan kencang. Di bagian atas net terdapat kabel sedangkan bagian bawah net terdapat tali, untuk dapat mengikat net agar supaya net dapat diikat dengan kuat dan kencang. Pita samping. Dua pita berwarna berukuran 5 s/d 8 cm lebar, dan panjang 1 m, dan di pasang vertikal kepada net dan terletak di atas setiap garis samping. Mereka terhitung bagiandari pada net. Antennae (*rod*). Antena adalah tongkat yang lentur, panjangnya 1.8 M dan garis tengahnya 10 mm. Terbuat dari fiber glass atau sejenis. Dua buah antena di tempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping, dan ditempatkan pada sisi berlawanan pada net. (diagram 2) Tingginya setiap antena di atas net 80 cm, dan terdapat garis-garis yang lebarnya 10 cm dengan warna yang kontras. (lebih baik warnanya merah dan putih). Antena adalah bagian dari batas net dan menandakan batas sisi ketinggian dari penyeberangan bola.

Tinggi Jaring (net). Ukuran tinggi net untuk putera 2.43 m dan untuk puteri 2.24 m. Tinggi net diukur dari tengah lapangan permainan dengan tiang pengukur. Kedua ujung net (di atas garis samping) harus sama tinggi dari permukaan lapangan dan tidak boleh melebihi dari ketentuan di atas 2 cm. Tiang-tiang net. Tiang-tiang penunjang net harus bulat dan licin dengan ukuran tinggi 2.55 m. sebaiknya yang dapat diatur naik turunannya net.

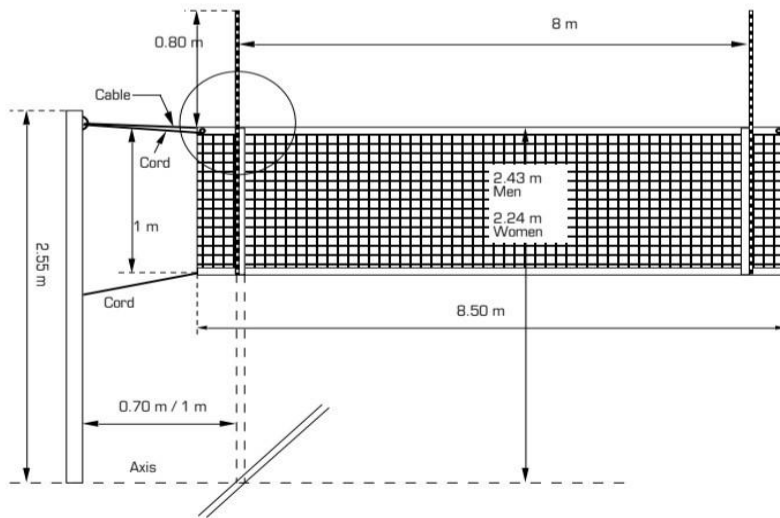
Tiang-tiang tersebut tersebut di atas lantai dengan memakai kawat sebagai penegak. Cegahlah segala perlengkapan yang dapat membahayakan. Perlengkapan Tambahan. Segala macam perlengkapan tambahan akan ditentukan oleh peraturan FIVB.



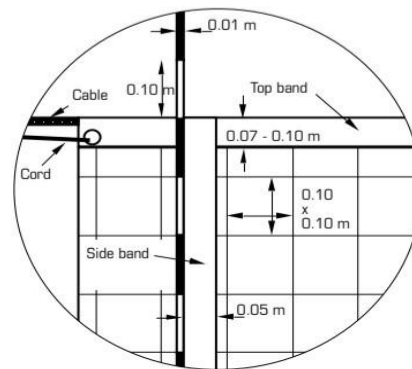
Gambar 5.1 Area Bermain



Gambar 5.2 lapangan



For FIVB, World and Official Competitions, the net may be adjusted according 2.1 above.



Gambar 5.3 Net

Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang halus dan lunak, yang tidak mengisap air, yang pantas untuk permainan di luar, sehingga permainan dapat dimainkan walaupun hujan, dan dengan bola dari dalam yang terbuat dari karet.

Warna : kuning terang atau warna lain yang terang.

Keliling : 65 sampai 67 cm

Berat : 260 sampai 280 gram

Tekanan udara : 171 sampai 221 mbar or hPa. (0.175 – 0.225 Kg/cm²)

Keseragaman dari Bola.

Semua bola yang dipergunakan dalam pertandingan harus mempunyai satu ciri khas mengenai, keliling, berat, tekanan udara dan sebagainya. Dalam pertandingan internasional yang resmi bola-bola yang dipakai harus dengan pengesahandari FIVB. Untuk pertandingan Internasional yang resmi, harus mempergunakan sistem 3 bola. Dalam hal ini 6 orang penjaga pemungut bola mengambil tempat pada setiap sudut pada daerah bebas satu orang dan di belakang setiap wasit satu orang.

Rangkuman

Dalam permainan voli pantai sangat memerlukan adanya sarana dan prasarana permainan bolavoli pantai meliputi: bagian I terdiri atas lapangan (ukuran, kelayakan lapangan), bola dan net.

Latihan Soal

1. Lapangan bolavoli pantai berbentuk persegi panjang berukuran
 - a. 16 x 8 m
 - b. 16 x 9 m
 - c. 16 x 10 m
 - d. 16 x 11 m
2. Berat bola voli pantai yang harus sesuai dengan aturan yang dipergunakan
 - a. 260-280 gram
 - b. 300-370 gram
 - c. 160-200 gram
 - d. 240-250 gram
3. Ukuran net voli pantai untuk putera
 - a. 243 m
 - b. 222 m
 - c. 200 m
 - d. 250 m
4. Ukuran net voli pantai untuk puteri
 - a. 243 m
 - b. 224 m
 - c. 242 m
 - d. 244 m

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 6

TAKTIK PERMAINAN VOLI PANTAI

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan taktik permainan voli pantai dengan koordinasi dan kombinasi yang baik serta memahami taktik latihan permainan yang baik.

A. Taktik Penyerangan

Pasir menyerap lebih banyak gaya yang Anda arahkan ke sana untuk mendorong diri Anda ke atas dan akibatnya Anda tidak akan melompat setinggi di dalam ruangan. Waktumu akan berubah. Cobalah untuk berpindah dari pasir ke bola secepat mungkin. Lompat nanti dan cobalah untuk tidak menggantung di udara. Tidak seperti bola basket, Anda tidak ingin 'menggantung' sebelum melakukan tembakan karena saat Anda menggantung di udara, bola kemungkinan besar telah melayang keluar dari posisinya tertiuap angin. Menyerang di dalam ruangan sebagian besar adalah tentang kekuatan.

Menyerang di pantai bagaimanapun lebih tentang kemahiran. Anda masih harus bisa memukul bola dengan kekuatan karena hal itu membuat pertahanan tetap terkunci di dalam blok, tetapi pemain voli pantai yang hebat memiliki banyak variasi tembakan - banyak di antaranya tidak pernah terlihat di permainan dalam ruangan seperti buku jari, 'pokie', udang jumbo, sudut bayi, dll. Melihat sekilas bek di sisi lain gawang antara waktu mengoper dan memukul paku adalah keterampilan yang tidak digunakan di dalam ruangan.

Atlet pantai dikenal dengan shoot yang berarti menempatkan bola dengan soft shot. Dalam bola voli dalam ruangan, tembakan ini tidak akan berhasil - dengan 4 pemain bertahan bermain di belakang blok 2 orang, tembakan lembut akan mudah digali. Namun di pantai, bidikan ini dapat menghasilkan poin berharga. Memainkan bola pada tembakan kedua juga merupakan taktik yang digunakan di pantai tetapi tidak banyak di dalam ruangan kecuali ketika setter membuang.

Ingat... memberi tip ilegal di pantai. Bola Voli Pantai adalah tentang strategi. Anda melihat posisi dan kemampuan atlet yang berbeda dan

memutuskan apa pilihan terbaik - terkadang beberapa tindakan sebelumnya. Atlet yang lebih baik akan mulai mengenali pola-pola tertentu dan secara naluri akan tahu bagaimana merespons ketika suatu poin terungkap.

Pemula

Pendekatan spike dan ayunan lengan yang benar yang menghasilkan kontak tangan dan pergelangan tangan yang konsisten pada bola dan kontrol dalam *spiking* adalah keterampilan pertama yang harus dilatih. Jika seorang atlet dapat mengembangkan pendekatan *spike* yang benar ke titik yang otomatis (yang berarti bahwa mereka tidak perlu memikirkannya), kesuksesan mereka dalam *spiking* akan meningkat secara dramatis. Tampaknya jelas, tetapi sangat penting bahwa atlet bergerak ke arah gawang saat menyerang bola - dengan cara ini mereka berada dalam posisi yang lebih baik untuk melihat apa yang terjadi di sisi lain gawang dan memainkan bola menjauh dari lawan.

Menengah

Dengan asumsi bahwa gerak kaki dilakukan secara otomatis, atlet pada tingkat menengah harus fokus pada pengembangan kemampuan untuk mengubah arah bola pada detik terakhir dengan pergelangan tangan.

Lanjutan

Untuk atlet tingkat lanjut, melakukan *spiking* pada pengaturan pertahanan yang berbeda akan bermanfaat.

1. Latihan *Stand And Spike* (Pemula)

1). Peralatan

Ideal: Bola sebanyak mungkin Minimal: 4 bola

2). Peserta

- Ideal: 1 atlet + pelatih mengamati
- Maksimum: 8 atlet + pelatih mengamati
- Minimum: 1 atlet + pelatih yang berpartisipasi

3). Tujuan

Latihan ini bekerja untuk memperkuat sudut pendekatan yang tepat terhadap serangan dan selain itu latihan ini membantu mengembangkan posisi lengan dan tangan yang baik untuk *spike*. Ini adalah latihan yang bagus untuk mengembangkan aksi *spike* pada atlet yang belum menguasai pendekatan *spike*.

4). Deskripsi

- Pelatih atau atlet lainnya melempar bola ke udara agar dapat dipukul oleh atlet tersebut.
- Olahragawan bergerak ke arah bola dan menggunakan lengan yang tidak memukul untuk menemukan bola sebelum membawa lengan yang memukul ke *spike*.
- Jika atlet menurunkan lengan yang tidak memukul ke awal, mungkin bermanfaat jika mereka menjaga lengan yang tidak memukul ke atas dan membuat mereka membanting setiap detik bola melewati net dengan lengan yang tidak memukul. (lengan yang memukul harus 'dikokang' ke belakang dengan siku tinggi)
- Jika atlet melakukan spike dengan kaki yang salah ke depan (kaki kiri ke depan untuk atlet kidal dan kaki kanan ke depan untuk atlet kidal) maka Anda dapat meminta mereka menyeretnya ke spike dengan gerakan kaki yang benar. Atlet harus bertujuan untuk menancapkan bola ke pojok dalam dalam latihan ini.
- Untuk pemain yang lebih pendek Anda mungkin harus menurunkan net atau mengatur bola lebih jauh dari net.

5). Variasi

Lempar bola di beberapa lokasi berbeda sehingga atlet harus bergerak untuk bisa menyentuh bola di tempat yang tepat di atas bahu.

6). Poin Penting

- Pastikan bahwa para atlet meletakkan kaki yang benar ke depan saat mereka menyentuh bola.
- Dorong para atlet untuk menjaga bola di depannya.
- Dorong atlet untuk menemukan bola dengan lengan yang tidak memukul karena ini akan membantu mereka dalam menilai jarak bola dari mereka dan waktu ayunan lengan.
- Dorong para atlet untuk mencapai posisi tinggi dan jentikkan pergelangan tangan ke atas bola.

B. Taktik Pertahanan

Pertahanan di pantai sangat berbeda dengan pertahanan di dalam ruangan. Alasan utama tentu saja adalah bahwa hanya ada 2 individu yang melindungi lapangan dibandingkan dengan 6 dalam ruangan. Umumnya apa yang ditemukan dalam tim remaja dewasa dan yang lebih tua adalah bahwa satu atlet akan mengkhususkan diri dalam pemblokiran dan yang lainnya

dalam pertahanan. Cara pemblokir dan pembela bekerjasama untuk menutupi pengadilan agak rumit dan penjelasan rinci tidak akan diberikan dalam dokumen ini.

