

## BAB II

### KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. Kerangka Teoretis

##### 1. Perolehan Angka dalam Permainan Bola Voli Pasir

Bola voli pasir adalah suatu bentuk olahraga permainan yang dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah tiap regu sebanyak 2 orang. Sedangkan permainan dan olahraga menurut Bettelheim yang dikutip oleh Maykes S, adalah kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dan luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan.<sup>1</sup> Olahraga berupa konteks fisik sedangkan permainan bisa berupa konteks fisik atau juga konteks mental.

Perbedaan yang paling signifikan antara permainan bola voli pasir dengan bola voli dalam ruangan terletak pada lokasi dan jumlah pemain pada setiap timnya. Pada permainan bola voli dalam ruangan, lokasi yang digunakan untuk melangsungkan pertandingan berupa lapangan dengan permukaan yang keras. Sedangkan permainan bola voli pasir dimainkan dilapangan dengan lapisan pasir yang cukup tinggi. Yang kedua, pemain dalam setiap tim berjumlah 6 orang. Sedangkan pada permainan bola voli pasir, pemain dalam setiap tim hanya berjumlah 2 orang.

---

<sup>1</sup> Maykes S. Tedjasaputra, Bermain, Mainan dan Permainan (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2001), h. 60.

Selain dua perbedaan yang telah disebutkan diatas, berikut ini adalah beberapa perbedaan kecil lain yang terdapat dalam permainan bola voli pasir:

1. Lapangan yang digunakan pada permainan bola voli pasir hanya berukuran 16 x 8 meter.
2. Dalam permainan bola voli pasir tidak terdapat garis 3 meter.
3. Dalam setiap set ada perpindahan tempat (*change*) pada angka kelipatan 7
4. *Time out* yang diberikan oleh wasit pada jumlah angka 21, dan diberikan kesempatan *time out* hanya satu kali.
5. FIVB menerapkan peraturan baru soal pakaian di cabang bola voli pasir. Kini atlet voli pasir perempuan boleh memakai celana pendek dan atasan berlengan. Sebelumnya hanya ada dua pilihan bagi atlet perempuan. Yang pertama adalah *two piece* bikini. Pilihan kedua adalah pakaian tertutup yang ketat (*full body suit*) yang biasanya dipakai saat suhu udara dingin.
6. Dalam permainan bola voli pasir, menyeberang ke area lawan melalui bawah net tidak dianggap sebagai sebuah pelanggaran, selama hal tersebut tidak mengganggu gerakan tim lawan.
7. Jika seorang pemain bola voli pasir melakukan *block*, sedangkan *block* tersebut membentur net hingga terpental dan terjadi kontak dengan *blocker* tersebut atau dengan pemain pasangannya, maka kontak tersebut dihitung sebagai satu pukulan.

8. Dalam permainan bola voli pasir dikenal istilah *Open-hand dinks*, yaitu mengarahkan atau mengoper bola ke arah area lawan hanya dengan menggunakan ujung jari-jari. Dalam permainan bola voli dalam ruangan, tehnik ini diperbolehkan. Namun, tehnik ini adalah salah satu pelanggaran jika seseorang mempraktekkannya dalam permainan bola voli pasir.
9. Selain tidak terdapat seorang libero, dalam permainan bola voli pasir juga tidak diberlakukan sistem pergantian pemain seperti dalam permainan bola voli dalam ruangan.
10. Permainan bola voli pasir dimainkan dalam 3 set. Tim pemenang adalah tim yang pertama kali menang dalam 2 set. Pertandingan pada setiap set berlangsung hingga 21 angka, pada dua set pertama. Dan pada dua set pertama ini terdapat 2 angka sebagai angka tambahan. Sedangkan pada set yang ketiga, permainan hanya berlangsung hingga 15 angka, dengan 2 angka tambahan.
11. Permainan bola voli pasir menggunakan jenis bola dengan ukuran yang lebih besar dan lebih lunak dari pada bola yang biasa digunakan dalam permainan bola voli dalam ruangan. Permainan bola voli pasir menggunakan bola dengan tekanan internal yang lebih rendah.



Gambar 1: Lapangan Bola Voli Pasir  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Lapangan bermain adalah persegi panjang berukuran 16 x 8 m (lebih kecil dari 18 x 9 m dalam ruangan voli), dikelilingi oleh zona bebas minimal lebar 3 m dan dengan ruang bebas dari obstruksi hingga ketinggian minimal 7 m dari permukaan bermain. Lapangan harus terdiri dari pasir yang diratakan sedatar dan seragam mungkin, bebas dari batuan, kerang dan hal lain yang dapat mewakili resiko luka atau cedera pada pemain. Dua sela-sela dan dua baris akhir menandai pengadilan bermain. Kedua saluran samping dan akhirnya ditempatkan di dalam dimensi pengadilan bermain. Tidak ada pusat-*line*.



