

MATERI Materi Teknik Dasar Bola Voli

Mapel PJOK kelas XI SMK

Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan, masing-masing regu enam orang. Setiap regu diperbolehkan memainkan bola di daerah pertahanannya sebanyak-banyaknya tiga kali pukulan. Permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola di udara hilir mudik di atas net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan. Memvoli dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja, asalkan dengan pantulan yang sempurna (tidak ganda). Ketrampilan gerak dalam permainan bola voli antara lain adalah ketrampilan gerak service (tangan bawah dan tangan atas) passing atas dan passing bawah, smash dan block atau bendungan (tunggal dan berkawan).

ISTILAH :

- *Passing* : Permainan di mana pemain melakukan kontak terhadap bola dan mengarahkannya ke udara, sehingga rekan satu tim dapat mengambil posisi untuk melakukan kontak selanjutnya.
- *Passing atas* : Pukulan passing yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala.
- *Passing bawah* : Sebuah passing yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jatuh setinggi pinggangnya.
- *Service* : Kontak dengan bola yang memulai permainan untuk memulai setiap rally.
- *Smash* : Pukulan keras ke arah lawan
- *fleksibel* : Lentur/ngeper
- *timing* : Momentum perkenaan bola
-

Setelah kegiatan pembelajaran ini diharapkan siswa bisa menguasai permainan bola voli melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model direct instructional dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan gerak teknik service, passing dan smash pada permainan bola voli serta menyusun rencana perbaikan, peserta didik juga dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak teknik service, passing, dan smash pada permainan bola voli, dengan disiplin, percaya diri dan kerjasama selama proses pembelajaran.

1. Service

Service merupakan teknik dasar untuk memulai permainan bolavoli. Selain itu, service juga ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan, karena suatu regu hanya akan mendapatkan angka apabila servicenya tidak gagal. Pada mulanya service hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, service ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat

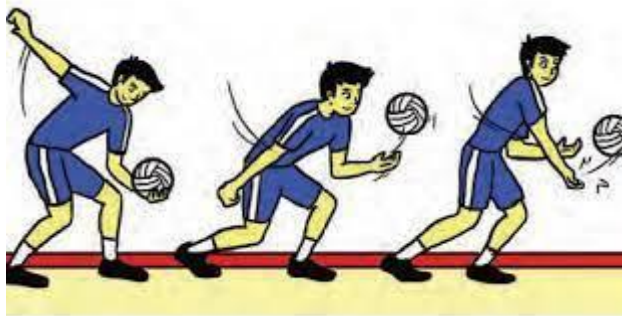
nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Service pada dasarnya terbagi dua, yaitu service atas dan service bawah.

1. Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul di bagian **bawah** pusat perut.

Bagaimana teknik melakukan servis bawah?

Berikut gerakan servis bawah:

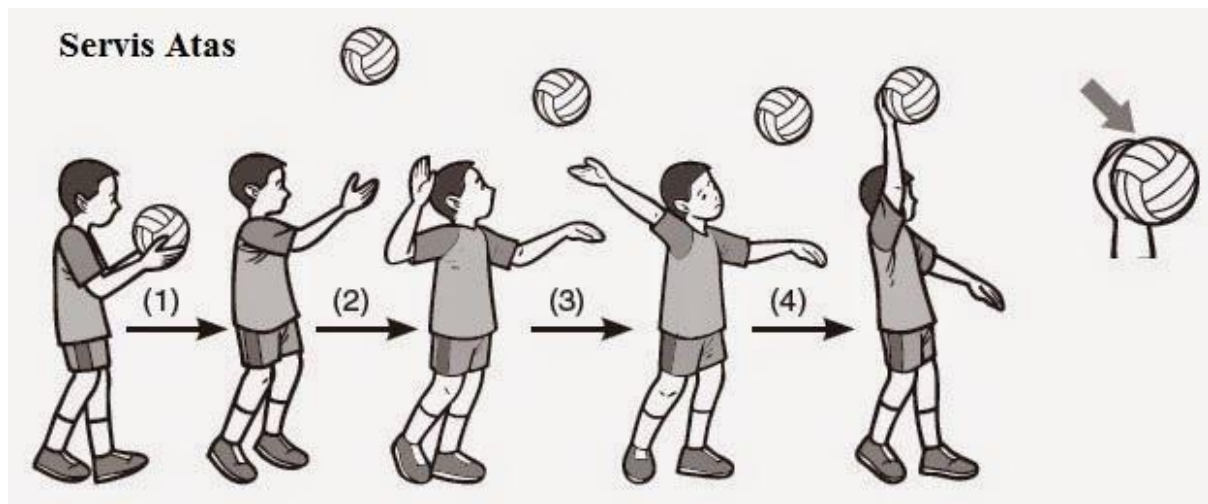
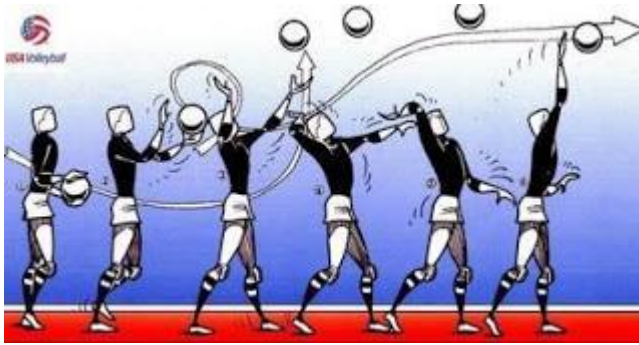
1. Berdiri dengan kaki kiri ke depan, kaki kanan di belakang.
2. Bola dipegang oleh tangan kiri.
3. Lambungkan bola setinggi bahu.
4. Pada saat bersamaan ayunkan lengan kanan ke belakang, kemudian pukul bola dengan tangan kanan.
5. Perkenaan bola tepat pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah bola