Namun konvensi dasar untuk menandakan niat memblokir melibatkan memegang tangan di belakang punggung dengan tangan kiri mewakili apa yang akan diblokir oleh pemblokir di sisi kiri penyerang dan tangan kanan mewakili apa yang akan diambil oleh pemblokir untuk penyerang. Sangat penting bagi blocker dan defender untuk saling berkomunikasi mengenai area mana yang akan 'dihancurkan' di net.

Biasanya pemblokir akan memilih untuk menghilangkan garis (paling sering ditunjukkan dengan tampilan 1 jari) atau sudut (ditunjukkan dengan tampilan 2 jari). Ini kemudian menjadi tanggung jawab bek untuk memposisikan diri di area yang tidak dipertahankan untuk menggali paku yang digerakkan dengan keras atau mengejar tembakan lunak. Saat menjabat sebagai pembela, penting untuk melihat mitra Anda memblokir panggilan, karena ini menentukan area pengadilan mana yang menjadi tanggung jawab Anda. Satu hal yang perlu dipikirkan adalah tembakan mana yang lebih mungkin daripada yang lain mengingatformasi pemblokiran. Apa yang terjadi di masa lalu yang memberi Anda informasi tentang apa yang mungkin terjadi selanjutnya.

Pemula

Pada tingkat pemula tidak perlu melakukan banyak latihan blok dengan bek di belakang karena atlet tidak akan berada pada tingkat keterampilan (atau tinggi) agar bisa efektif. Namun, memperkenalkan posisi dan teknik dasar tangan bersama dengan teori pemblokiran dan pertahanan mungkin berguna dalam pengembangan pemahaman pemula tentang permainan. Teknik mundur harus diajarkan karena meskipun banyak atlet muda yang belum cukup tinggi untuk menjadi efektif akan sering memulai sedikit lebih jauh di depan posisi defensif normalnya untuk berjaga-jaga seandainya bola dipasang atau diatur dengan tangan. bersihkan pada kontak kedua.

Menengah

Atlet di tingkat menengah akan mulai mengkhhususkan diri dalam pemblokiran atau pertahanan. Dari titik ini pelatihan mereka akan bergeser dari fokus yang luas ke fokus yang melibatkan persentase waktu yang lebih tinggi untuk mengerjakan bidang keahlian mereka.

Maju

Atlet pada level mahir akan mengembangkan sinkronisitas antara blocker dan defender termasuk taktik tingkat lanjut seperti double faking pada pertahanan dan transisi setelah melakukan penggalan. Pemalsuan melibatkan upaya untuk 'menunjukkan' pengaturan pertahanan yang salah kepada pemukul dan ini dapat dilakukan hanya dengan memblok atau bertahan atau bersama-sama.

Rangkuman

Dalam permainan voli pantai taktik menyerang dan bertahan sangat penting dalam sebuah permainan.

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 7

LATIHAN FISIK VOLI PANTAI

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan latihan fisik permainan voli pantai dengan baik serta memahami .

A. Hakikat Latihan Fisik

Pembentukan fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi. (Bompa: 1994). Perlu diingat bahwa kemampuan fisik adalah sangat labil mudah untuk berubah menurun. Maksudnya, kemampuan fisik akan banyak dipengaruhi oleh berbagai variabel lain yang dapat menyebabkan turunnya kemampuan fisik yang telah diperoleh dari hasil latihan. Agar supaya latihan pembentukan fisik dapat tercapai sesuai dengan tujuan, maka latihan harus dilakukan dengan teratur, ajeg, terus menerus tanpa berselang dengan beban yang tepat sesuai dengan rencana latihan. Untuk memperoleh peningkatan kemampuan atlet, maka seluruh kegiatan latihan harus direncanakan dan disusun dalam suatu program latihan, baik jangka pendek, menengah dan jangka panjang.

Dalam mengelola program latihan pembentukan fisik disusun dengan urutan sebagai berikut: 1) pembentukan fisik umum, 2) pembentukan fisik khusus, 3) kemampuan biomotor tingkat tinggi. Tahap pembentukan fisik umum dan khusus dikembangkan dalam tahap persiapan untuk memperoleh dasar yang kuat. Tahap ketiga adalah terutama pada periode pertandingan, tujuannya untuk memelihara sesuatu yang telah diperoleh sebelumnya dan menyempurnakan kemampuan yang diperlukan setiap cabang olahraga atau dalam pertandingan. (Bompa:1994).

B. Latihan Fisik Khusus Voli Pantai

Pembentukan fisik khusus dilakukan berdasar hasil persiapan fisik umum. Tujuan utama persiapan fisik khusus untuk melanjutkan pengembangan fisik atlet dengan memperhatikan fisik atlet dan metodik olahraga. Tingkat kemampuan yang dicapai oleh semua atlet sangat tinggi, sangat tingginya tingkat kekhususan tersebut banyak mempengaruhi keberhasilan-an pertandingan. Pengaturan potensi atlet tersebut mempermudah kemampuan kerja yang lebih besar dalam latihan dan dalam pertandingan. Ditambahkan, kapasitas fisik yang sangat tinggi meningkatkan kecepatan pulih kembali. Suatu organ yang sebelumnya terbentuk dan kuat akan lebih siap berkembang ke tingkatan fisik yang tinggi. Akibatnya, perbaikan daya tahan khusus dapat meningkat jika program latihan untuk mencapai kapasitas tersebut didahului oleh perkembangan daya tahan umum.

Pelaksanaan pembentukan fisik khusus memerlukan volume latihan yang tinggi, yang mana mungkin hanya dengan menurunkan intensitas. Dengan menitik beratkan intensitas tanpa lebih dahulu menguatkan organ-organ dan sistem organ, sistem saraf pusat dan seluruh badan atlet, akan kelebihan beban sehingga menghasilkan kehabisan tenaga, kelelahan dan cedera. Dalam keadaan tersebut, sel syaraf dan seluruh tubuh, akan diterjadi suatu keadaan kehabisan tenaga sehingga kapasitas kerja atlet menurun Ozolin (1971). Potensi kerja tidak dapat ditingkatkan jika tidak ada peningkatan volume dan intensitas latihan secara tepat. Tetapi karena banyak atlet mengikuti latihan setiap hari, penambahan beban latihan akan dipengaruhi oleh nilai kemampuan pulih asal atlet di antara latihan.

Latihan khusus akan ditujukan kearah penggerak utama yang terlibat, yaitu otot-otot yang secara langsung aktif menyebabkan gerakan yang dimaksud. Tetapi, program latihan berkaitan dengan olahraga khusus tidak hanya mengembangkan otototot sinergis saja atau yang otot-otot yang bekerjasama dengan penggerak utama untuk melakukan aktivitas gerak. Dalam program latihan otot belakang seringkali perut diabaikan, meskipun sebenarnya mempunyai sumbangan yang penting dalam banyak gerakan. Dalam kasus ini, program latihan akan memasukkan latihan untuk pengembangan umum yang mempunyai pengaruh sebagai pengganti. Latihan khusus dapat dipilih pola teknik dan struktur gerak yang menyerupai gerakan yang ada dalam melakukan olahraga tertentu. Latihan khusus dengan gerakan yang menyerupai sangat menguntungkan untuk teknik atlet

dan untuk memperbaiki fisik. Latihan fisik yang perlu dilakukan dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut.

1. Peregangan

Untuk melatih diri, pemain bola voli bisa melakukan peregangan sebagai latihan pribadi di rumah secara rutin. Peregangan adalah latihan fisik dasar yang banyak dilakukan sebelum memulai suatu olahraga tertentu di mana tujuan utamanya adalah untuk mencegah rasa sakit, membuat otot lebih fleksibel dan mencegah cedera seperti juga ketika persiapan lari maraton dan sebagainya. Peregangan statis diperlukan pada setiap akhir latihan menurut Brian Mac, seorang pelatih olahraga.

Untuk peregangan tersebut, perlu untuk dapat bertahan paling tidak 30 detik lamanya supaya mampu menjadikan tubuh fleksibel. Berikut ini adalah sejumlah langkah peregangan untuk membuat bagian tubuh bawah, bahu dan dada lebih fleksibel sehingga tak gampang cedera ketika bermain bola voli. Peregangan yang dimaksud adalah Peregangan hamstring, Peregangan pangkal paha, Peregangan adductor, Peregangan paha depan, Runner lunge, Peregangan bahu, Peregangan dada

2. Melatih Otot Perut

Dalam melatih otot perut sebagai program yang dilakukan oleh para pemain bola voli, maka sit up adalah yang paling baik. Sit up merupakan latihan yang tujuan utamanya adalah melatih otot perut agar lebih kuat di mana untuk melakukannya, langkah yang bisa diikuti adalah:

- a. Ambil sikap tidur telentang sambil menekuk kedua lutut dan jari tangan bisa dikaitkan satu sama lain di belakang kepala.
- b. Anda bisa meminta bantuan teman untuk memegang bagian pergelangan kaki dan menahannya.
- c. Barulah tubuh bisa diangkat hingga dalam posisi duduk, namun kedua tangan harus ada tetap di belakang kepala.
- d. Tubuh diturunkan seperti posisi awal dan ulangi gerakan ini sampai berulang kali.

3. Melatih Otot Lengan

Latihan ini juga disebut dengan istilah push up dilakukan dengan tujuan memperkuat bagian otot bahu dan lengan di mana langkah dalam melakukannya adalah sebagai berikut.

- a. Ambil sikap tidur telungkup sambil meluruskan kaki ke belakang dan

merapatkan keduanya.

- b. Telapak tangan pastikan menapak keduanya di lantai samping dada. Jari-jari tangan juga dihadapkan ke depan sambil menekuksiku.
- c. Tubuh angkat ke atas hingga kedua tangan lurus dan posisi kepala kaki dan tubuh harus dalam posisi dan bentuk satu garislurus.
- d. Tubuh bisa diturunkan kembali dengan lengan ditekuk sementara bagian kepala, tubuh dan kaki tak menyentuh lantai tapi tetap lurus.
- e. Ulangi gerakan ini berulang kali hingga tak kuat lagimelakukannya.

4. Melatih Otot Punggung

Istilah lain untuk menyebut latihan otot punggung adalah back up di mana tujuan utama dari latihan ini adalah untuk memperkuat otot punggung dengan cara:

- a. Ambil posisi awal dengan tidur telungkup.
- b. Kedua kaki diluruskan ke belakang dan dirapatkan, sementara itu kedua tangan bisa berada di samping tubuh secara lurus, atau boleh juga di luruskan ke arah depan seperti terbang ala Superman.
- c. Angkat hanya bagian tubuh atas, dada hingga kepala dan bagian tubuh bawah paha hingga ujung kaki. Itu artinya yang menjadi tumpuan berat tubuh adalah tubuh bagian tengah.
- d. Nanti turunkan lagi seluruh tubuh yang diangkat menjadi posisi sikap awal.
- e. Ulangilah gerakan ini berulang kali dan sebanyak-banyaknya hingga tak kuat lagi.

5. Melatih Daya Tahan

Dalam melatih fisik bola voli, para pemain atau atlet bola voli perlu dan wajib untuk latihan endurance. Perlu diketahui bahwa daya tahan merupakan sebuah kemampuan dalam menggunakan sistem paru- paru, jantung serta aliran darah secara optimal dan efisien. Berikut ini adalah contoh bentuk latihan yang mampu membuat daya tahan lebih baik: Lari naik turun bukit, Lari multistage, Lari 12 menit, Lari dengan jarak 2,4 km, Angkat beban ringan namun banyak repetisi

1. Melatih Kecepatan

Kemampuan gerakan berkesinambungan dengan bentuk sama namun dengan waktu yang sangat singkat adalah kecepatan. Setiap atlet atau pemain bola voli perlu memiliki kecepatan yang baik untuk dapat bermain secara maksimal. Melatih kecepatan biasanya dilakukan dengan beberapa latihan lari

cepat di mana tujuan utamanya adalah sebagai peningkat kecepatan otot tungkai ketika bekerja. Namun waspadai juga jenis cedera saat berlari. Dan contoh latihan yang diperlukan oleh setiap atlet adalah: Lari cepat 200 meter, Lari cepat 100 meter, lari cepat 50 meter.

