

OLAHRAGA BOLA VOLI

DISUSUN OLEH

♥ **Mardinal efendi hrp**

PENGERTIAN BOLA VOLI

Bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang berhadapan yang di batasi oleh jarring dan tiap regunya terdiri atas 6 orang.

Permainan bola voli diperkenalkan oleh W.G morgan (1895).

TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI

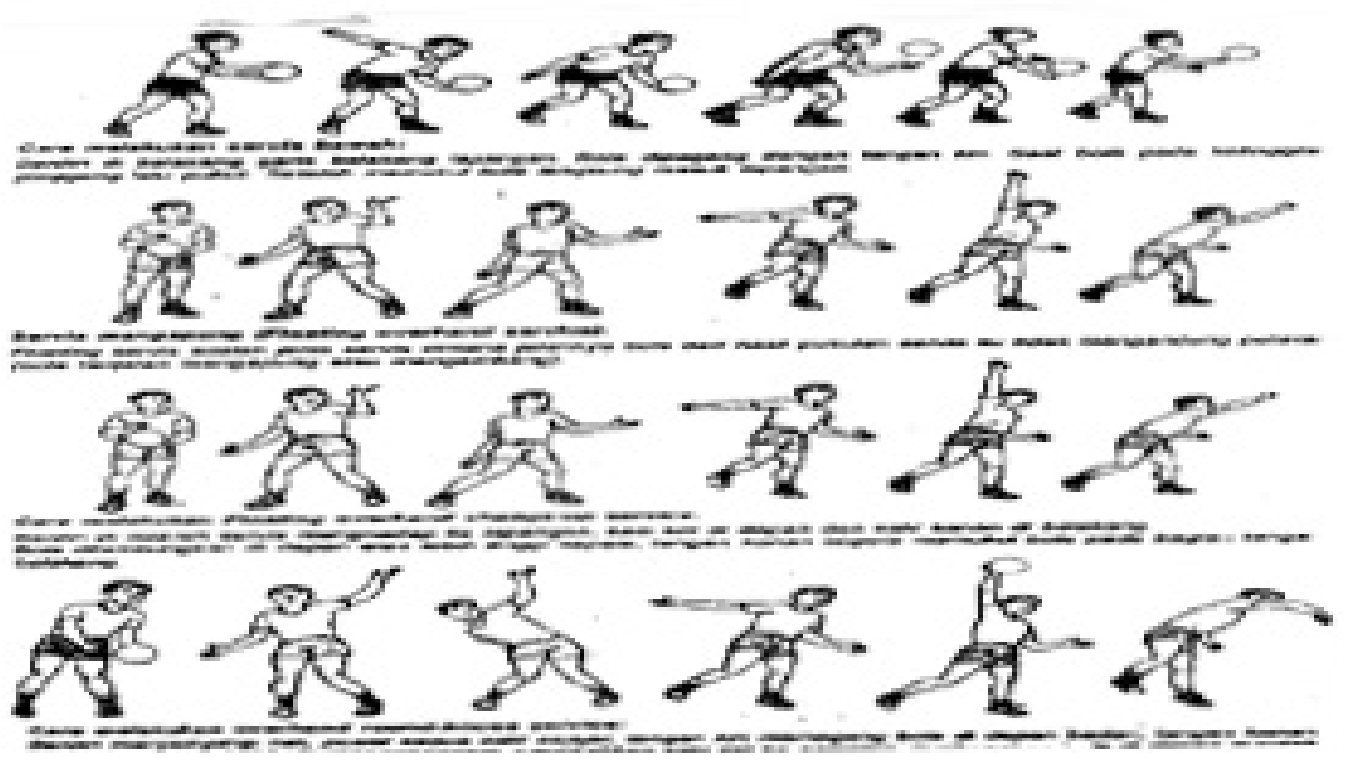
Teknik Dasar OlahRaga BOLA VOLI Adalah teknik-teknik yang harus dipelajari terlebih dahulu dalam mempelajari olah raga voli . Sebelum kita bermain voli , kita wajib mengerti dan menguasai teknik-teknik dasar terssebut.

Di antaranya adalah servis, passing, smash dan block.

A. SERVIS

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola ke dalam permainan. Service ada beberapa macam antara lain:

1. Service atas. adalah service dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian Server memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.



2. Service bawah. Adalah service dengan awalan bola berada di tangan yang tidak memukul bola. tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.