Gambar 2: Bola Voli Pasir  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Bola harus bulat, terbuat dari bahan yang *fleksibel* (kulit, kulit sintetis, atau serupa) yang tidak menyerap kelembaban, yaitu lebih cocok untuk kondisi *outdoor* sejak pertandingan bisa dimainkan saat hujan. Bola memiliki kandung kemih di dalam yang terbuat dari karet atau bahan serupa. Persetujuan dari bahan kulit sintetis ditentukan oleh *FIVB* peraturan. Warna-warna akan cerah (seperti oranye, kuning, pink, putih, dll), lingkaran sedikit lebih besar daripada untuk dalam ruangan (66-68 cm untuk *FIVB* Internasional kompetisi), berat badan harus sama (260-280 g) dan tekanan dalam akan sedikit lebih rendah (171-221 mbar).<sup>2</sup>

Permainan bola voli pasir adalah permainan cepat artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak

---

<sup>2</sup> <http://PanduanOlahraga.blogspot.com/2013/MengenalOlahraga-Menyenangkan-Voli.html/> diakses tanggal 30 Agustus 2013 20:07 WIB.

sempurna, memungkinkan timbulnya kesalahan teknik yang lebih besar.<sup>3</sup> Sehingga berpengaruh terhadap perolehan angka atau angka. Selain penguasaan teknik dalam permainan bola voli pasir harus diimbangi juga dengan kemampuan fisik supaya seimbang. Kemampuan-kemampuan fisik tersebut adalah:

1. Daya ledak (*power*) berguna untuk meloncat dan mencambuk bola dalam *smash*, *block* dan lain-lain.
2. Kecepatan bereaksi (*speed of reaction*) berguna dalam kecepatan reaksi gerakan setelah ada rangsangan bola dan lawan.
3. Stamina, kemampuan daya tahan tinggi untuk menjalankan permainan bola voli dengan tempo tinggi, frekwensi tinggi, tenaga tinggi dan produktif dalam waktu yang tertentu. Untuk bermain bolavolley dalam sistem "*three winning sets*" pemain harus memiliki stamina tinggi selama bermain sebanyak 2 sampai 3 set.
4. Kelincahan (*agility*) untuk merubah arah dalam pengambilan posisi saat bermain.
5. Kelentukan sendi-sendi (*flexibility*) agar kelihatan luwes gerakan-gerakannya sehingga timbul seni gerak dalam bermain bola voli.
6. Koordinasi gerakan, ketepatan, keseimbangan adalah unsur-unsur yang perlu penjagaan dan peningkatan bagi pemain bolavolley.<sup>4</sup>

Meningkatkan prestasi bola voli pasir erat sekali hubungannya dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar bola voli pasir harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli pasir. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli pasir merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental. Permainan bola voli pasir tim yang

---

<sup>3</sup> Suharno Hp, Op Cit., h. 11

<sup>4</sup> Ibid, h. 10

memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*Rally Angka System*). Apabila tim yang sedang menerima *service* memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan *service*, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Reli dapat diciptakan oleh tim yang tidak melakukan *service* yang mampu membuat pola penyerangan yang baik agar tim tersebut langsung memperoleh angka. Reli menurut Barbara adalah permainan bola menyebrangi net antar dua tim yang saling berlawanan dan berakhir dengan perolehan angka.<sup>5</sup>

Reli dalam bola voli diawali oleh *service* hingga bola mati. Adapun perolehan angka dalam bola voli menurut PP. PBVSI adalah: 1) Berhasil mendaratkan bola di lapangan permainan lawan, 2) regu lawan membuat kesalahan. 3) Regu lawan menerima hukuman (penalti) 4) akibat memenangkan suatu reli.<sup>6</sup> Menurut M. Yunus regu yang memperoleh angka apabila: 1) Memenangkan satu pertandingan. 2) Memenangkan satu set, 3) memenangkan satu reli, 4) memenangkan satu reli dalam satu set penentuan (set V), 5) kesalahan dan tidak lengkapnya regu.<sup>7</sup> Perolehan angka dalam bola voli pasir sangat ketat sekali. Bola voli pasir sekarang telah menggunakan sistem *rally* angka.

---

<sup>5</sup> Barbara, Bolavoli Tingkat Pemula (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1966). h. 4.

<sup>6</sup> PP. PBVSI, Peraturan Permainan Bolavoli Edisi 2001-2004 cetakan ke- 2 (Jakarta: PP. PBVSI, 2002), h. 22.

<sup>7</sup> M. Yunus. Op Cit., hh.22- 23.

Oleh karena itu permainan bola voli pasir harus benar-benar menguasai Teknik, Taktik, Fisik, dan tentu saja mental. Karena jika regu kita membuat kesalahan, maka regu lawan memperoleh angka. Salah satu yang paling menarik dalam permainan bola voli pasir adalah permainannya yang sangat atraktif dan sangat mengandalkan kejelian untuk bisa menyerang ataupun bertahan.

## 2. Reli

Pada awalnya ide dasar permainan bola voli itu adalah memasukkan bola di daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu ke daerah lawan.<sup>8</sup> Diawali dengan *service* permainan dimulai. Pemain yang melakukan *service* itu tidak diterima oleh kawan. Kecuali *service* itu menyangkut di net, keluar dari lapangan atau kesalahan dalam melakukan *service*. Hal tersebut justru mengakibatkan lawan mendapatkan nilai.

Suatu reli adalah rangkaian gerak permainan diawali pukulan *service* oleh pelaku *service* sampai bola diluar permainan.<sup>9</sup> Menurut kamus besar bahasa, reli (*rally*) adalah pergantian pukulan atau menghidupkan kembali.<sup>10</sup> Merangkai reli dalam bola voli, diawali *service*. Tim penerima membuat reli

---

<sup>8</sup> M. Yunus, Olahraga Pilihan Bolavoli (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidik, 1992), h. 108

<sup>9</sup> PP. PBVSI, Peraturan Permainan Bolavoli, (Jakarta: PP. PBVSI, Tahun 2005) h. 22.