2. Melatih Kelenturan Batang Tubuh

Dalam olahraga voli, perlu juga untuk melatih kelenturan batang tubuh dan latihan bisa dilakukan secara dinamis. Untuk melakukannya, Anda bisa mengawali dengan meletakkan tangan pada pinggang, membengkokkan tubuh ke kiri dan kanan 8 hitungan sambil tangan ada di atas kepala lalu tubuh dibengkokkan ke kiri 2×8 hitungan dan kemudian tangan berada di pinggang lagi sambil memutarnya ke kiri dan kanan 2×8 hitungan juga. Terakhir, tangan ada di atas kepala, sambil lengan lurus dan telapak tangan rapat diputar ke kanan dan kiri 2×8 hitungan.

3. Gerakan Isometrik

Para pemain bola voli bisa mencoba latihan fisik seperti gerakan isometrik juga di mana ini adalah gerakan yang sengaja dibuat untuk menolong kita supaya bisa melompat lebih tinggi bahkan juga lebih kuat. Karena dalam peraturan permainan bola voli sendiri kita tahu bahwa akan ada pengulangan gerakan otot tertentu, latihan ini akan sangat diperlukan. seperti Wall sits, Plank, Calf raises, Pose brigade. Beberapa latihan tersebut dikenal sebagai latihan gerakan isometrik yang berguna dalam melatih sebagian besar otot kaki. Cara ini tergolong efektif ketika ingin meningkatkan kekuatan kaki sehingga pada waktu melompat terus-menerus saat permainan berlangsung tidak akan mudah cedera dan juga lelah.

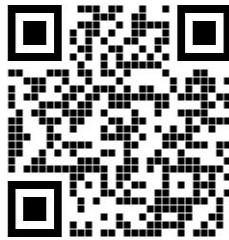
4. Melatih Kelenturan Leher

Kelenturan otot leher juga penting dalam olahraga bola voli dan untuk melakukannya cukup dengan memiringkan kepala ke sisi kiri dan kanan sambil menyentuh telinga kiri pada pundak kiri dan telinga kanan pada pundak kanan sebanyak 2×8 hitungan. Kepala juga kemudian digerakkan menunduk ke depan sampai dagu menyentuh dada dan gerakan menengadah juga secara bergantian 2×8 hitungan.

Leher juga bisa dilatih dengan kepala ditengokkan ke kiri dan kanan sebanyak 2×8 hitungan lalu memutar-mutar kepala di mana satu putaran lambatnya 4 hitungan dengan gerakan 2×8 hitungan. Cara ini adalah cara yang ampuh juga dalam melatih otot leher juga supaya tak

gampang cedera.

Demikianlah segala bentuk latihan fisik bola voli yang beragam. Para pemain bola voli bisa menggunakan latihan-latihan tersebut untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan juga performa pemain tersebut. Ketahui juga cara bermain bola voli yang benar supaya aksi di lapangan makin memukau.



(Scan kode QR Latihan Fisik Bolavoli)

Rangkuman

Pembentukan fisik merupakan faktor yang paling penting dalam program latihan yang bertujuan untuk mencapai kemampuan yang tinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi.

Pembentukan fisik khusus dilakukan berdasar hasil persiapan fisik umum. Tujuan utama persiapan fisik khusus untuk melanjutkan pengembangan fisik atlet dengan memperhatikan fisik atlet dan metodik olahraga. Tingkat kemampuan yang dicapai oleh semua atlet sangat tinggi, sangat tingginya tingkat kekhususan tersebut banyak mempengaruhi keberhasilan pertandingan. Latihan khusus yang dalam bolavoli terdiri dari, latihan peregangan, latihan otot perut, latihan otot lengan, latihan otot punggung, latihan daya tahan, latihan kecepatan, latihan kelenturan batang tubuh, latihan isometrik dan latihan kelenturan leher.

Latihan Soal

1. Berikut ini merupakan latihan yang tepat untuk melatih ototpunggung adalah....
 - a. Bench press
 - b. Push up
 - c. Sit up
 - d. Back up
 - e. Semua jawaban salah

2. Berikut ini merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan, kecuali.....
 - a. Lari naik turun bukit
 - b. Lari multistage
 - c. Lari 2,4 km
 - d. Angkat beban ringan dengan banyak repetisi
 - e. angkat beban tubuh dengan banyak repetisi
3. Berikut ini merupakan latihan yang dilakukan untuk melatih kelenturan batang tubuh adalah.....
 - a. angkat beban
 - b. zig-zag run
 - c. Membengkokkan tubuh ke kiri dan ke kanan dalam 8 hitungan
 - d. Back up dengan posisi badan sejajar dengan posisi kaki
 - e. Bench press
4. Salah satu gerakan yang dapat digunakan untuk melatih kelenturanotot leher adalah...
 - a. Memiringkan kepala ke kanan dan ke kiri sebanyak 2x8 hitungan
 - b. Melakukan back up dengan posisi leher menengadah ke atas
 - c. Melakukan wall sits
 - d. Pemanasan dinamis
 - e. Melakukan latihan plank
5. Kemampuan dalam menggunakan sistem paru-paru, jantung, serta aliran darah secara optimah dan efisien adalah pengertian dari....
 - a. daya ledak
 - b. daya tahan
 - c. kekuatan
 - d. kelenturan
 - e. fleksibilitas
6. Latihan fisik dasar yang dilakukan sebelum memulai suatu olahraga tertentu untuk mencegah cedera, merupakan pengertian dari....
 - a. pemanasan
 - b. peregangan
 - c. persiapan
 - d. awalan

- e. permulaan pertandingan
7. Berikut ini merupakan latihan yang tepat untuk melatih otot lengan adalah....
- a. Sit up
 - b. Push up
 - c. Back up
 - d. Pemanasan statis
 - e. Pemanasan dinamis
8. Berikut ini merupakan latihan yang dapat meningkatkan unsur kecepatan , kecuali.....
- a. Lari marathon
 - b. Lari 100 meter
 - c. Lari cepat 50 meter
 - d. Jawaban a dan c benar
 - e. Jawaban b dan c benar
9. Dibawah ini merupakan macam-macam peregangan yang penting dilakukan sebelum melakukan permainan bola voli, kecuali....
- a. Peregangan bahu
 - b. Peregangan hamstring
 - c. Peregangan jari-jari tangan dan kaki
 - d. Peregangan paha depan
 - e. Peregangan adduktor
10. Latihan yang dapat digunakan untuk melatih tinggi lompatan dan melatih lompatan agar lebih kuat dinamakan...
- a. Latihan kardio
 - b. Angkat beban
 - c. kelincahan
 - d. fleksibilitas
 - e. Latihan isometrik
11. Pada saat melakukan back up, bagian tubuh yang menjadi titik tumpu/ tumpuan berat tubuh adalah.....

- a. paha bawah
 - b. Tubuh bagian atas
 - c. Tubuh bagian tengah
 - d. punggung
 - e. lengan
12. Berikut ini merupakan latihan yang tepat untuk melatih otot perut adalah....
- a. Push up
 - b. Sit up
 - c. Benc press
 - d. Back up
 - e. Jawaban a dan c benar
13. Berikut ini merupakan latihan gerakan isometrik, kecuali.....
- a. Wall sits
 - b. plank
 - c. calf raises
 - d. semua jawaban benar
 - e. Jawaban a salah
14. Komponen yang penting untuk dilatih dalam latihan fisik untuk meningkatkan keterampilan bola voli adalah.....
- a. Latihan daya tahan
 - b. Latihan kecepatan
 - c. Latihan kelenturan batang tubuh
 - d. Latihan otot lengan, perut dan punggung
 - e. Tidak ada jawaban yang salah
15. Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu se singkat-singkatnya, merupakan pengertian dari.....
- a. Daya tahan
 - b. kecepatan
 - c. kelincahan

- d. daya ledak
- e. fleksibilitas

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 8

LATIHAN MENTAL VOLI PANTAI

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan latihan mental permainan voli pantai dengan baik serta memahami .

Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Menurut Lismadiana (tanpa tahun) latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Latihan Mental atau pelatihan otak mengacu pada penggunaan terstruktur dari latihan kognitif atau teknik. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi otak tertentu. Menurut Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994:481) Latihan mental adalah latihan kognitif suatu tugas sebelum kinerja Merujuk dari arti mental dan latihan seperti penjelasan di atas maka latihan mental dapat diartikan latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir.

Pelatihan mental harus dianggap sebagai penting bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktek dan kompetisi sebagai latihan fisik. Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri. Sikap ini meningkatkan kemungkinan mereka akan mencapai kinerja puncak ketika ia meng- hitung. Termasuk dalam pelatihan mental adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan dan fokus emosi kita menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal dalam kondisistres yang tinggi. Beberapa atlet mengalami kesulitan belajar keterampilan teknis yang benar, dengan fokus pada strategi pelatih- an, dan/atau mengembangkan ketahanan mental untuk mengatasi kemalangan.

Kadang-kadang tidak memerlukan kinerja bebas kesalahan untuk menang. Yang penting adalah keinginan untuk menyelesaikan. Tidak ada yang harus merasa buruk tentang kinerja apapun, terutama ketika telah didahului oleh musim sesi latihan rajin. Bahkan atlet elit memiliki hari libur.

Banyak pelatih menganjurkan atlet mereka bermain melalui rasa sakit. Mereka menekankan ketangguhan mental sebagai kemampuan untuk berpikir dan merasa kuat dan bahkan dalam menghadapi kemunduran, nyeri, kegagalan dan keraguan diri. Mereka mempertahankan bahwa atlet yang berurusan dengan tantangan ini, nyeri terutama fisik, semakin mereka dapat mendorong diri mereka sendiri untuk melatih dan bersaing di tingkat tinggi.

Psikologi olahraga adalah bidang yang luas yang mempelajari bagaimana fungsi keadaan mental dan emosional individu dalam olahraga. Belajar keterampilan motorik dan menguasai kendali mereka bagian dari penyelidikan psikologi bagaimana atlet bisa belajar keterampilan olahraga lebih cepat. Prinsip-prinsip utama dari psikologi olah- raga dapat digunakan untuk mempercepat pembelajaran keterampilan serta persiapan mental untuk kinerja olahraga puncak. berasal dari dalam diri atlet (faktor internal) dan faktor-faktor dari luardiri atlet (faktor eksternal).

1. Faktor Internal

a. Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ini berkaitan erat dengan kondisi jasmaniah atlet itu sendiri. Tingkat kualitas kondisi jasmaniah (fisik) atlet sangatlah berpengaruh terhadap penampilan atlet, termasuk kondisi mental atlet. Perkembangan tubuh memiliki tahap-tahap atau urutan- urutan tertentu, suatu ketidaknormalan dalam proses ini dapat mengakibatkan gangguan perkembangannya. Perilaku manusia berdasarkan juga pada kualitas dan keutuhan fungsi-fungsi susunan saraf dan perlengkapan jasmaniah. Setiap faktor yang mengganggu perkembangan jasmaniah yang normal dapat dianggap suatu faktor yang dapat menjadi penyebab perilaku yang tidak normal. Faktor- faktor ini mungkin karena keturunan atau dari lingkungan. Termasuk karena unsur keturunan maupun dibentuk sesudah lahir, misalnya: bentuk badan (perawakan), seks, temperamen, fungsi endokrin dan urat saraf serta jenis darah.