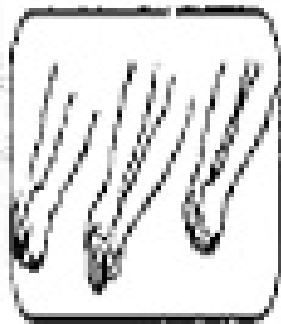
B. PASING

Pasing adalah langkah awal yang akan menentukan kemampuan sebuah tim untuk bertahan dan melakukan penyerangan. Dengan adanya penguasaan tehnik passing yang baik, maka seorang setter akan lebih mudah dalam menyesuaikan arah dan tinggi bola yang akan diset. Dengan demikian, sang attacker-pun akan dapat melakukan spike secara maksimal.

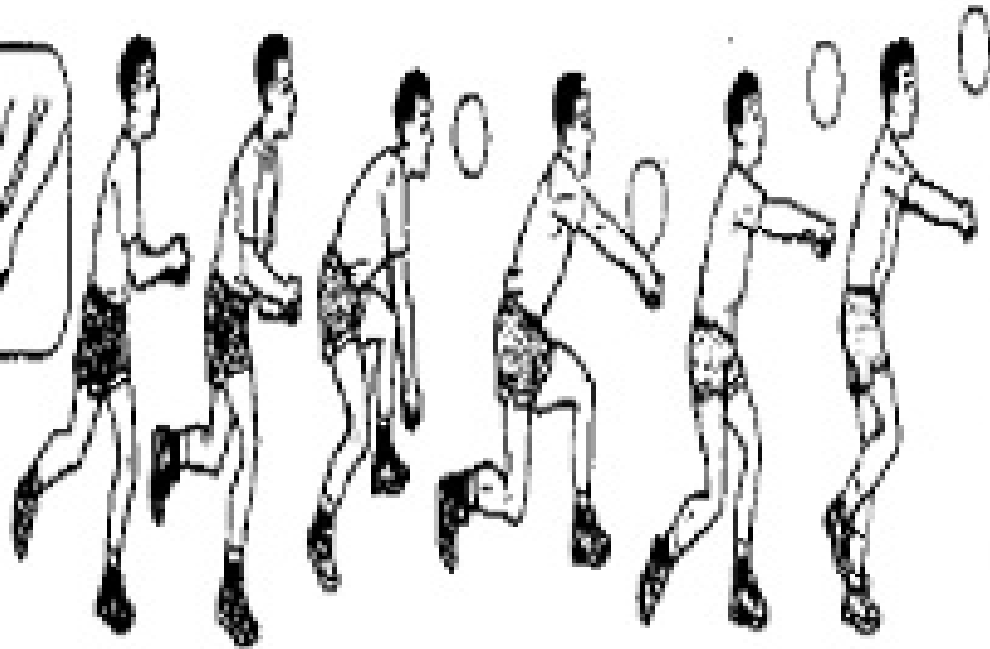
Teknik passing ini dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

a. Passing bawah

Passing bawah adalah Passing bawah adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola menggunakan lengan sisi bagian dalam untuk dimainkannya kepada teman seregu untuk dimainkan dilapangan sendiri.



Posisi tangan



1. Cara-cara melakukan pasing bawah

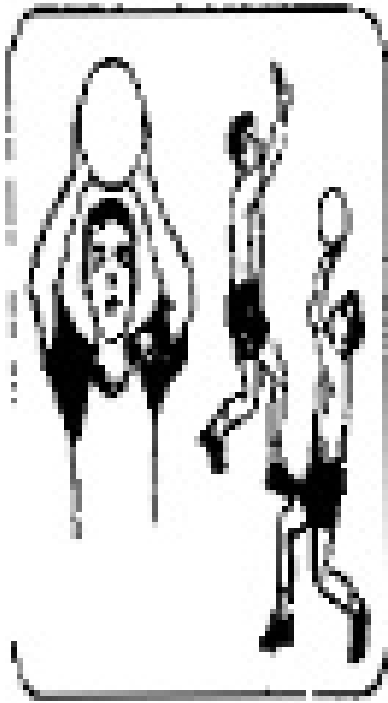
- 1. Pemain melakukan sikap siap.**
- 2. Kedua tangan rapat dan dijulurkan lurus kedepan, kedua lengan membuat sudut 45° dengan badan.**
- 3. Sikap tubuh semakin merendah dengan menurunkan sudut lutut dari 135° menjadi 45° .**
- 4. Tungkai mulai dijulurkan keatas agak kedepan, bola mengenai lengan bawah yang terjulur lurus. Tungkai dijulurkan sampai berjingkat dan tangan tidak boleh melewati bahu.**
- 5. Kembali kepada sikap siap.**

b. Pasing atas

Pasing atas adalah tehnik passing yang dilakukan dengan menggunakan ujung jemari tangan, seperti ketika melakukan set. Tehnik ini dilakukan pada posisi di atas kepala.