<sup>10</sup> Markus Willy, M. Dikie Darsyah, Mieke CH, Kamus 950 juta Inggris-indonesia Indonesia-Inggris (Arloka, Surabaya, 1996), h. 369.

dengan kesempatan tiga sentuhan perkenaan permainan bola di lapangan sendiri. Regu yang menerima bola *service* berusaha memukul bola kembali lewat jaring dalam tiga kali sentuhan. Boleh saja dalam sentuhan pertama atau sentuhan kedua, tetapi tidak boleh dalam sentuhan keempat. Sentuhan pertama disebut mengoper (*passing*), yang kedua mengumpan (*setting*), yang ketiga menyerang (*attacking*).<sup>11</sup>

Reli dapat berkembang apabila regu yang pertama menerima *service* dengan memanfaatkan tiga kali sentuhan yang diperbolehkan. Apabila bola menyeberang atas net lagi ke tim atau grup yang pertama melakukan *service*, maka tim tersebut memiliki kesempatan memperoleh angka dengan memanfaatkan tiga kali sentuhan yang tidak terputus yaitu mengoper, mengumpan, dan menyerang, dan seterusnya.<sup>12</sup>

### 3. *Service*

Ada beberapa teknik yang bisa digunakan dalam permainan bola voli agar permainan dapat berjalan. Teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: *Service*, Pasing, Umpan (*set-up*), *Smash (spike)*, Bendungan (*block*).<sup>13</sup> Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif.<sup>14</sup> Di dalam peraturan berlaku untuk mengembalikan bola setiap tim dapat memantulkan atau menyentuh bola tiga kali. Ini berarti setiap tim dapat mengatur serangan yang

---

<sup>11</sup> H. Nazar, Bimbingan Bermain Bolavoli (Jakarta, Mutiara, 1980), h. 11

<sup>12</sup> Ibid, h. 10

<sup>13</sup> Ibid, h. 68.

<sup>14</sup> Ibid, h. 68.

sistematis yang lebih memetakan. Sesuai urutan permainan bola voli yang bermula dari *service*, menerima *service (passing)*, umpan, lalu smash.

Agar suatu regu dapat dengan mudah memperoleh angka dalam suatu pertandingan, maka pola menyerang yang baik harus dimiliki oleh regu tersebut. Teknik *service* saat ini hanya sebagai pembukaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan serangan awal untuk mendapatkan nilai atau angka agar suatu regu berhasil meraih kemenangan.

Adapun definisi *service* adalah suatu upaya untuk menempatkan bola kedalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah *service*.<sup>15</sup> Definisi *service* yang lain adalah suatu upaya memasukan bola ke arah lawan oleh pemain yang sedang *service* untuk memukul bola dengan satu tangan atau lengan.<sup>16</sup>

*Service* merupakan satu dari empat teknik dasar memasukan bola kedalam permainan. Pada mulanya *service* merupakan pukulan pertama yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola kedalam suatu permainan,<sup>17</sup> tetapi dengan seiring perkembangan permainan bola voli, *service* tidak hanya sebagai tanda dimulainya pertandingan namun telah berkembang sebagai senjata ampuh untuk menyerang,<sup>18</sup> baik itu sulitnya lawan untuk melakukan

---

<sup>15</sup> PP. PBVSI, Op.cit, h. 36.

<sup>16</sup> PP. PBVSI, Jenis-Jenis Permainan Bolavoli (Jakarta: PP. PBVSI, 1995), h. 115.

<sup>17</sup> Randy Sandefur, Bimbingan Permainan Bolavoli (Jakarta: Mutiara, 1988), h. 13.

<sup>18</sup> Dieter Beutelsthal, Belajar Bermain Bolavoli (Bandung: Power, 1989), h. 9.

serangan maupun langsung untuk mendapatkan angka.

Pemain yang melakukan *service* mendapat kesempatan pertama memperoleh angka untuk timnya, oleh sebab itu pemain yang melakukan *service* harus jeli melihat kelemahan lawan seperti mengarahkan bola ke sudut yang sulit di jangkau oleh pemain lawan sehingga *service* itu tidak dapat diterima oleh lawan. Kecuali *service* itu menyangkut di net, keluar dari lapangan, atau kesalahan dalam melakukan *service*. Hal tersebut mengakibatkan lawan justru mendapat nilai.

Bila kecakapan dalam tahap awal belajar sangat tergantung tergantung pada kecakapan dasar yang dibutuhkan oleh keterampilan, keahlian yang tinggi dapat merupakan hasil dari kecakapan individu untuk mengembangkan atau memperoleh kecakapan-kecakapan tersebut.<sup>19</sup>

Menurut Dieter Beutelstahl, teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna.<sup>20</sup> Mengingat *service* dilakukan tanpa orang lain dalam arti mengarahkan bola kemudian memukulnya sendiri, untuk itu teknik *service* memiliki tingkat kesulitan tersendiri.

Penguasaan teknik *service* yang baik itu menentukan suatu tim menang atau kalah dalam suatu pertandingan selain kondisi fisik, taktik dan mental. Bertolak dari pernyataan di atas, *service* dalam permainan bola voli

---

<sup>19</sup> Ibid.. h. 9.

<sup>20</sup> Ibid, h.9.

pasir adalah salah satu keterampilan dimana pola gerak umumnya disesuaikan. Tuntutan yang ada dalam setiap permainan dan satu-satunya teknik dalam bola voli pasir dimana *server* yang bertanggung jawab dan mengontrol sepenuhnya tindakan *server* itu sendiri.