Hal-hal ini jelas akan mempengaruhi tingkat kualitas penampilan atlet, misalnya bentuk tubuh yang atletis atau yang kurus, tinggi badan terlalu tinggi

atau terlalu pendek, badan yang terlalu gemuk, fungsi hormonal yang seimbang atau berlebihan salah satu hormon, urat saraf yang cepat reaksinya atau yang sangat lambat dan sebagainya. Semua ini turut mempengaruhi kehidupan seseorang, seperti halnya temperamen atlet, biasanya diwarnai oleh watak keturunan orang tua dimana sukar untuk dirubah dengan latihan atau kepelatihan lainnya. Temperamen atlet yang positif dan yang negatif untuk berfungsi sebagai pendorong dalam penampilan dan pencapaian prestasi makasimal atlet. Misalnya pemberani, periang, ketenangan merupakan unsur temperamen yang positif. Sedangkan, nervus, pemaarah merupakan unsur temperamen yang negatif.

b. Faktor psikologis

Secara mendasar tingkat kualitas seperti unsur-unsur bakat, minat, intelegensi, kepribadian dan sebagainya, berpengaruh padaproses latihan dan penampilan atlet. Adapun faktor-faktor psikologis yang dapat berpengaruh pada mental atlet, terutama pada saat bertanding antara lain:

B. Faktor Yang Mempengaruhi Mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi mental tidak selalu karena unsur kejiwaan saja, tetapi dapat pula dipengaruhi unsur jasmani (fisik/somatic), unsur psikis, maupun unsur lingkungan (sosial) penyebab gangguan mental sering kali tidak disebabkan oleh ketiga faktor tersebut di atas, unsur yang satu dengan unsur yang lain saling mempengaruhi. Misalnya terlalu bersemangat dan berkinginan keras untuk meraih juara, maka atlet akan melakukan terlalu banyak latihan yang melewati kemampuannya, akhirnya jatuh sakit. Akibat jatuh sakit, atlet menjadi putus asa dan tidak bersemangat lagi karena harapannya tidak tercapai.

Faktor-faktor penyebab yang dapat memengaruhi kondisi mental atlet, dapat dikelompokkan dalam dua faktor, yaitu: faktor-faktor yang berasal dari dalam diri atlet (faktor internal) dan faktor-faktor dari luardiri atlet (faktor eksternal).

1. Faktor Internal

a. Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ini berkaitan erat dengan kondisi jasmiah atlet itu sendiri. Tingkat kualitas kondisi jasmaniah (fisik) atlet sangatlah berpengaruh terhadap penampilan atlet, termasuk kondisi mental atlet. Perkembangan tubuh memiliki tahap-tahap atau urutan-urutan tertentu, suatu

ketidaknormalan dalam proses ini dapat mengakibatkan gangguan perkembangannya. Perilaku manusia berdasarkan juga pada kualitas dan keutuhan fungsi-fungsi susunan saraf dan perlengkapan jasmaniah. Setiap faktor yang mengganggu perkembangan jamaniah yang normal dapat dianggap suatu faktor yang dapat menjadi penyebab perilaku yang tidak normal. Faktor- faktor ini mungkin karena keturunan atau dari lingkungan. Termasuk karena unsur keturunan maupun dibentuk sesudah lahir, misalnya: bentuk badan (perawakan), seks, temperamen, fungsi endokrin dan urat saraf serta jenis darah.

Hal-hal ini jelas akan mempengaruhi tingkat kualitas penampilan atlet, misalnya bentuk tubuh yang atletis atau yang kurus, tinggi badan terlalu tinggi atau terlalu pendek, badan yang terlalu gemuk, fungsi hormonal yang seimbang atau berlebihan salah satu hormon, urat saraf yang cepat reaksinya atau yang sangat lambat dan sebagainya. Semua ini turut mempengaruhi kehidupan seseorang, seperti halnya temperamen atlet, biasanya diwarnai oleh watak keturunan orang tua dimana sukar untuk dirubah dengan latihan atau kepelatihan lainnya. Temperamen atlet yang positif dan yang negatif untuk berfungsi sebagai pendorong dalam penampilan dan pencapaian prestasi maksimal atlet. Misalnya pemberani, periang, ketenangan merupakan unsur temperamen yang positif. Sedangkan, nervus, pemarah merupakan unsur temperamen yang negatif.

b. Faktor psikologis

Secara mendasar tingkat kualitas seperti unsur-unsur bakat, minat, intelegensi, kepribadian dan sebagainya, berpengaruh pada proses latihan dan penampilan atlet. Adapun faktor-faktor psikologis yang dapat berpengaruh pada mental atlet, terutama pada saat bertanding antara lain:

1) Kemampuan Adaptasi

Tingkat kualitas adaptasi atau penyesuaian atlet terhadap lingkungan terutama kondisi lingkungan pertandingan sangat berpengaruh ada mental atlet. Kemampuan adaptasi atlet terutama berkaitan dengan situasi-situasi atau kondisi-kondisi baru yang belum bisa dikenal atlet. Karena situasi dan kondisi yang baru itu dianggap adanya perbedaan atau perubahan dari yang biasanya. Perubahan dan perbedaan dapat berupa kondisi cuaca, iklim, daerah, tempat pertandingan, makanan/minuman, peralatan dan lain-lain. Bila atlet yang memiliki kemampuan adaptasi rendah akan kaku dan canggung bila menghadapi hal-hal yang baru itu, karena perasaan tidak mantap dalam

bertindak, sehingga akan berpengaruh pada kondisi mental atlet.

2) Kekurangsiapan atau ketidaksiapan bertanding

Sebelum pertandingan berlangsung biasanya dilakukan persiapan-persiapan, terutama berupa latihan-latihan. Lama persiapan ini biasanya tergantung atau disesuaikan dengan tingkat pertandingan yang akan diikuti. Semakin matang atau mantap persiapan latihan yang dilakukan maka semakin siap pula dalam menghadapi pertandingan. Dalam menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus disiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwanya baik akal, kemampuan, dan perasaan siap dalam menghadapi tugas-tugas dan siap menghadapi segala kemungkinannya. Ketidaksiapan fisik dan mental akan dapat menimbulkan perasaan seperti cemas, biasanya akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir dengan tenang, daya konsentrasi dan koordinasinya juga terganggu. Selain itu ketidaksiapan ini juga akan menimbulkan perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi pertandingan atau timbul perasaan ragu-ragu dalam diri atlet. Sehingga atlet atau pelatih benar-benar memperhatikan kematangan kesiapan pada saat pertandingan yang akan diikuti. Karena kegagalan dalam suatu pertandingan sebagai akibat kurangkesiapan atlet dapat berakibat negatif terhadap mental, seperti terjadinya trauma mental.

3) Trauma Mental

Trauma mental yang dimaksud adalah bagian-bagian atau tempat yang lemah, yang ditinggalkan oleh pengalaman traumatik sebagai kepekaan terhadap jenis stress tertentu. Pengalaman-pengalaman atlet selama bertanding biasanya membekas atau tertanam dalam diri atlet, baik pengalaman-pengalaman yang menyenangkan maupun menyedihkan. Salah satu contoh ada seorang atlet bulutangkis bila bertemu dan bertanding dengan atlet X, langsung timbul keresahan atau cemas, karena teringat pengalaman sebelumnya bila bertanding dengan atlet X itu selalu kalah, sehingga bila bertanding dengan atlet X itu lagi sudah merasa kalah.

2. Faktor Eksternal

a. Masa Penonton

Pengaruh masa penonton yang tampak terhadap atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental ke bawah normal. Pengaruh tersebut kadang-kadang demikian dominasinya, sehingga atlet seakan-akan di bawah penguasa penonton, seakan dia tidak boleh mengenal dirinya sendiri atau

memiliki dirinya sendiri. Penontonlah yang seakan-akan menentukan apa yang harus dilakukan, bagaimana harus bermain, sehingga menurunkan keasliannya serta keberaniannya dan akhirnya terpaksa memanjakan diri sendiri dengan kebaikan-kebaikan yang palsu, yaitu mengabaikan permintaan-permintaan penonton, meskipun mengetahui tindakan itu salah. Salah satu ciri penonton adalah emosinya yang labil. Begitu mengalami kekecewaan, maka akan menunjukkan tindakan yang agresif, berupa cemoohan terhadap atlet. Disamping pengaruh yang merugikan, ada pula pengaruh masa penonton yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa seakan-akan mendapat dukungan, yang sebenarnya, mampu menguasai keadaan dan menunjukkan penampilan yang lebih baik.

b. Rangsangan yang membingungkan

Bentuk informasi dan komunikasi yang kurang jelas dapat membingungkan atlet. Komentar para official yang merasa berkompeten, baik koreksi, taktik atau strategi yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet, terutama beberapa petunjuk atau perintah yang berbeda akan membingungkan atlet.

c. Lawan yang bukan tandingannya

Setiap atlet yang akan bertanding, biasanya sudah memperkirakan kondisi kekuatan lawan. Dengan mengetahui gambaran kondisi lawan, atlet tersebut juga sudah mulai mengukur atau membandingkan dengan kemampuan dirinya. Atlet yang mengetahui bahwa lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau unggul dari pada dirinya, makan dalam hati kecil, atlet tersebut akan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, semakin menyalahkan diri sendiri.

d. Kehadiran/ketidakhadiran pelatih

Karakteristik mental atlet berbeda-beda. Bagi atlet yang memiliki hubungan personal dengan pelatih akan mengharap oleh atlet akan berpengaruh kurang menguntungkan bagi penampilan atlet tersebut. Hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada orang yang memberi dukungan pada saat-saat yang diperlukan. Dengan dukungan tersebut atlet akan merasa mampu menghadapi dan mengatasi situasi-situasi yang penting. Sebaliknya, ada atlet yang tidak menghendaki atau tidak senang akan kehadiran pelatih

pelatih sewaktu bertanding, karena merasa tidak tenang dan tidak leluasa serta merasa terganggu mentalnya sewaktu bertanding. Dalam hal ini pelatih harus menyadari dan memahaminya, agar tidak menimbulkan perasaan yang mengganggu pada diri atlet.

e. Kehadiran/ketidakhadiran seseorang

Kehadiran orangtua, keluarga, kekasih atau orang-orang tertentu sering kali dapat mengganggu dan mendukung mental atlet selama bertanding. Ada atlet-atlet tertentu jika ditunggu orang tua, atau kekasih misalnya akan merasa risih dan kaku dalam dirinya. Suasana seperti ini akan mengganggu konsentrasi dalam penampilan yang prima. Sebaliknya ada atlet-atlet tertentu jika ditemani orang-orang tertentu justru merasa mendapat dukungan sehingga membangkitkan semangat bertanding yang cukup optimal. Kondisi karakteristik atlet yang bervariasi ini harus dipahami dan dimengerti oleh pelatih, hal ini dalam mempersiapkan kondisi mental atlet dalam bertanding.

f. Beban tugas yang terlalu berat

Sebelum bertanding sering kali atlet sudah ditargetkan harus menang, harus menjadi juara, atau harus mendapat ranking tertentu. Bagi atlet yang memiliki kemampuan yang memadai penerapan target tersebut justru menjadi tantangan dan dorongan yang besar agar dapat melampaui atau melewati. Sebaliknya bagi atlet yang merasa berat atau kurang mampu, akan menjadi beban tugas yang memberatkan diri atlet. Bahkan perasaan ini sudah mulai dirasakan beberapa hari sejak mengetahui penetapan target itu, apabila hasil pertandingan tersebut memiliki konsekuensi bagi atlet. Sehingga hal ini akan mempengaruhi kondisi mental atlet. Akhirnya justru pertandingan yang akan dihadapi dipandang sebagai pekerjaan yang menghantui atau memberatkan.