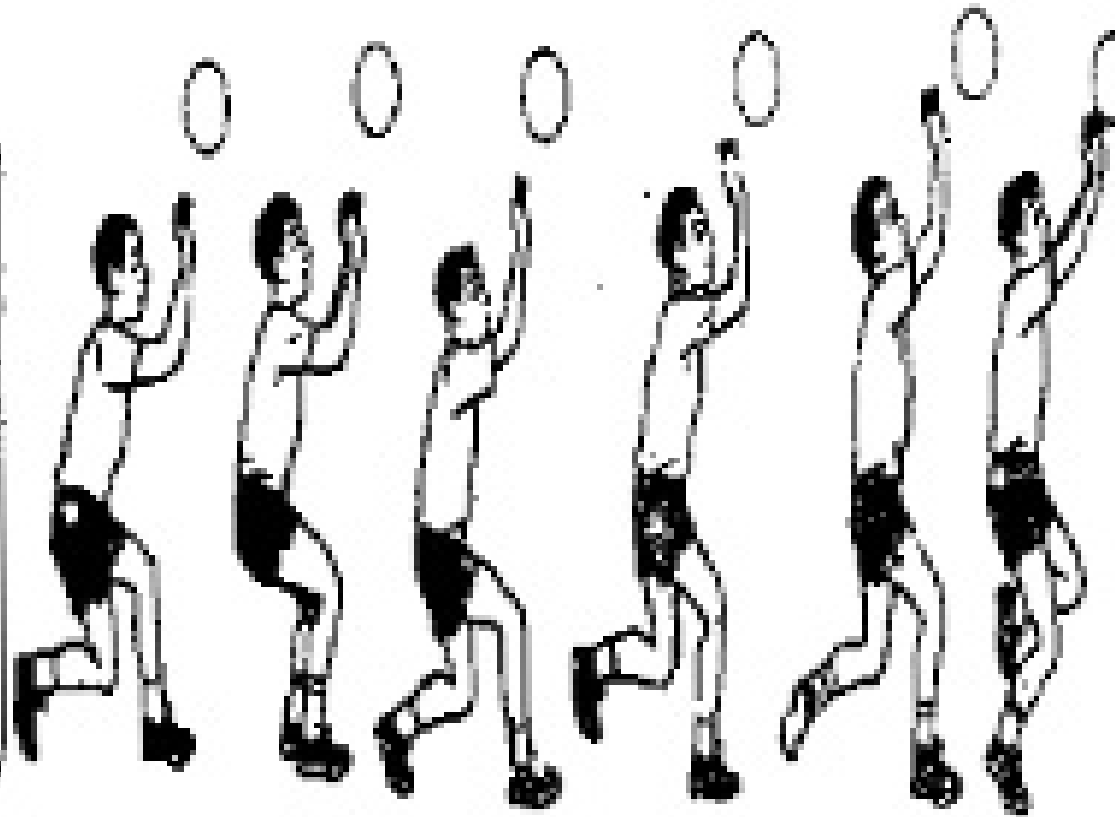
1. Cara melakukan passing atas:

- **Pemain melakukan sikap siap.**
- **Badan dijulurkan keatas dengan meluruskan tungkai, bersamaan dengan menjulurkan kedua tangan keatas, sikap jari seperti hendak merangkum bola.**
- **Tungkai ditekuk kembali sampai lutut membuat sudut 135° , posisi lengan ditekuk didepan muka diatas kening dan bola disentuh oleh ujung jari² tangan.**
- **Tungkai dijulurkan kembali sampai berjingkat dan bola dilambungkan kedepan atas dengan jari dan bantuan lengan yang digerakkan sampai lurus keatas.**
- **Kembali kepada sikap siap**



Posture

1.



Go ahead and try it

Sekian
dan
terima kasih