Untuk dapat menghasilkan *service* yang baik, seorang pemain dalam melakukan *service* harus memperhatikan elemen-elemen yang terdapat dalam *service* diantaranya yaitu:

- a. Pemain berjalan dengan tenang menuju area tempat melancarkan *service*.
- b. Berkonsentrasi sebelum melancarkan *service*.
- c. Memperhatikan dahulu pihak lawan.<sup>21</sup>

Tujuan *service* atau memukul yaitu melontarkan objek (bola) untuk mencapai ketepatan maksimal dengan kecepatan merupakan penentu keberhasilannya. *Service* yang dilakukan harus dengan tepat dan perkenaan tangan dengan bola harus tepat, karena kalau tidak tepat arah dan lajunya bola tidak sesuai dengan yang kita inginkan.

Faktor penentu dalam *service* adalah besarnya tenaga. Hal ini sesuai dengan Hukum Newton II dikenal dengan hukum momentum, "Perubahan gerak sebanding dengan besarnya tenaga yang bekerja pada benda tersebut, arahnya searah dengan arah tenaga yang bekerja".

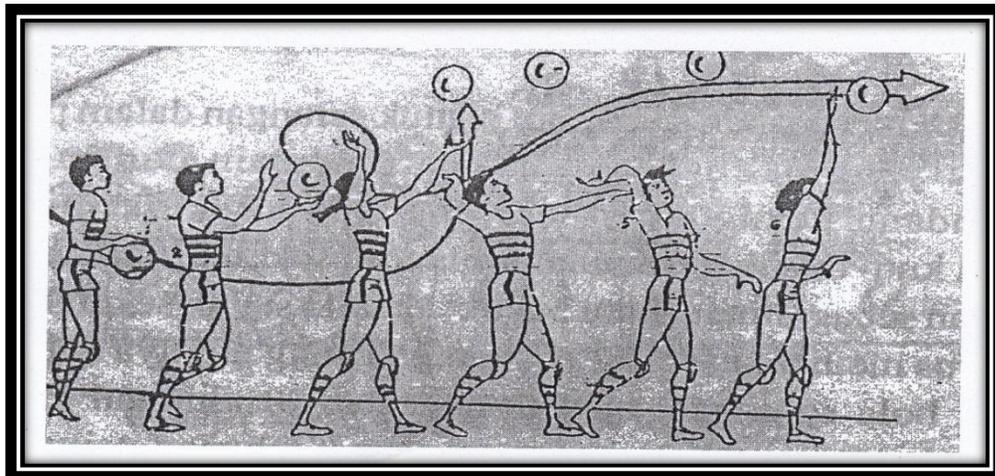
---

<sup>21</sup> Ibid, h. 71.

## 1. *Service* atas

Teknik *service* atas ini memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Tujuan utama melakukan *service* dari atas adalah mempercepat laju bola dan membuat jalannya bola menukik dari atas ke bawah.<sup>22</sup> Dalam proses perkembangannya teknik *service* dapat dilakukan dengan tujuan:

- a) Mengapung (*floating serve*) sehingga menyebabkan bola secara tiba-tiba berbelok arahnya.
- b) (*Jump floating serve*) dengan tujuan yang sama, hanya saja pada pelaksanaannya teknik ini menambahkan dengan gerakan melompat.
- c) *Service* sambil meloncat (*jumping serve*) di lakukan di daerah lapangan sendiri akan tetapi saat melompat bertumpu pada daerah *service*.

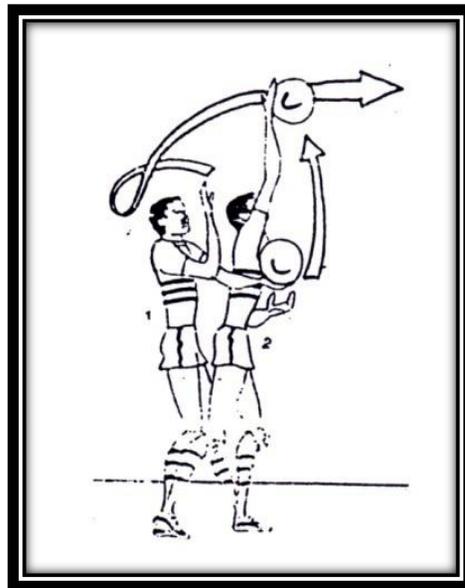


Gambar 3: Rangkaian Gerakan Teknik *Service* Dari Atas  
 Sumber: Amung Ma'nun & Toto Subroto. Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Bola voli Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2001.

<sup>22</sup> Ibid, h.64

**a. *Floating Serve* (service mengapung)**

*Floating serve* adalah jenis *service* dimana jalanya bola dari hasil pukulan *service* itu tidak mengandung putaran dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Kesukaran lawan dalam menerima *floating serve* terletak pada jalannya bola yang mengapung dan tidak berjalan dalam satu lintasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang kekiri ke kanan atau ke atas ke bawah, sehingga menimbulkan kesukaran untuk memprediksikan arah datangnya bola secara tepat.

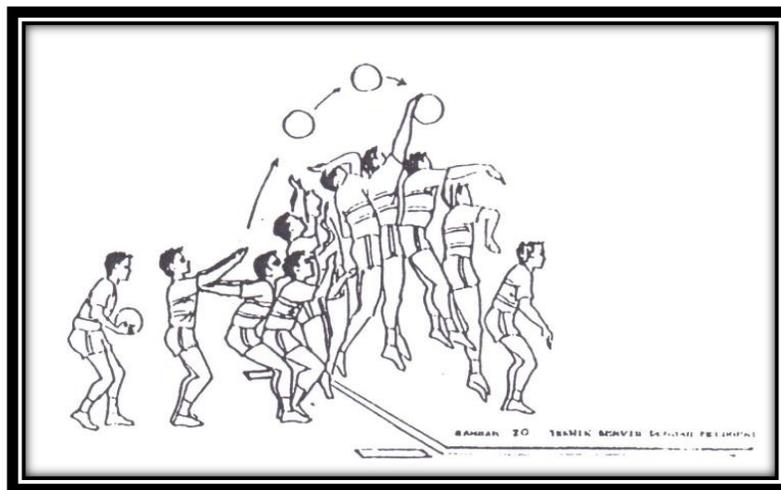


Gambar 4. Lambungan Bola Dan Ayunan Lengan Pada *Floating Serve*.  
Sumber: M. Yunus, Olahraga Pilihan Bola voli (Jakarta: Depdikbud, 1992).