C. Bentuk-Bentuk Latihan Mental

Menurut Zackyubaid (2010) ada enam cara dalam latihan mental atlet, sebagai upaya untuk tampil secara maksimal dalam olahraga kompetitif, antara lain;

1. Berfikir Positif

Berfikir positif dimaksudkan sebagai cara berfikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berfikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya

diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

2. Membuat Catatan Harian Latihan Mental (Mental Log)

Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet berfikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk. Dengan melakukan perubahan pola pikir akan hal-hal negatif tadi menjadi positif, atlet dapat menggunakan catatan latihan mentalnya sebagai “langkah baru” setelah mengalami frustrasi, keraguan, ketakutan, ataupun perasaan berdosa/ bersalah untuk kembali membangun sikap mental yang positif dan penuh percaya diri.

3. Penetapan Sasaran (Goal-Setting)

Penetapan sasaran (goal-setting) perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan hanya berupa hasil akhir (output) dari mengikuti suatu kejuaraan. Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat dilihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

4. Latihan Relaksasi

Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu

(setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk daripada latihan relaksasi lainnya adalah autogenic training dan berbagai latihan pernapasan. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengen- dalian emosi dan kecemasan.

5. Latihan Visualisasi Dan Imajeri

Latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si atlet bukan hanya melihat“ gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

6. Latihan konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurang- nya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera. Tujuan daripada latihan konsentrasi adalah agar si atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika si atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu nyala lilin; jarum detik; bola atau alat yang digunakan dalam olahraganya. Lakukan selama mungkindalam posisi meditasi.

Rangkuman

Latihan Mental atau pelatihan otak mengacu pada penggunaan terstruktur dari latihan kognitif atau teknik. Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi otak tertentu. Latihan mental adalah latihan kognitif suatu tugas sebelum kinerja Merujuk dari arti mental dan latihan seperti penjelasan di atas maka latihan mental dapat diartikan latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir.

Ada enam cara dalam latihan mental atlet, sebagai upaya untuk tampil secara maksimal dalam olahraga kompetitif, antara lain;

1. Berfikir Positif
2. Membuat Catatan Harian Latihan Mental (Mental Log)
3. Penetapan Sasaran (Goal-Setting)
4. Latihan Relaksasi
5. Latihan Visualisasi Dan Imajeri
6. Latihan konsentrasi

Latihan Soal

1. Manfaat latihan mental adalah.....
 - a. Memperoleh kemampuan untuk mengendalikan fokus pada suatu pertandingan
 - b. Memperoleh kemampuan untuk mengendalikan emosi untuk kinerja yang lebih optimal saat pertandingan
 - c. Memperoleh ketenangan dalam bkinerja otak
 - d. Jawaban a dan b benar
 - e. Jawaban b dan c benar
2. Suatu metode latihan dimana penampilan suatu tugas diimajinasikanatau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang nampak, adalah pengertian dari.....
 - a. Latihan fisik
 - b. Latihan mental
 - c. Latihan visual
 - d. Latihan beban
 - e. Latihan audiovisual
3. Berikut ini yang merupakan latihan mental adalah.....

- a. penetapan sasaran (goal setting)
 - b. latihan fisik
 - c. latihan reaksi
 - d. latihan fisioterapi
 - e. latihan menghayal
4. Manfaat berpikir positif dalam latihan mental bagi seorang atlet, kecuali...
- a. Menumbuhkan rasa percaya diri
 - b. Meningkatkan motivasi
 - c. Menjalin kerjasama dengan pemain lain
 - d. Menumbuhkan self-confidence
 - e. Menumbuhkan pengendalian**
5. Latihan mental dapat dilakukan dengan mengkaji suatu bidang ilmu,yaitu.....
- a. Ilmu psikologi olahraga
 - b. Ilmu biomekanika olahraga
 - c. Ilmu sejarah olahraga
 - d. Ilmu statistik
 - e. Semua jawaban benar
6. Fungsi dari mental log dalam latihan mental bagi seorang atletadalah....
- a. Meningkatkan imajineri
 - b. Peregangan otak
 - c. untuk mengungkapkan kemarahan
 - d. mencurahkan rasa frustrasi untuk kemudian membangun percaya diri yang baru
 - e. permulaan pemanasan mental
7. Cara berpikir yang mengarah ke pemikiran yang baik adalah....
- a. Mental log
 - b. Latihan berpikir positif
 - c. Mental heath
 - d. Goal setting
 - e. Latihan imajiner

8. Berikut ini merupakan macam-macam latihan mental, kecuali.....
 - a. Berpikir positif
 - b. Penetapan sasaran (goal setting)
 - c. Latihan reaksi
 - d. latihan relaksasi
 - e. latihan imajinery

9. Latihan menejemen stress yang berfungsi untuk mengendalikan ketegangan baik ketegangan otot maupun ketegangan psikologis adalah....
 - a. penetapan sasaran (goal setting)
 - b. latihan fisik
 - c. latihan relaksasi
 - d. latihan fisioterapi
 - e. latihan menghayal

10. Dibawah ini merupakan orang yang menggunakan mental log sebagai latihan mental adalah...
 - a. Guru
 - b. Atlet
 - c. Siswa
 - d. Pelatih
 - e. Asisten pelatih

11. Penetapan sasaran (goal setting) sangat penting bagi atlet agar.....
 - a. Atlet lebih percaya diri
 - b. Atlet lebih dapat bekerja sama
 - c. Seorang atlet dapat mengendalikan diri dan emosi
 - d. Atlet terlatih
 - e. seorang atlet memiliki arah yang jelas untuk dituju

12. Suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam suatu waktu disebut.....
 - a. Konsentrasi
 - b. Imaginery
 - c. Goal setting
 - d. Mental log
 - e. Visualisasi

13. Tujuan dari penetapan sasaran (goal-setting) adalah.....

- a. Memberikan latihan
 - b. Untuk mencapai prestasi
 - c. Memberikan tantangan kepada atlet
 - d. Jawaban a dan b benar
 - e. Jawaban b dan c benar
14. Dibawah ini merupakan masalah yang sering timbul dalam suatu pertandingan jika konsentrasi terganggu, kecuali
- a. Berkurangnya akurasi lemparan
 - b. Berkurangnya akurasi pukulan
 - c. Berkurangnya hambatan tendangan
 - d. Tembakan yang meleset dari sasaran
 - e. Berkurangnya akurasi tendangan
15. Tujuan dari latihan relaksasi adalah....
- a. Agar atlet dapat mengenali keadaan rileks dan tegang
 - b. Agar atlet dapat membedakan keadaan rileks dan tegang
 - c. Agar emosi terbentuk
 - d. Semua jawaban benar
 - e. Jawaban a dan b benar

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 9

PERATURAN PERMAINAN VOLI

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui dan mempraktekan peraturan permainan voli pantai dengan baik.

A. Peraturan Voli Pantai

BAB I

A. Permainan

BAB I Fasilitas Dan Peralatan

1. Area Bermain

Area bermain termasuk lapangan bermain dan zona bebas. Itu akan menjadi persegi panjang dan simetris.

1.1 Ukuran

1.1.1 Lapangan bermain berbentuk persegi panjang berukuran 16 x 8 m, dikelilingi oleh zona bebas, dengan lebar minimal 3 m di semua sisinya. Ruang bermain gratis adalah ruang di atas area bermain yang bebas dari segala halangan. Ruang bermain bebas harus berukuran minimal 7 m dari permukaan permainan.

1.1.2 Untuk FIVB, Dunia dan Kompetisi Resmi, zona bebas minimal 5 m dan maksimal 6 m dari garis akhir / garis samping. Ruang bermain bebas harus berukuran minimal 12,5 m dari permukaan permainan.

2.1 Permukaan Lapangan

2.1.1 Permukaan harus terdiri dari pasir yang rata, rata dan seragam, bebas dari bebatuan, cangkang, dan apa pun yang dapat mewakili risiko luka atau cedera pada para pemain.

2.1.2 Untuk FIVB, Kompetisi Dunia dan Resmi, pasir harus memiliki kedalaman setidaknya 40 cm dan terdiri dari butiran halus yang dipadatkan secara longgar.

2.1.3 Permukaan permainan tidak boleh menimbulkan bahaya cedera pada para pemain.

2.1.4 Untuk FIVB, Kompetisi Dunia dan Resmi, pasir juga harus diayak hingga ukuran yang dapat diterima, tidak terlalu kasar, dan bebas dari batu dan partikel berbahaya. Seharusnya tidak terlalu halus hingga menimbulkan debu dan menempel di kulit.

2.1.5 Untuk FIVB, Dunia dan Kompetisi Resmi, terpal untuk menutupi lapangan tengah direkomendasikan jika hujan.

3.1 Garis- garis lapangan

3.1.1 Semua garis memiliki lebar 5 cm. Garis-garis tersebut harus dari warna yang sangat kontras dengan warna pasir.

3.1.2 Garis batas Dua garis samping dan dua garis akhir menandai lapangan permainan. Tidak ada garis tengah. Kedua garis samping dan ujung ditempatkan di dalam dimensi lapangan permainan. Garis lapangan harus berupa pita yang terbuat dari bahan tahan, dan jangkar yang terbuka harus dari bahan yang lembut dan fleksibel.

4.1 Area

Yang ada hanya lapangan bermain, zona servis, dan zona bebas yang mengelilingi lapangan bermain

4.1.1 Zona servis merupakan area selebar 8 m di belakang garis akhir, yang memanjang hingga ke tepi zona bebas.

5.1 Cuaca

Cuaca tidak boleh menghadirkan bahaya cedera pada para pemain

6.1 Pencahayaan

Untuk FIVB, Kompetisi Dunia dan Resmi, yang dimainkan pada malam hari, pencahayaan di area bermain harus 1.000 hingga 1.500 lux yang diukur pada 1 m di atas permukaan area bermain.

7.1 Net

7.1.1 Tinggi Dari Net

7.1.2 Ditempatkan vertikal di tengah lapangan terdapat jaring yang puncaknya dipasang setinggi 2,43 m untuk pria dan 2,24 m untuk wanita.

Catatan: Ketinggian jaring dapat bervariasi untuk kelompok usia tertentu sebagai berikut:

Kelompok Umur	Putri	Putra
16 tahun ke bawah	2,24 m	2,24 m
14 tahun dan di bawah	2,12 m	2,12 m
12 tahun ke bawah	2,00 m	2,00 m

7.1.3 Ketinggiannya diukur dari tengah lapangan bermain dengan batang pengukur. Tinggi jaring (di atas dua garis sisi) harus sama persis dan tidak boleh melebihi tinggi resmi lebih dari 2 cm.

8.1 Struktur

Jaring tersebut berukuran panjang 8,5 m dan lebar 1 m (+/- 3 cm) saat digantung kencang, ditempatkan secara vertikal di atas sumbu sempit di tengah lapangan permainan.

Ini terbuat dari jaring persegi 10 cm. Di bagian atas dan bawahnya terdapat dua pita horizontal selebar 7-10 cm yang terbuat dari kanvas dua kali lipat, sebaiknya berwarna biru tua atau cerah, dijahit sepanjang panjangnya. Setiap ujung pita atas memiliki lubang untuk melewati kabel yang mengikat pita atas ke tiang untuk menjaga bagian atas jaring tetap kencang.

Di dalam tali pengikat, ada kabel fleksibel di bagian atas dan kabel di bagian bawah untuk mengencangkan jaring ke tiang dan menjaga bagian atas dan bawah tetap kencang. Diizinkan untuk memasang iklan di pita horizontal jaring.

Untuk FIVB, Kompetisi Dunia dan Resmi, jaring berukuran 8,0 m dengan mata jaring dan tanda yang lebih kecil ditampilkan di antara ujung jaring dan tiang dapat digunakan, asalkan visibilitas para atlet dan ofisial akan dipertahankan. Publisitas dapat dicetak pada item di atas sesuai peraturan FIVB.

9.1 Pita Samping

Dua pita berwarna, lebar 5 cm (lebar sama dengan garis lapangan) dan 1 m, diikat secara vertikal ke jaring dan ditempatkan tepat di atas setiap garis samping. Mereka dianggap sebagai bagian dari jaring.