- **2) Servis Atas.** Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala.

Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik service atas yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar service atas yaitu: berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan), kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang), dan tangan kiri memegang bola di depan badan.
- Gerakan gerak dasar saat melakukan service atas yaitu: lambungkan bola ke atas agak ke belakang ± 1 meter menggunakan tangan kiri, badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang, ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan, dan bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan atau melepaskan pergelangan tangan.
- Akhir gerakan service atas yaitu: Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.



2. Passing

Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Terdapat 2 jenis passing dalam permainan bolavoli yaitu passing bawah dan passing atas. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing bawah yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kakidi bagian depan, rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Gerakan gerak dasar passing bawah yaitu: dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- Akhir gerakan passing bawah yaitu: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola

2. Passing

Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Terdapat 2 jenis passing dalam permainan bolavoli yaitu passing bawah dan passing atas. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing bawah yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kakidi bagian depan, rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Gerakan gerak dasar passing bawah yaitu: dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- Akhir gerakan passing bawah yaitu: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola

2. Passing

Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Terdapat 2 jenis passing dalam permainan bolavoli yaitu passing bawah dan passing atas. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing bawah yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kakidi bagian depan, rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Gerakan gerak dasar passing bawah yaitu: dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Akhir gerakan passing bawah yaitu: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan **2. Passing**

Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Terdapat 2 jenis passing dalam permainan bolavoli yaitu passing bawah dan passing atas. 1. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing bawah yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kakidi bagian depan, rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Gerakan gerak dasar passing bawah yaitu: dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- Akhir gerakan passing bawah yaitu: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola
- bola

2. Passing atas.

Passing atas adalah gerakan memberika bola yang dilakukan di atas kepala dengan cara mendorong bola menggunakn kedua tangan. Dalam permainan bola voli, passing atas biasa digunakan oleh seorang tosser untuk memberikan bola ke arah smasher.

posisi awal seperti biasa, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut agak ditekuk, badan sedikit bungkuk kedepan, dan berat badan bertumpuh pada ujung kaki.

Disaat bola datang tempatkan badan dibawah bola dengan tangan diangkat dan siku agak ditekuk. Telapak tangan terbuka lebar. Kedua jempol dan telunjuk yang berdekatan membentuk setengah lingkaran atau segitiga

Disaat bola sampai tepat diatas dari badan tangan ditekuk pada bagian siku dan pergelangan tangan. Posisi tangan berada sedikit diatas dahi. Saat bola jatuh tepat pada jari-jari tangan, jari ditegangkan kemudian didorong menggunakan pergerakan kedua tangan dan dibantu dengan meluruskan siku. Hal yang mempengaruhi pendorongan bola adalah ibu jari, telunjuk, dan jari tengah.

Kemudian gerakan diakhiri dengan tit sedikit terangkat, pinggul dan lutut dinaosisi awal seperti biasa, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut agak ditekuk, badan sedikit bungkuk kedepan, dan berat badan bertumpuh pada ujung kaki.

Disaat bola datang tempatkan badan dibawah bola dengan tangan diangkat dan siku agak ditekuk. Telapak tangan terbuka lebar. Kedua jempol dan telunjuk yang berdekatan membentuk setengah lingkaran atau segitiga

Disaat bola sampai tepat diatas dari badan tangan ditekuk pada bagian siku dan pergelangan tangan. Posisi tangan berada sedikit diatas dahi. Saat bola jatuh tepat pada jari-jari tangan, jari ditegangkan kemudian didorong menggunakan pergerakan kedua tangan dan dibantu dengan meluruskan siku. Hal yang mempengaruhi pendorongan bola adalah ibu jari, telunjuk, dan jari tengah.