Keuntungan dalam melakukan *service floating* adalah bola bergerak-gerak di udara dan lintasannya lurus sehingga sulit untuk diterima oleh lawan, sedangkan kerugiannya bola yang dihasilkan tidak bertenaga, terkadang bola bergerak ke atas hingga keluar.

### b. *Jumping Serve (service dengan melompat)*

*Service* yang populer dalam cabang olahraga bola voli saat ini adalah *Jumping Serve (service melompat)*. Menurut Djumidar melompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota badan lainnya dengan keseimbangan.<sup>23</sup> *Jumping Serve* adalah *service* yang paling mematikan dalam permainan Bola voli dan mempunyai tingkat kesulitan yang lebih tinggi.



Gambar 5. Teknik *Service Dengan Melompat*.

Sumber: M. Yunus, *Olahraga Pilihan Bola voli* (Jakarta: Depdikbud 1992)

*Jumping serve* menghasilkan bola *topspin* dan biasanya *service* ini sangat ditentukan oleh power pemain. Keuntungan *Jumping Serve* adalah bola bergerak dan jatuh dengan cepat, sedangkan kerugiannya bola dapat

<sup>23</sup>Djumidar AW, Dasar-Dasar Atletik, (Jakarta: UT, 2001), h.63.

melayang dengan stabil, lebih sulit untuk dilakukan dan konsistensinya lebih rendah, namun keberhasilan seseorang dalam melaksanakannya menjadi kebanggaan tersendiri.

### **c. *Jump Floating Serve***

*Jump floating serve* merupakan pengembangan dari teknik *floating serve*, hanya saja pada pelaksanaannya teknik ini menambahkan dengan gerakan melompat. Menurut Djumidar meloncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota badan lainnya dengan keseimbangan.<sup>24</sup>

Dengan demikian *jump floating serve* adalah upaya memasukan bola ke arah lawan oleh pemain yang sedang *service* dengan gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi bertumpu pada satu kaki dan mendarat dengan kaki, anggota badan lainnya dimana arah jalannya bola dari hasil pukulan tidak mengandung putaran dengan kata lain bola mengambang dan mengapung.

Bagi pemain kekuatan otot tungkai merupakan modal utama dalam melakukan *jump floating serve* untuk melompat dengan baik, gerak lompat harus didukung sejumlah otot serta sistem tuas anatomi tubuh yang digerakan dalam latihan.

---

<sup>24</sup>Ibid, h. 63

Tujuan mekanika utama *service* adalah melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimum dengan kecepatan objek. Jadi *service* Bola voli sekarang yaitu bagaimana *service* tersebut dilakukan secepat mungkin arah bolanya dan tepat sesuai dengan sasaran serta langsung menghasilkan angka.

Berdasarkan kajian teori diatas bahwa jenis *service* yang dikaji dalam penelitian ini adalah *service float*, *Jump float* dan *Jump serve*.



Gambar 6: *Jump Float Serve*  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

#### **4. Block**

Teknik dalam permainan voli pasir adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Semua teknik dalam

permainan voli pasir harus dikuasai salah satu teknik yang dipakai dalam permainan selain *receive*, *spike*, *dig* adalah *block*.

Keterampilan *block* sering dilakukan dalam usaha untuk menyerang dan bertahan dalam permainan voli pasir. Keterampilan ini sangat penting dimiliki oleh setiap pemain, karena untuk membendung bola dari *spike* lawan.

*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah teknik yang sulit. Namun, prosentase keberhasilan suatu *block* relative kecil karena arah *smash* yang akan di*block*, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola. *Block* dapat dilakukan dengan gerakan tangan aktif atau pasif.<sup>25</sup>

Dalam permainan voli pasir walaupun teknik *block* tingkat keberhasilan memberikan angka, tidak sebesar tingkat keberhasilan yang diberikan dari serangan atau *spiker*. Teknik tetap harus diprioritaskan. Adapun perolehan angka dalam voli pasir menurut PP. PBVSI adalah:

- a. Berhasil mendaratkan bola di daerah lawan
- b. Regu lawan membuat kesalahan
- c. Regu lawan menerima pinalti
- d. Melakukan *service* memenangkan reli
- e. Menerima *service* memenangkan reli<sup>26</sup>

Dalam permainan voli pasir untuk mendapatkan angka satu, suatu tim berhasil mematikan pertahanan lawan baik yang di hasilkan melalui reli atau tidak. Dengan kemampuan *block* yang baik suatu tim akan dapat

---

<sup>25</sup> Nuril Ahmadi, Panduan Olahraga Bolavoli (Surakarta: Era Pustaka Utama, 2007), hal. 30

<sup>26</sup> PP. PBVSI, Peraturan Permainan BolaVoli (FIVB: 2008), h. 7

memenangkan suatu reli dalam pertandingan. *Block* dikatakan sukses ketika bola jatuh di daerah lawan dan *blocker* tidak menyentuh net. Dalam permainan voli pasir saat melakukan *block* perkenaan pada *blocker* dihitung sebagai satu sentuhan, berbeda dengan voli biasa perkenaan pada *blocker* tidak di hitung satu sentuhan. Rangkaian dari *serve*, *receive*, mengumpan, *spike*, dan *block* adalah dasar dari permainan voli pasir.