Iklan diizinkan di pita samping

10.1 Athena

Antena adalah batang fleksibel, panjang 1,80 m dan diameter 10 mm, terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Antena diikat di tepi luar setiap pita samping. Antena ditempatkan di sisi berlawanan dari jaring. 80 cm bagian atas setiap antena menjulur di atas jaring dan ditandai dengan garis-garis 10 cm dengan warna kontras, sebaiknya merah dan putih. Antena dianggap

sebagai bagian dari jaring dan secara lateral membatasi ruang penyeberangan.

11.1 Tiang

Tiang-tiang penyangga jaring ditempatkan pada jarak 0,70-1,00 m di luar setiap garis samping. Tingginya 2,55 m dan lebih disukai dapat disesuaikan.

Untuk FIVB, Dunia dan Kompetisi Resmi, tiang-tiang penyangga jaring ditempatkan pada jarak 1 m di luar garis samping.

11.1.1 Tiangnya bulat dan halus, dipasang ke tanah tanpa kabel. Tidak akan ada perangkat berbahaya atau menghalangi. Posting harus diberi bantalan.

12.1 Peralatan Tambahan

Semua peralatan tambahan ditentukan oleh peraturan FIVB.

13. 1 Bola

13.1.1 Standar

Bola harus berbentuk bola, terbuat dari bahan yang fleksibel (kulit, kulit sintetis, atau sejenisnya) yang tidak menyerap kelembapan, yaitu lebih sesuai untuk kondisi luar ruangan karena pertandingan dapat dimainkan saat hujan. Bola memiliki kantung kemih di dalamnya yang terbuat dari karet atau bahan serupa. Persetujuan bahan kulit sintetis ditentukan oleh peraturan FIVB.

Warna: warna seragam terang atau kombinasi warna. Lingkar: 66 sampai 68 cm.

Berat: 260 hingga 280 g.

Tekanan di dalam: 0,175 hingga 0,225 kg / cm² (171 hingga 221 mbar atau hPa).

13.1.2 Seragam Bola

Semua bola yang digunakan dalam pertandingan harus memiliki standar yang sama mengenai lingkar, berat, tekanan, jenis, warna, dll.

FIVB, Kompetisi Dunia dan Resmi harus dimainkan dengan FIVB bola yang disetujui, kecuali dengan persetujuan FIVB.

14.1 Sistem Tiga Bola

Untuk FIVB, Kompetisi Dunia dan Resmi, tiga bola harus bekas. Dalam hal ini, enam pemetik bola ditempatkan satu di masing-masing sudut zona bebas dan satu di belakang masing- masing wasit.

BAB II

15. Tim

15.1 Komposisi

15.1.1 Sebuah tim secara eksklusif terdiri dari dua pemain.

15.1.2 Hanya dua pemain yang tercatat di lembar skor yang berhak berpartisipasi dalam pertandingan.

15.1.3 Salah satu pemainnya adalah kapten tim yang akan dicantumkan di lembar skor.

15.1.4 Untuk FIVB, Dunia dan Kompetisi Resmi, pemain tidak diperbolehkan untuk menerima bantuan eksternal atau pelatihan selama pertandingan (Pengecualian: lihat Peraturan Khusus untuk Kompetisi Usia dan untuk Tahap 1 dan 2 dari Piala Kontinental).

16. Lokasi Tim

Area tim (masing-masing termasuk dua kursi) harus berjarak 5 m dari pinggir lapangan, dan tidak lebih dekat dari 3 m dari meja pencatat skor.

17. Peralatan

Perlengkapan pemain terdiri dari celana pendek atau baju renang. Jersey atau "tank-top" adalah opsional kecuali jika ditentukan dalam Peraturan Turnamen. Pemain bisa memakai topi / penutup kepala.

17.1.1 Untuk FIVB, Kompetisi Dunia dan Resmi, pemain dari tim tertentu harus mengenakan seragam dengan warna dan gaya yang sama sesuai dengan peraturan turnamen. Seragam pemain harus bersih.

17.1.2 Pemain harus bermain tanpa alas kaki kecuali jika diizinkan oleh wasit pertama.

17.1.3 Kaus pemain (atau celana pendek jika pemain diizinkan bermain tanpa kaus) harus diberi nomor 1 dan 2.

17.1.4 Nomor harus ditempatkan di dada (atau di depan celana pendek).

17.1.5 Nomor harus berwarna kontras dengan seragam dan tinggi minimal 10 cm. Garis yang membentuk angka harus memiliki lebar minimal 1,5 cm.

18. Perubahan Peralatan

Jika kedua tim tiba di pertandingan dengan mengenakan kaus dengan warna yang sama, lemparan harus dilakukan untuk menentukan tim mana yang akan berganti.

Wasit pertama dapat mengizinkan satu atau lebih pemain: bermain dengan kaus.

18.1 kaki dan / atau sepatu,

18.2 untuk mengganti kaus basah di antara set dengan syarat yang baru juga ikuti peraturan turnamen dan FIVB.

18.3 Jika diminta oleh seorang pemain, wasit pertama dapat mengizinkannya untuk bermain dengan kaos dalam dan celanalatihan.

19. Obyek Yang Dilarang

19.1 Dilarang memakai benda yang dapat menyebabkan cedera atau memberikan keuntungan artifisial bagi pemain.

19.2 Pemain dapat memakai kacamata atau lensa dengan resiko ditanggung sendiri.

19.3 Bantalan kompresi (perangkat pelindung cedera yang dilapisi) dapat dipakai untuk perlindungan atau penyangga.

Untuk FIVB, Dunia dan Kompetisi Resmi untuk senior, perangkat atau pakaian dalam yang terlihat ini harus memiliki warna yang sama sebagai bagian dari seragam.

20. Pemimpin Tim

Kapten tim bertanggung jawab untuk menjaga perilaku tim dan disiplin.

21. Kapten

21.1 Sebelum Pertandingan, kapten tim:

- a) Menandatangani lembar skor.
- b) Mewakili timnya dalam undian.

BAB III

Format Bermain

22. Untuk Mencetak Satu Poin, Untuk Memenangkan Satu Set Dan Pertandingan

22.1 Untuk Mencetak Satu Poin

22.1.1 Poin

Sebuah tim mencetak satu poin:

22.1.1.1 Dengan berhasil mendaratkan bola di lapangan lawan; ketika tim

22.1.1.2 lawan melakukan kesalahan;

22.1.1.3 saat tim lawan menerima penalti. Kesalahan

22.1.1.4 Kesalahan

Sebuah tim melakukan kesalahan dengan membuat tindakan bermain yang bertentangan dengan aturan (atau dengan melanggarnya dengan cara

lain). Wasit menilai kesalahan dan menentukan konsekuensinya sesuai dengan aturan:

2.1.1.5 Jika dua atau lebih kesalahan dilakukan secara berturut-turut, hanya yang pertama yang dihitung;

22.1.1.6 jika dua atau lebih kesalahan dilakukan oleh lawan secara bersamaan, dua kesalahan dihentikan dan reli diulang.

22.1.1.7 Reli dan menyelesaikan reli

Sebuah reli adalah urutan aksi permainan dari saat servis dipukul oleh server sampai bola keluar dari permainan. Sebuah reli selesai adalah urutan tindakan bermain yang menghasilkan pemberian satu poin. Ini termasuk:

- penghargaan hukuman
- hilangnya layanan untuk hit layanan yang dilakukan setelah batas waktu.

22.1.1.8 Jika tim yang melayani memenangkan reli, ia mencetak satu poindan terus melakukan servis.

2.1.1.9 Jika tim penerima memenangkan reli, ia mencetak satu poin dan harus melayani selanjutnya.

22. Untuk Memenangkan Set

Satu set (kecuali 3 penentu rd set) dimenangkan oleh tim yang mencetak skor pertama 21 poin dengan keunggulan minimal dua poin. Jika seri 20-20, permainan dilanjutkan sampai keunggulan dua poin tercapai (22-20; 23-21; dll).

23. Untuk Memenangkan Pertandingan

23.1 Pertandingan dimenangkan oleh tim yang memenangkan dua set.

23.2 Dalam kasus seri 1-1, penentuan 3 rd set dimainkan hingga 15 poin dengan keunggulan minimum 2 poin.

24. Kegagalan dan Tim Tidak Lengkap

24.1 Jika sebuah tim menolak untuk bermain setelah dipanggil untuk melakukannya, itu dinyatakan default dan membatalkan pertandingan dengan hasil 0-2 untuk pertandingan tersebut dan 0- 21, 0-21 untuk setiap set.

24.2 Sebuah tim yang tidak muncul di lapangan permainan tepat waktu dinyatakan gagal.

24.3 Sebuah tim yang dinyatakan TIDAK LENGKAP untuk set atau untuk pertandingan tersebut, kehilangan set atau pertandingan tersebut. Tim lawan diberi poin, atau poin dan set, yang dibutuhkan untuk memenangkan set atau pertandingan. Tim yang tidak lengkap mempertahankan poin dan setnya.

Untuk FIVB, Dunia dan Kompetisi Resmi, setiap kali format Pool Play diterapkan, Aturan 6.4 di atas dapat tunduk pada modifikasi seperti yang dinyatakan dalam Peraturan Kompetisi Khusus yang dikeluarkan oleh FIVB pada waktunya, menetapkan modalitas yang harus diikuti untuk memperlakukan default dan kasus tim yang tidak lengkap.

25. Struktur Permainan

25.1 Lemparan

Sebelum pemanasan resmi, wasit pertama melakukan lemparan untuk memutuskan servis pertama dan sisi lapangan pada set pertama.

25.2 Lemparan dilakukan di hadapan dua kapten tim, jika sesuai

25.3 Pemenang undian memilih BAIK

25.4 hak untuk servis atau menerima servis, ATAU

25.5 Sisi lapangan permainan

Yang kalah mengambil pilihan yang tersisa.

25.6 Pada set kedua, pecundang pada set pertama akan memiliki pilihan a), b)

Lemparan baru akan dilakukan untuk set penentuan.

26. Sesi Pemanasan

Sebelum pertandingan, jika tim sebelumnya memiliki lapangan bermain lain yang dapat mereka gunakan, mereka akan memiliki waktu pemanasan resmi selama 3 menit di depan net; jika tidak, mereka mungkin punya waktu 5 menit.

27. Susunan Tim

27.1 Kedua pemain dari masing-masing tim harus selalu bermain.

28. Posisi

Pada saat bola dipukul oleh server, setiap tim harus berada di dalam lapangannya sendiri (kecuali server).

28.1 Para pemain bebas memosisikan diri. Tidak ada posisi yang ditentukan di pengadilan.

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING





BAB 10

PERWASITAN VOLI PANTAI

Tujuan Pembelajaran:

Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui cara-cara atau sinyal-sinyal wasit voli pantai dengan baik.

A. Hakikat Wasit

Setiap cabang olahraga ada teknik dan aturan yang harus dipatuhi, dalam setiap pertandingan atau kompetisi tentunya tidak lepas dari seorang wasit yang mengatur pertandingan. Jika ingin menjadi seorang wasit voli pantai, tentunya anda harus mengetahui tugas dan tanggung jawab seorang wasit tersebut, karena tugas seorang wasit merupakan tugas yang sangat berat dan setiap keputusannya harus dapat dipertanggung jawabkan. Berikut ini akan disajikan syarat, perlengkapan dan tugas wasit voli pantai.

1. Syarat-syarat menjadi Wasit Voli Pantai

Untuk menjadi seorang wasit bolavoli diperlukan beberapa syarat penting yang perlu diperhatikan. Berikut ini syarat-syarat menjadi wasit bola voli.

- a. Sehat jasmani dan rohani.
- b. Berbakat menjadi wasit.
- c. Memiliki ketertarikan terhadap permainan bola voli.
- d. Minimal lulusan SMA atau sederajat.
- e. Berumur antara 20 - 40 tahun.
- f. Berdedikasi tinggi.
- g. Menjadi anggota salah satu perkumpulan bola voli

2. Pakaian dan Perlengkapan Wasit

Dalam memimpin sebuah pertandingan wasit bola voli harus mengenakan atribut sesuai ketentuan selama memimpin pertandingan

Berikut ini kelengkapan yang harus dipakai wasit.

