

TEKNIK BOLAVOLI PANTAI

Kajian teknik dasar

APA SERVIS ITU?

- ▶ SERVIS PADA ZAMAN SEKARANG BUKAN LAGI SEBAGAI AWAL DARI SUATU PERMAINAN ATAU SEKEDAR MENYAJIKAN BOLA, TETAPI SEBAGAI SUATU SERANGAN PERTAMA BAGI REGU YANG MELAKUKAN SERVIS. SERVIS TERDIRI DARI SERVIS TANGAN BAWAH DAN SERVIS TANGAN ATAS. SERVIS TANGAN ATAS DIBEDAKAN LAGI ATAS TENNIS SERVIS, FLOATING DAN CEKIS.

SERVIS TANGAN ATAS

- ▶ SERVICE ATAS ADALAH SERVICE DENGAN AWALAN MELEMPARKAN BOLA KE ATAS SEPERLUNYA. KEMUDIAN SERVER MEMUKUL BOLA DENGAN AYUNAN TANGAN DARI ATAS BELAKANG.

SERVIS TANGAN BAWAH

- ▶ 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.

Servis Floating

- ▶ SERVICE MENGAPUNG/FLOATING ADALAH SERVICE ATAS DENGAN AWALAN DAN CARA MEMUKUL YANG HAMPİR SAMA. AWALAN SERVICE MENGAPUNG ADALAH MELEMPARKAN BOLA KE ATAS NAMUN TIDAK TERLALU TINGGI (TIDAK TERLALU TINGGI DARI KEPALA). TANGAN YANG AKAN MEMUKUL BOLA BERSIAP DI DEKAT BOLA DENGAN AYUNAN YANG SANGAT PENDEK.

Jumping servis

- ▶ Servis melompat dilakukan dengan cara melompat sebelum memukul bola
- ▶ Gerakan seperti pada teknik smash, hanya bolanya dilambungkan sendiri oleh server
- ▶ Awalan dilakukan 2–3 langkah di belakang garis belakang lapangan

Smash (spike)

- ▶ Smash dilakukan dengan melompat ke atas
- ▶ Sebelum melompat pemain harus mengambil awalan 2–3 langkah
- ▶ Tolakan dilakukan dengan kedua kaki
- ▶ Bersamaan dengan melompat ayunkan tangan ke belakang atas
- ▶ Kemudian lakukan pukulan bola ke arah lapangan lawan