Setiap suatu tim menerima bola dari lawan, tim itu berusaha untuk mengubahnya menjadi serangan. Pada saat yang bersamaan tim lawan mempersiapkan pertahanan. Agar permainan dapat berjalan terus kedua tim harus menguasai rangkaian tersebut. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan voli pasir adalah permainan yang menyerang dapat di lihat dari teknik *serve*, *smash* dan *block* selalu berusaha untuk mematikan daerah lawan. Untuk dapat mematikan pertahanan lawan secara sempurna harus memiliki teknik individu yang baik.

*Block* dalam permainan voli pasir pergerakan harus cepat karena kalau tidak melakukan gerakan *block* untuk membendung serangan lawan maka lawan akan mudah memenangkan suatu pertandingan. Bukan hanya, memiliki pergerakan yang cepat, seorang *blocker* dalam permainan voli pasir harus memiliki kemampuan kaki dan tangan yang kuat, mempunyai *speed* yang bagus, *agility* yang baik, dan *core stability* yang baik juga, karena *core stability* sangat diperlukan dalam permainan voli pasir yang memiliki lapangan tidak rata.

*Block* merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dalam rangka membendung bola dari arah daerah lawan dengan kecepatan maksimal untuk mematahkan serangan lawan. Tujuan *block* menurut Barbara adalah untuk menutup sebagian lapangan Anda dari pihak lawan.<sup>27</sup> Oleh karena itu semakin lebar *block* semakin kecil daerah yang tersisa yang harus dijaga oleh pemain bertahan. Dan seorang *blocker* harus aktif melihat arah bola serangan dari lawan, agar bola tidak dapat langsung masuk ke lapangan sendiri dan menghasilkan angka bagi lawan.

Jika *block* tim jelek maka pasangan bermain akan kesulitan. Menurut Dadang Masnun jika ditinjau dari klasifikasi ketrampilan menurut tujuan mekanik utama maka gerakan *block* bertujuan untuk melontarkan objek atau tubuhnya sendiri untuk mencapai jarak vertical maksimal.<sup>28</sup>

*Block* dalam permainan bola voli merupakan suatu teknik gerakan yang kompleks, *Beutelshal* mengungkapkan bahwa:

a) Tahap pertama: bergerak menuju posisi *block*

Tahap pertama: pemain melangkah kesisi untuk mengambil posisi *take-off* yang baik. Bagian tubuh sebelah atas menghadap net. Kedua lengan ditekuk sedikit dan diletakkan di depan tubuh. Telapak kedua tangan itu menghadap net.

---

<sup>27</sup> Barbara, Bola Voli Tingkat Pemula, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2004) h.121

<sup>28</sup> Dadang Masnun, Biomekanika Dasar ( Jakarta: FIK Jakarta, 1999), h. 8

b) Tahap kedua: melompat (*take off*)

Tahap kedua: pemain mengambil posisi berdiri, kedua kaki di tekuk sedikit, kira-kira setengah meter dari net.

Dari posisi ini ia mulai melakukan *take off*. Kedua lengan tetap pada posisi semula, ditekuk sedikit dan berada di depan tubuh pemain. Jari-jari dipeberkan lebar-lebar. *Take off* dilakukan dengan meluruskan kedua kaki dan mengayunkan kedua lengan ke atas pada saat yang bersamaan.

c) Tahap ketiga: kontak dengan bola

Tahap ketiga: pada waktu terjadi kontak dengan bola, semua jari-jari tangan dipeberkan selebar mungkin. Jari-jari tangan ini harus kaku dan tegang. Kedua tangan di letakan sedekat mungkin, sehingga bola tak dapat menyelip diantara kedua tangan tersebut. Pada jenis *block* pasif, tubuh dan lengan pemain tetap lurus di udara, jenis *block* ini sangat sesuai untuk pemain yang bertubuh kecil dan pendek, yang tak dapat menjangkau tinggi-tinggi. Pemain yang pendek tak mampu melakukan *block* aktif. Pada jenis permainan *block* aktif, kedua tangan pemain ditekankan ke bawah pada bola tersebut, sejauh dan setinggi mungkin dari net. *Blocking* yang aktif ini dapat diperkuat lagi dengan jalan membungkukan tubuh di bagian pahanya.

d) Tahap ke empat: mendarat (*landing*).

Tahap keempat: sesudah selesai mengadakan kontak dengan bola maka pemain secepat mungkin mendarat lagi. Lengan digerakan keatas dan

kebelakang secepat mungkin, sedemikian sehingga pemain tidak menyentuh net. Pemain memutar tubuhnya sesuai dengan arah pukulan bola.

Pemain mendarat, kemudian segera mengambil tempat sesuai dengan posisinya yang baru dilapangan.<sup>29</sup> Dengan demikian uraian gerakan *block* merupakan suatu rangkaian gerak yang berurutan secara bertahap dan masing-masing saling ketergantungan dan berkaitan. *Block* digunakan sebagai senjata utama untuk bertahan dan menyerang dalam permainan voli pasir. Mengingat sangat pentingnya hal tersebut maka teknik *block* harus mampu dikuasai dalam pertandingan.