- a. Memakai celana dan baju kaos berkerah.

- b. Memakai sepatu karet putih.
- c. Memakai badge wasit sesuai klasifikasinya.

3. Tugas, Kewajiban, dan Wewenang Wasit Secara Umum

Dalam memimpin sebuah pertandingan wasit bola voli memiliki tugas, kewajiban dan wewenang yang harus dijalankan saat pertandingan. Berikut tugas, kewajiban dan wewenang yang harus dijalankan.

a. Tugas Wasit

- 1) Memimpin jalannya pertandingan agar lancar. Oleh karena itu, seorang wasit harus tegas dalam mengambil keputusan, tidak memihak salah satu tim (netral), dan bersikap objektif.
- 2) Meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan pengetahuan tentang seluk beluk perwasitan bola voli. Hal ini dapat dilakukan dengan mencari informasi terkini serta belajar dari wasit yang lebih profesional dan kaya pengalaman mewasiti.
- 3) Menyebarluaskan peraturan permainan di masyarakat.
- 4) Meningkatkan mutu perwasitan, khususnya di masyarakat dan di Indonesia pada umumnya.

b. Kewajiban dan Wewenang Wasit

- 1) Berkewajiban memimpin pertandingan bola voli baik di tingkat cabang, daerah, nasional, maupun internasional.
- 2) Tidak berhak memimpin pertandingan di atas klasifikasi sertifikat yang dimilikinya.

B. Macam Wasit Dalam Bolavoli

Dalam sebuah pertandingan bolavoli terdapat beberapa wasing yang menjalankan tugasnya, wasit bolavoli terdiri dari wasit I, wasit II, petugas scoresheet dan hakim garis berikut ini akan dijelaskan tugas dari masing-masing wasit.

4. Wasit I

Wasit I berada dalam posisi duduk atau berdiri di atas kursi wasit yang berada di salah satu ujung net. Area pandangan kira-kira 50 cm, di atas garis horizontal permukaan atas net. Wasit I dalam permainan bola voli bertugas memimpin pertandingan dan sudah memegang tanggung jawab sebelum pertandingan dimulai, ketika pertandingan sedang berlangsung, hingga

pertandingan berakhir, dan sesudah pertandingan berlangsung, yang kesemuanya ada dibawah ini :

Tabel 10.1 Tugas Wasit I

Tugas Wasit I		
Sebelum Pertandingan	Selama Pertandingan Berlangsung	Sesudah Pertandingan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat dan memeriksa kondisi lapangan dan perlengkapan yang digunakan, 2. Melakukan undian untuk tim yang melakukan servis dan pemilihan lapangan. 3. Mengawasi kegiatan pemanasan tim yang akan bertanding. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menentukan tim yang memperoleh giliran servis, pentabiran, sentuhan pada jalan bola servis, serta menentukan kesalahan-kesalahan seperti: <ol style="list-style-type: none"> a. Kesalahan pukulan servis b. Kesalahan dalam menyentuh bola c. Kesalahan diatas net dan garis horizontalnya d. Kesalahan yang terjadi bersamaan 2. Tidak memperbolehkan terjadinya perdebatan atas pengajuan kapten. Wasit kemudian harus bisa menjelaskan suatu penafsiran dan penerapan peraturan. 3. Memberi izin pencatatan pada lembar skor atas protes yang diajukan kapten tim, dikarenakan ketidakseahaman kaapten terhadap penafsiran wasit. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengesahkan skor dengan menandatangani daftar skor. 2. Segera menuju rung wasit.

2. Wasit II

Wasit II menjalankan tugas sambil berdiri di sisi lain berseberangan serta menghadap wasit I ketika suatu regu melakukan service, dia harus berdiri di sepanjang daerah depan penerima service. Setelah itu dia boleh pindah ke depan meja pencatat. Wasit II dalam bola voli secara umum merupakan pembantu wasit I. Namun, pada kondisi tertentu wasit II dapat menggantikan, mewakili, dan melaksanakan tugas wasit I. Sementara itu, secara khusus wasit II memiliki tugas-tugas berikut ini.

- a. Mengawasi posisi pemain, baik selama pertandingan berlangsung atau ketika perpindahan tempat pada set penentuan.
- b. Mengawasi gerak-gerik para pemain cadangan. Selanjutnya, melaporkannya pada wasit I jika menemukan kesalahan sikap.
- c. Mencegah pemain cadangan melakukan pemanasan di luar lapangan pertandingan ketika permainan berlangsung.
- d. Mengawasi jumlah time out dan pergantian pemain yang sudah dilakukan tiap tim, kemudian melaporkannya pada wasit I dan pelatih tim.
- e. Menyetujui permintaan time out yang sah dan mengawasi jangka waktu perlaksanaannya.
- f. Menolak pengajuan time out yang tidak sah.
- g. Dapat menunjukkan kesalahan lain tanpa meniup peluit, meskipun bukan daerah yang menjadi tanggung jawabnya, namun tidak boleh menekan wasit I.
- h. Menentukan perlu atau tidaknya pengeringan permukaan lantai permainan yang dianggap basah atau licin.

5. Petugas Scoresheet

Dalam menjalankan tugasnya petugas scoresheet berseberangan dan menghadap ke wasit I, persis dibelakang wasit II. Berikut ini tugas dari petugasscoresheet.

- a. Selain mencatat score, pencatat score harus mengatakan kepada pelatih atau kapten tim tentang jumlah pergantian dan team out yang sudah diberikan, kalau diminta.
- b. Mencatat dan mengawasi semua urutan servis dari masing-masing tim dan mencatat semua teguran dan peristiwa yang terjadi saat pertandingan terjadi.

4. Hakim garis

Penempatan linesmen (hakim garis) adalah berbeda jika pertandingan menggunakan dua linesmen atau empat lines men. jika menggunakan dua linesmen, maka masing-masing berdiri di sudut berseberangan atau secara diagonal pada sudut bebas. Tujuannya agar dapat mengawasi garis belakang

dan garis samping pada posisi terdekat. Jika menggunakan empat linesmen, masing-masing berdiri di daerah bebas pada jarak kira-kira 1 - 3 m dari tiap sudut lapangan. Posisi mereka menghadap perpanjangan garis imajiner yang harus diawasinya. Tugas yang harus dilakukan hakim garis saat pertandingan sebagai berikut.

- c. Mereka memberikan isyarat bendera ketika bola masuk dan keluar pada saat bola jatuh dekat dengan garis-garis mereka
- d. Mereka memberikan isyarat bahwa bola menyentuh regu penerima dan keluar
- e. Mereka Memberikan isyarat bahwa bola menyentuh antenna (rod). bola yang diservis melewati net di luar daerah penyeberangan bola dan lain sebagainya.
- f. Mereka memberikan isyarat jika para pemain (kecuali server) berdiri diluar lapangan permainan pada saat melakukan servis.
- g. Hakim garis yang bertugas pada garis akhir memberikan isyarat kalaukaki server salah atau menginjak garis pada saat servis dan bola belum melewati net.
- h. Atas permintaan hakim garis I (pertama) seorang hakim garis harus mengulangi isyaratnya.

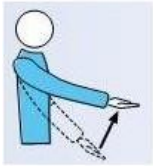




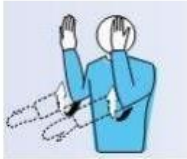
B. Isyarat Wasit Bolavoli






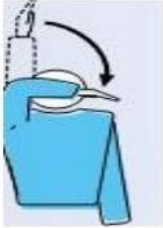
Dalam memimpin suatu pertandingan wasit bolavoli hendaknya mengetahui beberapa isyarat tangan untuk mempermudah menjalankan pertandingan. Berikut ini tabel isyarat tangan wasit dan hakim garis bolavoli yang harus diketahui.





Tabel 10.2 Isyarat Tangan Wasit Bolavoli

No	Deskripsi	Gerakan
1	Ijin untuk servis : menggerakkan tangan untuk menunjukkan arah servis	
2	Tim yang akan servis : meluruskan lengan ke arah tim yang akan melakukan servis	

3	Pindah Lapangan : mengangkat kedua lengan bawah kedepan dan belakang tubuh, kemudian putar mengelilingi tubuh	
4	Time Out : letakkan salah satu telapak tangan diatas jari-jari tangan yang lain, yang disatukan secara vertikal (membentuk huruf T)	
5	Pergantian : kedua lengan bawah melakukan gerakan memutar satu dengan yang lain	
6	Peringatan kesalahan sikap: menunjukkan kartu kuning untuk peringatan	
7	Diskualifikasi : menunjukkan kartu merah dan kuning secara terpisah untuk diskualifikasi	
8	Berakhirnya Set / Pertandingan	
9	Bola tidak dipantulkan atau dilepaskan pada satu pukulan servis : mengangkat lengan yang diluruskan, telapak tangan	

	menghadap ke atas	
10	Meperlambat servis: mengangkat tangan, jari terbuka lebar	
11	Kesalahan dalam melakukan block	
12	Kesalahan posisi : membuat lingkaran jari telunjuk	
13	Bola masuk: lengan dan jari menunjuk ke lantai	
14	Bola keluar: menekuk kedua lengan ke atas dengan terbuka di depan dada	

15	Tertangkap : lengan bawah diangkat perlahan, telapak tangan menghadap keatas	
16	Perkenaan ganda : mengangkat dua jari, dibuka lebar	
17	Empat sentuhan : mengangkat empat jari, dibuka lebar	
18	Pemain menyentuh net, bola tidak menyeberang ke daerah lawan : menunjuk ke sisi net dengan tangan ke arah tim yang melakukan kesalahan	
19	Menggapai melewati net : letakkan tangan diatas net, telapak tangan menghadap kebawah	
20	Kesalahan pada pukulan serang (pemain belakang melakukan seranagan dengan menginjak di daerah serang dan libero yang melakukan pass atas didaerah depan)	

21	Masuk kedalam lapangan lawan, bola melewati bagian bawah net /servis menyentuh lapangan (garis belakang)/pemain menginjak bagian luar pada saat servis dilakukan : menunjuk ke garis tengah atau garis terkait	
22	Kesalahan ganda dan diulang : angkat kedua ibu jari ke atas	
23	Bola menyentuh tangan	
24	Peringatan untuk memperlambat/penalti untuk memperlambat : menutupi pergelangan tangan dengan kartu kuning (peringatan), dengan kartu merah (penalty)	




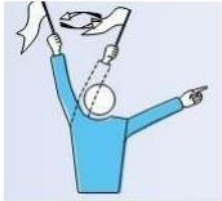



(Scan kode QR Isyarat Wasit I Bolavoli)



(Scan kode QR Isyarat Wsrit II Bolavoli)

Tabel 9.3 Isyarat Tangan Wasit Bolavoli

No	Deskripsi	Gerakan
1	Bola masuk : menunjuk kebawah dengan bendera	
2	Bola keluar : angkat bendera keatas	
3	Bola tersentuh : bendera diangkat, disentuh pucuknya dengan telapak tangan yang bebas	
4	Kesalahan ruang penyeberangan, bola menyentuh benda luar/kesalahan kaki pemain pada saat servis : kibaskan bendera diatas kepala dan menunjuk ke antena/garis	

	terkait	
5	Tidak dapat memberikan penilaian : angkat dan silang kedua lengan dan tangan di depan dada	



(Scan kode QR Isyarat Hakim Garis Bolavoli)

C. Prosedur Mewasiti

Dimulai dan diakhirinya pertandingan serta dihentikannya sejenak pertandingan karena adanya pelanggaran, ditandai dengan ditiupnya peluit. Peniupan peluit selama pertandingan berlangsung hanya boleh dilakukan oleh wasit I dan wasit II. Berikut ini beberapa prosedur yang harus diikuti wasit selama memimpin pertandingan bola voli.