Kemudian gerakan diakhiri dengan tit sedikit terangkat, pinggul dan lutut dinaikkan, kedua lengan lurus dan pandangan mengikuti arah gerakan bola

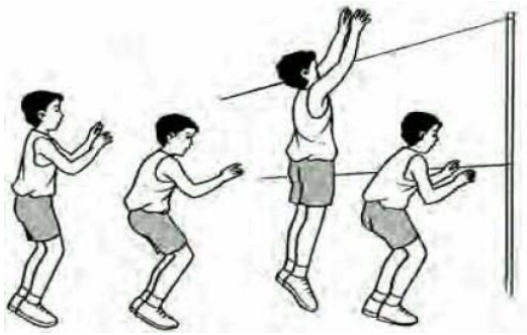
ikkan, kedua lengan lurus dan pandangan mengikuti arah gerakan bola



3.Blocking merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang sangat penting sebagai bentuk pertahanan tim. ... **Pengertian block** sendiri ialah suatu bentuk upaya yang dilakukan oleh pemain bola voli **untuk** membendung serangan / smash yang dilancarkan oleh pemain lawan

Langkah langkah melakukan blocking pada permainan bola volli

- Perhatikan dengan baik arah datangnya bola. Tempatkan badan sedekat mungkin dengan net supaya lebih mudah mencapai bola.
- Bersiaplah dengan melakukan posisi blocking dengan membuka kedua kaki hingga selebar bahu dan juga sedikit menekuk agar dapat segera melompat. Fokuskan pandangan ke arah datangnya bola.
- Lakukan lompatan dengan menggunakan kedua kaki sambil mengangkat kedua tangan membentuk pertahanan.
- Hadang bola dengan menggunakan kedua telapak tangan dengan mendorong bola ke arah pemain lain untuk di umpan atau ke arah daerah lawan kembali.
- Turun dengan kedua kaki agak sedikit ditekuk dan juga kembali dalam posisi semula.
-



Macam – Macam Blocking

Dalam melakukan blocking, pemain bisa melakukan sendiri (block tunggal) atau melakukan dengan teman timnya secara bersamaan (block ganda).

4. Smash

Smash adalah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras memakai teknik tertentu, hal ini dilakukan agar bola bisa memasuki lapangan lawan main supaya tidak bisa dibendung oleh regu lain yang menjadi lawan dalam permainan, dengan tujuan agar mampu meraih nilai. Tindakan ini dilakukan waktu bola sedang melambung diatas net baik yg dihasilkan dari umpan atau passing teman sepermainan atau bola yg asal arah versus yang dimanfaatkan buat melakukan pukulan keras.

fungsi dari **smash dalam permainan bola voli** adalah teknik **smash** digunakan untuk menyerang daerah lawan agar memperoleh skor, jika **smash** dilakukan dengan baik, lawan tidak akan membendung serangan tersebut sehingga **bola** akan masuk dan tidak bisa dikembalikan oleh lawan.

Penjelasan:

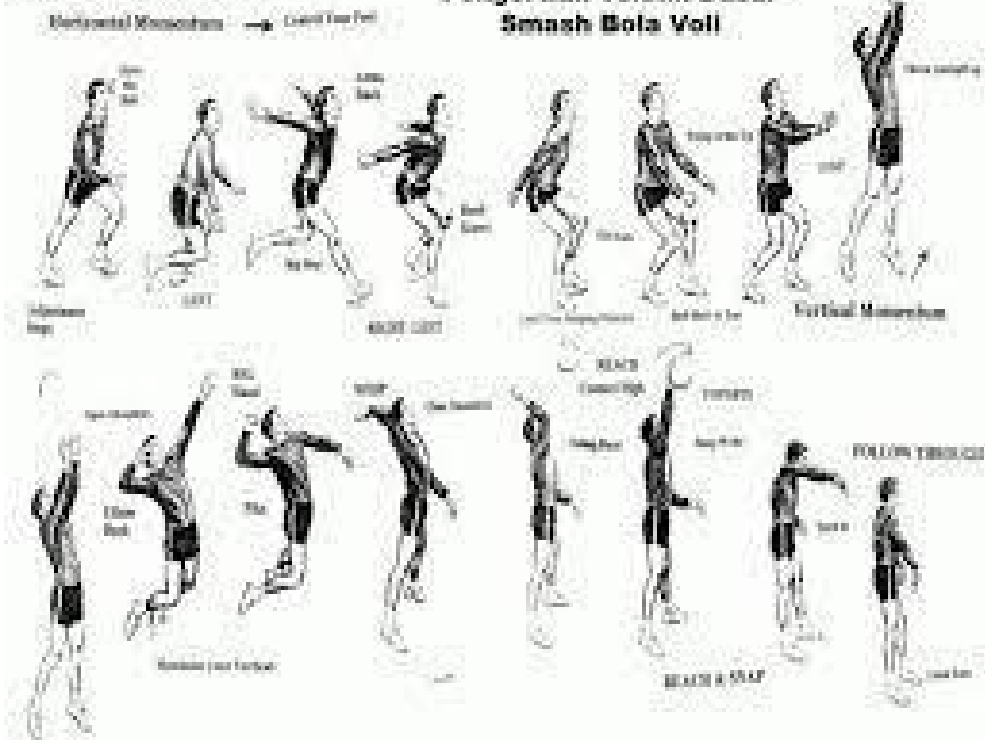
Tahapan Melakukan Teknik Smash dalam Permainan Bola Voli