Ketinggian loncatan yang dicapai oleh seorang *blocker* tergantung pada kekuatan kontraksi otot-otot tungkai dan kecepatan gerakan awalan yang dikembangkan.<sup>30</sup> Bagi pemain kekuatan otot tungkai merupakan modal utama dalam melakukan *block* yang aktif untuk meloncatkan dengan baik, gerakan loncatan harus didukung sejumlah otot.

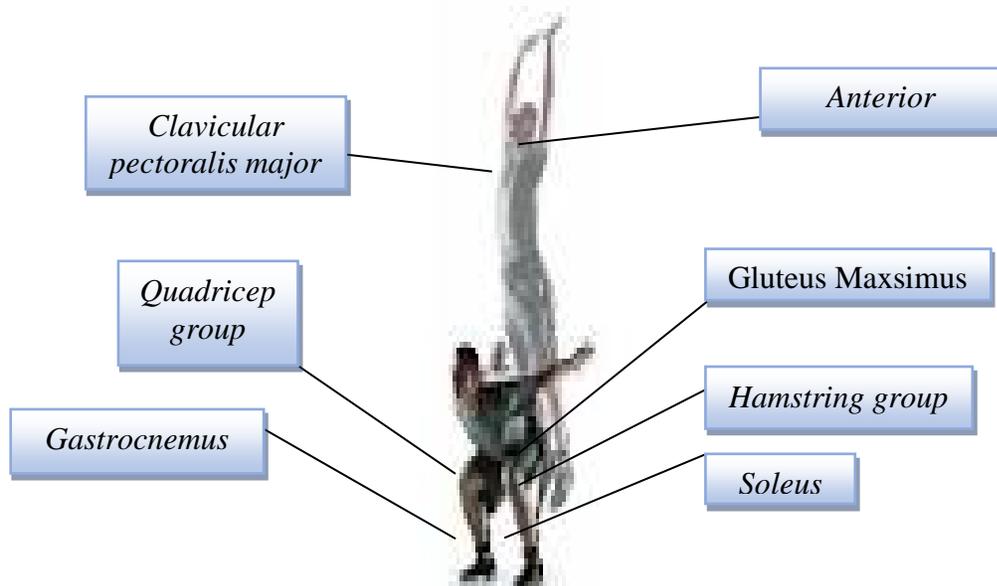
Adapun otot-otot yang bekerja pada saat menolakan tubuh di udara atau melakukan aktifitas loncatan. Otot-otot yang berkontraksi saat melakukan lompatan *block*:

- a) Fleksi bahu; *m. deltoideus anterior, m. claviclar pectoralis mayor.*
- b) Ekstensi pinggan; *m. gluteus maximus, m. hamstring group.*
- c) *Ekstensi lutut: m. quadriceps group.*
- d) *Ekstensi pergelangan kaki: m. gastrocnemius, m soleus.*<sup>31</sup>

<sup>29</sup> Dieter Beutelstahl, Belajar Bermain Bola Volley, (Bandung: CV Pionir Jaya, 2003), hh 27

<sup>30</sup> Ibid, h.30

<sup>31</sup> Dadang Masnun, Biomekanika Dasar (Jakarta: FIK UNJ 2001), h. 99.



Gambar 7. Perkenaan Otot Saat *Block*.

Sumber : <http://www.google.com/muscle+of+jump> diakses 7 Januari 2015.

Sedangkan pada otot tangan dan lengan yang bekerja pada saat perkenaan dengan bola adalah:

- a. *Articulatio radio carpea*
- b. *Flexor pollicis brevis*
- c. *Flexor digiti minimi*
- d. *Abductor digiti minimi*
- e. *Abductor pollicis brevis*
- f. *Phalanges digiti manus (ruas-ruas jari-jari tangan)*
- g. *Ulnar flexion of wrists*
  - 1) *Flexor carpi ulnaris*
  - 2) *Extensor carpi radialis brevis*
  - 3) *Flexor carpi radialis*
  - 4) *Extensor carpi radialis longus*
  - 5) *Flexor digitorum superficialis tendons*
- h. *Extension of elbows*
  - 1) *Triceps*
  - 2) *Biceps brahii*<sup>32</sup>

<sup>32</sup> Carl C. Fracis, *Introduction to Human anatomy* (Saint Louis: The C.V Mosby Company, 1964). hh 155-162



Gambar 8. *Hand Anatomy Muscles.*

Sumber: <http://www.google.com/search?q=gambar+otot-otot+len>

Jeni-jenis *block* dapat dibedakan berdasarkan beberapa karakteristik diantaranya adalah:

a. Menurut Sifatnya

1. *Block* Aktif

*Block* aktif dilakukan apabila pemain melakukan *block* dengan mengerakan tangan dan lengan setinggi mungkin diatas net dan dapat mengerakan lengan dan tangan kekiri dan kekanan kearah datangnya bola yang di smash lawan.

2. *Block* Pasif

*Block* pasif dilakukan apabila pemain melakukan *block* dengan mengerakan tangan dan lengan setinggi mungkin diatas net dan tidak dapat mengerakan lengan dan tangan kekiri dan kekanan kearah datangnya bola yang di *smash* lawan.<sup>33</sup>

b. Sikap tangan pada saat perkenaan *block*

Setelah melompat kedua lengan diluruskan ke atas net, jarak antara kedua tangan adalah kurang dari diameter bola. Jari-jari terbuka dan agak

<sup>33</sup> Deborah W. Crisfield and Mark Gola, Winning Volleyball For Girls Second Edition, (USA, 2002) h. 73

sedikit ditekuk. Sudut tangan dengan bola, tergantung dari sudut datangnya bola dan kemana arah pantulan *block* yang diinginkan. Lihat pada gambar 9.