1. Wasit I memberikan tanda untuk service yang memulai suatu pertandingan.
2. Wasit I dan wasit II memberikan tanda pada akhir suatu permainan (bola mati, setelah mereka merasa yakin bahwa terjadi suatu kesalahan serta mereka telah memahami sifat pelanggarannya).
3. Peniupan peluit pada waktu bola mati bertujuan untuk menunjukkan bahwa mereka menyetujui atau menolak suatu permohonan regu.
4. Wasit I dapat meniup peluit untuk memberikan peringatan atau menjatuhkan hukuman salah sikap seorang anggota pemain atau regu itu sendiri.
5. Pada waktu wasit meniup peluit untuk memberikan tanda penghentian permainan, mereka harus sudah bisa menunjukkan sifat kesalahan dan isyarat tangan yang resmi, pemain yang bersalah, serta regu giliran yang melakukan service, sekaligus memberikan tanda apakah ada regu yang mendapatkan angka dari kesalahan itu.
6. Wasit dan hakim garis harus dapat menunjukkan sifat kesalahan dengan isyarat tangan yang resmi atau suatu pengajuan penghentian seperti berikut ini.
 - a. Isyarat hanya dilakukan untuk seketika, yaitu dilakukan dengan satu tangan untuk menunjukkan regu yang bersalah atau yang menunjukkan permohonan.
 - b. Setelah itu wasit menunjukkan pemain yang bersalah jika penghentian

itu karena kesalahan.

- c. Wasit mengakhiri dengan menunjukkan regu yang mendapat giliran *service*.

Rangkuman

Setiap cabang olah raga ada teknik dan aturan yang harus dipatuhi, dalam setiap pertandingan atau kompetisi tentunya tidak lepas dari seorang wasit yang mengatur pertandingan. Jika ingin menjadi seorang wasit bolavoli, tentunya anda harus mengetahui tugas dan tanggung jawab seorang wasit tersebut, karena tugas seorang wasit merupakan tugas yang sangat berat dan setiap keputusannya harus dapat dipertanggung jawabkan. Berikut ini akan disajikan syarat, perleengkapandan tugas wasil bolavoli.

Latihan Soal

1. Sistem hitungan yang digunakan dalam permainan bola voli yaitu.....
 - a. 15 really point
 - b. 30 really point
 - c. 25 really point
 - d. 21 really point
 - e. 20 really point
2. Salah satu syarat untuk menjadi wasit bola voli adalah.....
 - a. Memiliki tinggi badan yang ideal
 - b. Sehat jasmani dan rohani
 - c. Berusia 20-30 tahun
 - d. Berperilaku sopan
 - e. Mahir bermain bola voli
3. Jumlah pemain cadangan pada saat pertandingan bola voli berlangsung adalah.....
 - a. 2 orang
 - b. 4 orang
 - c. 5 orang
 - d. 6 orang
 - e. 7 orang

4. Pemain lawan mengenai net 2x pada saat memainkan bola dihitung sebagai.....
 - a. Double faults
 - b. One faults
 - c. Three faults
 - d. Pelanggaran berat
 - e. Pelanggaran ringan
5. Persiapan servis hanya dapat dilakukan sebanyak.....
 - a. Tidak diperbolehkan
 - b. Dua kali
 - c. Empat kali
 - d. Satu kali
 - e. Tidak terbatas
6. Apabila wasit memberi isyarat kedua tangan diangkat lalu ditekuk 90 derajat ke belakang dengan posisi telapak tangan menghadap ke belakang, hal tersebut berarti.....
 - a. Bola keluar lapangan
 - b. Double fault
 - c. Bola masuk
 - d. Mengulangi servis
 - e. Isyarat untuk melakukan servis
7. Berikut kesalahan yang tidak boleh dilakukan dalam permainan bola voli, kecuali.....
 - a. Menyentuh net
 - b. Melewati garis tengah
 - c. Melempar atau menangkap bola
 - d. Melakukan smash ketika bola di atas net
 - e. Menyentuh bola dengan 2 kali sentuhan
8. Jika bola jatuh di daerah tim kita maka yang terjadi pada tim lawan adalah.....
 - a. kalah
 - b. serve

- c. point
 - d. tidak point
 - e. point akan dikurangi
9. Jika servis yang dilakukan tim kita tidak bisa melewati net, maka...
- a. musuh mendapatkan point
 - b. kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan point
 - c. kita mengulang servis
 - d. kita kehilangan bola
 - e. tidak ada yang memperoleh point
10. Dibawah ini merupakan tugas dari seorang wasit bola voli, kecuali....
- a. Memimpin jalannya pertandingan
 - b. Meningkatkan keterampilan dan pengetahuan tentang perwasitan bola voli
 - c. Meningkatkan pengetahuan tentang sejarah bola voli
 - d. Menyebarkan peraturan permainan di masyarakat
 - e. Meningkatkan mutu perwasitan
11. Berikut ini kesalahan pemain bola voli, kecuali
- a. Seluruh pemain harus berada di dalam lapangan pada saat serve dilakukan
 - b. Pemain menyentuh net atau melewati garis batas tengah lapangan lawan
 - c. Bola yang dipantulkan keluar dari lapangan belum dihitung sebagai out oleh wasit sebelum menyentuh permukaan lapangan
 - d. Memantulkan bola dengan cara menendang
 - e. Pemain melakukan spike diatas lapangan lawan
12. Waktu time out dalam permainan bola voli hanya diberikan selama....
- a. 1 menit
 - b. 2 menit
 - c. 3 menit
 - d. 4 menit
 - e. 5 menit

13. Berikut ini yang merupakan tugas dari wasit II bola voli adalah.....
- Memimpin jalannya pertandingan
 - Menyetujui bola keluar
 - Mengawasi jumlah time out dan pergantian pemain
 - Memberi kartu kuning kepada pemain yang melanggar
 - Menentukan sinyal untuk memulai servis
14. Dibawah ini yang merupakan kewajiban dari wasit 1 permainan bolavoli adalah.....
- Berkewajiban memimpin pertandingan
 - Berkewajiban mengawasi pertandingan
 - Tidak berhak memimpin pertandingan di atas klasifikasi sertifikatnya
 - Jawaban a dan c benar
 - Jawaban b dan c benar
15. merupakan tugas wasit 1 sebelum permainan dilaksanakan, yaitu.....
- Melihat dan memeriksa kondisi lapangan
 - Melakukan undian untu kedua tim guna memilih tempat/bola
 - Mengawasi kegiatan pemanasan dari kedua tim
 - Memeriksa perlengkapan dan peralatan pertandingan
 - Semua jawaban benar

DAFTAR RUJUKAN

- Arsyad, A. 2017. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Beutelstahl, D. 1986. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Bihagen, E., Nermo, M., & Stern, C. 2013. Class Origin and Elite Position of Mean in Business Firms In Sweden, 1993-2007: The Importance of Education, Cognitive Ability and Personality. *European Sociological Review*, 29(5), 939-954.
- Bompa, T. 1994. *Theory And Methodology of Training*. Doboque: Hunt Publishing Company.
- Cahyadi, A. 2019. *Pengembangan Media dan Sumber Belajar: Teori dan Prosedur*. Banjarmasin: Laksita Indonesia.
- Danim, S. 2002. *Inovasi Pendidikan dalam Upaya Peningkatan Profesionalisme Tenaga Kependidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Durrwachter, G. 1982. *Bola Volley: Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dwiyogo, W.D. 2016. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning; Model Rancangan Pembelajaran dan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. Malang: Wineka Media.
- Freiberg, H.J., Stein, T.A., & Huang, S. 1995. Effects of a Classroom Management Intervention on Student Achievement In Inner-City Elementary Schools. *Educational Research and Evaluation*, 1(1), 36-66.
- Garlach, V.S., & Ely, D.P. 1980. *Teaching and Media : A Systematic Approach (2nd ed)*. United States: Prentice-Hall.
- Ghalayini, A.M., & Noble, J.S. 1996. The Charging Basis of Performance Measurement. *International Journal of Operations & Production Management*.
- Hadiyanto, H. 2004. *Mencari Sosok Desentralisasi Manajemen Pendidikan di Indonesia*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Hadiyanto, H., Syahril, S. 2018. *Perbaikan Iklim Kelas untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Heinich, R., Molenda, M., Russell, J.D., & Smalldino, S.E. 2002. *Instructional Media and Technologies for Learning, 7th Edition*, Amerika: Prentice Hall.
- Im, J.H., & Kim, J. 2015. Use of Blended Learning for Effective Implementation of English-Medium Instruction In a Non English Higher Education Context. *International Education Studies*, 8(11), 1-15.
- Kiviniemi, M.T. 2014. Effects of a Blended Learning Approach On Student Outcomes In a Graduate-Level Public Health Course. *BMC Medical Education*, 14(1),47-55.
- Mulyasa, E. 2006. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa, E. 2007. *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pratowo, A. 2018. *Sumber Belajar & Pusat Sumber Belajar Teori dan Aplikasinya di Sekolah/Madrasah*. Depok: Prenada media Group.
- Robinson, R. 1982. *Bola Voli: Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain*. Semarang: Dahara Prize.
- Roesdiyanto & Tomy,A. 1990. *Strategi dan Taktik Permainan Bola Voli*. Malang: PSSJ POK FIK IKIP.
- Sadiman, A.S. 2003. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatannya*. Depok:Raja Grafindo Persada.
- Sijidan, R.N. 2010. Pengembangan Profesionalisme Guru dan Dosen Melalui Sertifikasi Prof. Dr. Ret. Nat. H. Sajidan, M.Si. (Pembantu Dekan I FKIP UNS). *Jurnal Ilmiah Spirit*, 10(2).
- Sudirman. 1991. Ilmu Pendidikan. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Sugiono. 1998. *Sejarah Teknik dan Taktik Permainan Bolavoli*. Malang: OPF IKIP Malang.
- Suharno, HP.1992. *Metode Pelatihan*. Yogyakarta: April 1992.

- Suharno, HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voller*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Teutsch, G. 2012. Reading Schopenhauer In The Light of Present-Day Science. *Schopenhauer-Jahrbuch*, 93, 355-365.
- Vernon, G., & Donald, P.E. 1971. *Teaching and Media : A Systematic Approach*. Amerika: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Winarno, S. 1986. *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung:Tarsito.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti.



Amri Biskhah Satria Pradana, S.Or

Lahir di Bojonegoro pada tanggal 26 Februari 1998. Anak pertama dari dua bersaudara. Putra dari Bapak Subianto dan Ibu Maslikah. Bertempat tinggal di Desa Tegalgondo RT 01 RW 01 Kecamatan Karangploso Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur. Alumni S1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang dan menempuh magister pendidikan (S2) Universitas Negeri Malang jurusan Pendidikan Olahraga.



Hadiono, M.Or

Lahir di Mojokerto 14 November 1992. Menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang, Lulus pada tahun 2015. Selanjutnya menempuh pendidikan pada program Pascasarjana Magister Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta, Lulus tahun 2018. Sejak tahun 2022 sampai dengan sekarang bekerja sebagai dosen program studi S1 Ilmu Keolahragaan di Universitas PGRI Yogyakarta. Sekaligus juga aktif sebagai pengurus pusat Indonesian Conditioning Coaches Association (ICCA).

PEMBELAJARAN

Voli Pantai

BERBASIS BLENDED LEARNING

Cabang voli pantai merupakan cabang olahraga yang dilakukan oleh 2 orang setiap tim dan dilaksanakan di media lapangan pasir pantai. Para pemain voli pantai dunia mengembangkan kemampuan tingkat tinggi dalam melakukan passing, lompatan, pukulan dan ketrampilan mendarat. Buku ini merupakan penjelasan mengenai rancangan voli pantai yang mengacu pada aturan pendidikan dan latihan yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mempelajari voli pantai, dengan penjelasan yang mudah diterima dan diaplikasikan di lapangan. Buku ini juga disertai gambar-gambar pendukung untuk memperjelas pembaca yang mempelajari mengenai voli pantai. Selain itu, buku ini juga disertai barcode apabila di scan akan secara langsung terhubung ke video yang menjelaskan tentang materi tersebut.