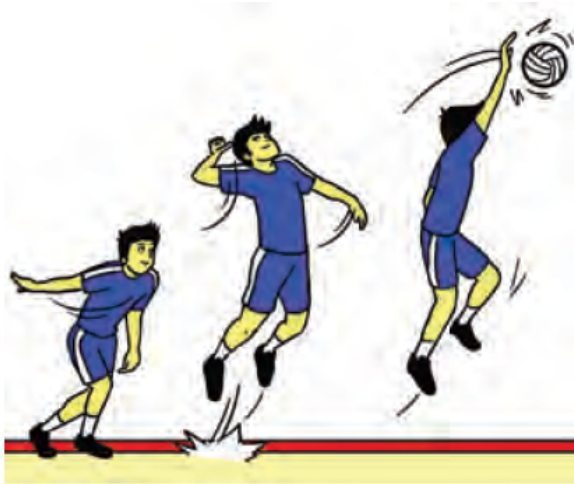
- Langkah awalan.
- Tolakan untuk melompat.

- Memukul bola ketika melayang di udara.
- Mendarat kembalo setelah memukul bola.
- Langkah awalan itu diambil sekitar 1 (satu) samai 3 (tiga) langkah.
- Langkah-langkah yang diambilnya itu merupakan langkah yang lebar.
- Saat sudah mendekati net, kemudian kedua lengan tangan ayunkan ke belakang.
- Setelah itu, kedua kaki juga hentakkan bersusulan kemudian lompat.
- Lengan yang digunakan untuk memukul, ayunkanlah ke depan dan punggung menegang ke belakang.
- Lalu, pukullah bola dengan lengan yang terjulur dan tangan terbuka yang menaungi bola.
- Untuk pergelangan tangan itu harus selalu longgar.
-

Left Footed Control
Left, Middle Left Approach for Right Hand Smash

Pengertian Teknik Dasar Smash Bola Voli





Cara Melakukan Smash dengan Baik

Dari beberapa teknik yang ada pada permainan voli, teknik smash merupakan salah satu yang paling efisien untuk melakukan serangan. Menguasai teknik ini bisa menjadi kunci untuk mendapatkan poin, yang pada akhirnya menjadi kunci kemenangan.

Namun Anda harus berhati-hati dalam melakukannya, karena jika tidak dilakukan dengan benar bisa jadi bola yang dipukul terkena net dan hal tersebut akan memberikan kerugian bagi tim Anda. Maka dari itu, di bawah ini akan kami jabarkan langkah-langkah dasar yang harus Anda pahami seputar teknik smash:

1. Langkah Awalan

- Pada tahap ini, Anda diharuskan untuk memposisikan diri Anda kurang lebih 3 meter dari net
- Lalu, pastikan tubuh Anda dalam keadaan tenang dan rileks. Di sini penguasaan diri sangat dibutuhkan
- Selanjutnya condongkan tubuh depan. Bagian ini mengharuskan Anda untuk sedikit membungkukan badan
- Pastikan tubuh Anda bertumpu secara seimbang di kedua kaki Anda

2. Tolakan

- Kemudian maju sejauh kurang lebih 2 langkah
- Lalu hentakkan kaki Anda ke lantai, diikuti dengan ayunan kedua tangan Anda ke arah depan
- Lakukan lompatan secara seimbang, dan pastikan arah lompatan Anda selurus mungkin ke atas atau vertikal

3. Eksekusi

- Di tahap ini Anda sudah berada di udara. Condongkan bahu dan lengan Anda ke arah belakang untuk bersiap memukul bola yang datang

- Pastikan telapak tangan terbuka sepenuhnya. Fokuskan mata Anda ke arah bola

4. Mendarat

- Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki, pastikan posisi lutut Anda sedikit menekuk
- Saat mendarat, seringkali tubuh dalam keadaan tegang karena baru saja mengeluarkan tenaga. Kuasai kembali diri Anda dengan berusaha serileks mungkin
- Jika tubuh dalam keadaan tenang, Anda dapat bersiap kembali menerima serangan