Gambar 9 a

Gambar 9 b

Gambar 9. Sikap Tangan Dan Perkenaan Bola Ditangan.

Sumber: Dokumentasi Pribadi.

*Block* dibagi tiga menurut banyaknya *blocker*, yaitu *block* tunggal atau *block* satu orang, *Block* berdua (ganda), dan *Block* Tiga Orang. Dalam permainan voli pasir hanya *block* tunggal yang di pergunakan. *Block* satu (tunggal) adalah *block* atau bendungan yang di lakukan oleh banyaknya satu orang.

a) Sikap permulaan

Berdiri menghadap ke jaring, jarak kedua kaki selebar pundak, lutut ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada, pandangan mengawasi jalannya bola dan memperhatikan *smasher* yang akan melakukan pukulan.

b) Gerak pelaksanaan

Dengan menolaknya kedua kaki sambil membawa kedua lengan ke atas, kedua telapak tangan dirapatkan, jari-jari diregangkan, posisi kedua tangan menutup daerah yang diperkirakan menjadi sasaran utama lintasan bola *smasher*. Jika melakukan *block* aktif, kedua tangan digerakan ke arah bola, terutama gerak pergelangan tangan.

c) Gerak lanjutan

Segera mendarat dengan kedua kaki mengeper, dan mengambil posisi siap kembali untuk menghadapi situasi selanjutnya.

Berdasarkan hal di atas, pemain yang dapat langsung mem-*block* serangan lawan yang kemudian bola kembali ke lapangan lawan sehingga menghasilkan angka untuk timnya maka *bloker* tersebut telah sukses. Dan diharapkan semua *bloker* melakukan *block* seperti itu, yang merupakan kegiatan bertahan sekaligus menghasilkan angka.

## **B. Kerangka Berpikir**

Pertandingan bola voli pasir yang berimbang sering kali membutuhkan waktu panjang yaitu bisa mencapai 1,5 jam. Dengan perhitungan setengah jam untuk satu setnya. Akibatnya, sistem skorsing mengalami perubahan yang amat mendasar. Sekarang telah mengalami perkembangan.yaitu kedua regu berhak bertambah angka apabila regu tersebut memenangkan suatu kejadian dalam permainan. Sebutan yang lazim sebagaimana dalam cabang

olahraga bola voli, yaitu *rally* angka. Seiring dengan perubahan peraturan tersebut. Permainan bola voli jadi lebih kompetitif. Setiap serangan harus menghasilkan angka atau angka.

### **1. Kontribusi Serangan Dari *Service* Tim Bola voli Putra Pada Kejuaraan *Mini turnamen* Bola voli Pasir Pelatda DKI Jakarta 2015**

*Service* mempunyai suatu kemampuan yang langsung dapat menghasilkan angka, tetapi intensitas untuk untuk menghasilkan angka relatif kecil bila dibandingkan dengan *smash*. Teknik ini memberikan kontribusi angka ketika dilakukan dengan keras dan cepat selain sebagai pembuka permainan teknik *service* sebagaimana diutarakan di atas sangat kecil intensitasnya dalam menghasilkan angka. Selain untuk menghasilkan angka atau angka tujuan yang hendak dicapai adalah bagaimana teknik *service* yang dilakukan dapat menyulitkan lawan dalam menyusun serangan. Dengan demikian teknik ini merupakan teknik yang bertolak belakang dengan teknik penerimaan dimana *service* berusaha penerima bola sedangkan pada teknik penerimaan sebisa mungkin agar penerimaan *service* dapat dilakukan dengan sempurna. Uraian di atas menyimpulkan bahwa *service* merupakan teknik serangan dalam suatu pertandingan bola voli.

### **2. Kontribusi Serangan Dari *Block* Tim Bola voli Putra Pada Kejuaraan *Mini turnamen* Bola voli Pasir Pelatda DKI Jakarta 2015**

Suatu tim yang baik untuk dapat memenangkan pertandingan harus mempunyai keseimbangan dalam menyerang dan bertahan. Selain

*passing* bawah, *rolling* dan *diving* kemampuan *block* merupakan salah satu kemampuan bertahan yang efektif dalam membendung serangan lawan. Hal ini dikarenakan ada dua fungsi yang dijalankan oleh kemampuan ini yaitu membendung serangan lawan dan sekaligus sebagai keterampilan yang dapat langsung menghasilkan angka atau angka.

Peran yang begitu penting ini harus disadari oleh seorang pelatih bola voli agar teknik ini sering dilatih yang pada akhirnya tujuan teknik ini dapat dilaksanakan dengan baik. Penyempurnaan teknik ini menyangkut berbagai faktor yang mendukung seperti faktor fisik, daya orientasi dan persepsi pemain serta kemampuan mengantisipasi kearah mana *smash* diarahkan oleh pemain lawan merupakan hal-hal yang harus diperhatikan oleh pelatih selama masa latihan.

Dalam hubungan dalam strategi permainan maka teknik *block* ini juga dapat mempengaruhi kondisi mental lawan dan dapat meningkatkan rasa percaya diri pemain. Dengan makin seringnya seorang pemain semakin dapat membaca ke arah mana serangannya pemain lawan mengarahkan ke arah mana serangnya. Selain itu bagi pemain lawan hal ini dapat menentukan rasa percaya diri dalam melakukan serangan sehingga pemain tersebut dalam melakukan *smash* sudah merasa gagal terlebih dahulu. Uraian di atas menyimpulkan bahwa *block* merupakan kemampuan yang dapat mendukung dan memberikan kontribusi keberhasilan dalam pertandingan.