

■ Sujarwo

UNY
PRESS

77

FUN DAMENTAL BOLA VOLI

Cara Mudah dan Menyenangkan
Belajar Bola Voli



77 FUN-DAMENTAL BOLA VOLI

Cara Mudah dan Menyenangkan Menguasai Bola Voli

SUJARWO

Dibiayai oleh DIPA BLU Universitas Negeri Yogyakarta Nomor:
SP DIPA-023.17.2.677509/2022 Tanggal 17 November 2021
Berdasarkan Surat Perjanjian Pelaksanaan Buku Ajar
Nomor: 03/08.04/UN.16/BA.01/2022



77 FUN-DAMENTAL BOLA VOLI

Cara Mudah dan Menyenangkan Menguasai Bola Voli

© Sujarwo

Cetakan I, Juni 2022

Penulis : Sujarwo
Editor : Sugeng Purwanto
Tata Letak : Arief Mizuary
Cover : Ngadimin

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

ISBN :978-602-498-408-3

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iii
PRAKATA.....	vii
BAB I FUN-DAMENTAL SPIKE/SMASH.....	1
1. Lempar atas bola kasti.....	3
2. Lempar pukul balon	4
3. Lempar pukul bola voli mini.....	5
4. Lempar bola voli pukul melewati atas net/pita	6
5. Lompat pukul daun	7
6. Pukul pantul bola ke tembok.....	8
7. Pantulkan bola dengan punggung jari	9
8. Pantulkan bola dengan ujung jari.....	10
BAB II FUN-DAMENTAL RECEIVE SERVIS/DIG	11
9. Lempar bola ke atas satu tangan	12
10. Lempar bola ke atas dengan dua tangan.....	13
11. Pantul bola satu tangan	14
12. Pantul bola dua tangan.....	15

13. Pasing bawah tangkap.....	16
14. Pasing bawah kaki tekuk satu.....	17
15. Pasing bawah di atas kursi.....	18
16. Balik badan pasing bawah.....	19
17. Pasing bawah tahan di tempat	20
18. PASING BAWAH TAHAN SAMBIL JALAN	21
19. PASING BAWAH TEPUK TANGAN	22
20. PASING BAWAH PANTUL LANTAI 1 KALI.....	23
21. PASING SATU TANGAN KE TEMBOK.....	24
22. Pasing dua tangan ke tembok.....	25
23. Sliding ke kanan	26
24. Sliding ke kiri.....	27
25. Sliding ke depan.....	28
26. Pasing bawah jarak dekat berpasangan.....	29
27. Pasing bawah berpasangan jarak 2 meter	30
BAB III FUN-DAMENTAL SET/SETTING/PASING ATAS	31
28. Lempar bola ke atas set dengan satu tangan	33
29. Lempar bola ke atas tangkap dengan posisi set	34
30. Lempar bola ke atas kemudian lakukan set/pasing atas...35	
31. Tahan bola di atas pantulkan dengan set	36
32. Pantulkan bola ke atas diselingi tepukan tangan.....	37
33. Pantulkan bola ke tembok dengan pasing atas/set.....	38
34. Pasing atas ke tembok dengan variasi ketinggian	39
35. Pasing atas diselingi gerakan sit up	40
36. Pasing atas duduk, bola dipegang teman	41
37. Pasing atas sambil back up.....	42
38. Pasing atas dengan jump/lompat.....	43
39. Pasing atas ke lantai	44
40. Pasing atas ke belakang	45

41. Pasing atas dari posisi berdiri-duduk-berdiri lagi.....	46
42. Pasing atas berpasangan jarak 3 meter.....	47
BAB IV FUN-DAMENTAL SERVIS	49
43. Pukul balon ke depan	50
44. Pukul tembok.....	51
45. Toss telapak tangan dengan teman.....	52
46. Servis tangan mengepal/menggenggam.....	53
47. Servis tangan bawah/servis bawah.....	54
48. Servis menyamping.....	55
49. Servis menyamping bola atas.....	56
50. Servis bawah dari jarak dekat menjauh.....	57
51. Servis atas dari jarak dekat menjauh.....	58
52. Servis jump dari jarak dekat menjauh.....	59
BAB V FUN-DAMENTAL BLOK.....	61
53. Lompat jinjit blok.....	63
54. Blok satu step lompat.....	64
55. Blok dua step	65
56. Cross step lompat blok.....	66
57. Blok dengan satu tangan.....	67
58. Blok dengan dua tangan.....	68
59. Blok double pump.....	69
60. Blok berdua/berpasangan.....	70
61. Blok bertiga.....	71
62. Blok jauh dari net.....	72
BAB VI BALL HANDLING/PENGUASAAN BOLA.....	73
63. Memutar bola dengan satu jari.....	76

64. Memutarakan bola ke seluruh tubuh posisi badan telentang	77
65. Memutarakan bola membentuk angka 8 di antara dua kaki.....	78
66. Men-juggling bola dengan kaki kanan dan kiri	79
67. Memantulkan bola dengan paha kanan dan kiri.....	80
68. Melakukan control heading dengan kepala	81
69. Memantulkan bola dengan bahu kanan dan kiri.....	82
70. Memantulkan bola dengan siku kanan dan kiri.....	83
71. Memantulkan bola dengan tekong kanan dan kiri.....	84
72. Jepit bola dengan dua kaki lempar ke depan tangkap dengan kedua tangan	85
73. Jepit bola dengan dua kaki lempar ke belakang atas tangkap dengan kedua tangan.....	86
74. Memantulkan bola dengan bola dengan kedua tangan....	87
75. Memantulkan bola dengan telapak tangan.....	88
76. Memantulkan bola dengan punggung tangan	89
77. Berpasangan mengontrol bola dengan kaki kanan dan kiri.....	90
GLOSARIUM.....	91
REFERENSI	93
BIODATA PENULIS.....	95



PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkah dan karunia-Nya buku ajar dengan judul “77 *FUN-DAMENTAL* BOLA VOLI; Cara mudah dan menyenangkan menguasai bola voli” dapat terselesaikan oleh penulis. Buku ajar ini diperuntukkan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, mahasiswa pendidikan guru pendidikan jasmani sekolah dasar, dan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga, sebagai bahan acuan dalam belajar memberikan materi ajar gerak dasar atau *fundamental* pada permainan bola voli. Buku ajar ini terdiri atas enam bab, berikut bab-bab dalam buku ajar: Bab I. *Fundamental* Smash/Spike; Bab II. *Fundamental* Receive Servis/Dig; Bab III. *Fundamental* Set/Pass/Pasing Atas; Bab IV. *Fundamental* Servis; Bab V. *Fundamental* Blok; dan Bab VI. *Ball Handling*.

Tujuan pembelajaran *fundamental* bola voli ini adalah agar peserta didik dapat menguasai gerak dasar atau fundamen dalam permainan bola voli. Penguasaan bola dengan *ball handling* dan gerak dasar baik smash, pasing, set, blok, dan servis. Penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dari berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ajar ini, yang tidak bisa penulis sampaikan satu per satu. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam

penyusunan buku ajar ini. Oleh karena itu, besar harapan penulis agar penulis buku yang lain dan pembaca bisa memberikan masukan atas tulisan dalam buku ini, dengan cara mengirimkan melalui email penulis: jarwo@uny.ac.id. Terakhir semoga buku ini dapat bermanfaat baik bagi penulis pribadi maupun pembaca yang budiman.



BAB I

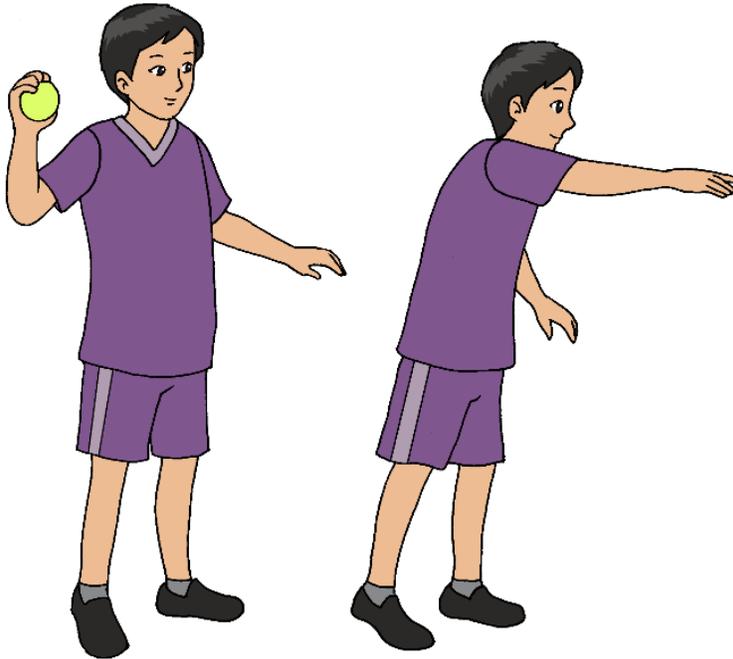
FUN-DAMENTAL SPIKE/SMASH

Konsep dasar smash atau spike adalah Spike adalah gerakan intens yang melibatkan pemain yang berada di dekat net. Tujuannya adalah untuk mengirim bola melewati net dan menuju lantai sehingga tim lawan tidak punya waktu untuk menyelamatkannya sebelum menyentuh tanah. Pemain harus mendekati dengan dua langkah persiapan sebelum melompat. Lompatannya lurus ke atas, siku harus diangkat sejajar dengan bahu. Lengan bawah harus berada di atas dengan tangan di dekat kepala dalam posisi terbuka dan santai. Kontak dengan bola voli dilakukan dengan telapak tangan. Tindak lanjut sangat penting untuk kekuatan dan kecepatan. Adalah ilegal untuk memukul bola dengan kepalan tangan tertutup, dan pemain harus menghindari menyentuh net. Upaya serangan (*attack*) dicatat setiap kali pemain mencoba untuk menyerang (memukul secara strategis) bola ke lapangan lawan. Bola mungkin tajam, penempatan, *tip* atau memukul sebagai kontak *overhead*. Ada tiga kemungkinan hasil dari upaya serangan (Rodgers, 2010).

- (1) Bisa langsung mematikan (Ace);
- (2) Mungkin ada kesalahan serangan;
- (3) Bola dapat tetap dalam permainan.

Latihan dengan pendekatan game situasi akan lebih membuat anak menguasai konsep dari permainan bola voli itu, dibandingkan anak hanya di drill bola tanpa mengerti tujuan dari drill dan konsep dasar permainan bola voli itu. Game situasi sebagai bentuk pengenalan dasar bola voli, seperti main 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5, dan 6 v 6, dengan fokus latihan pada *skill* tertentu akan berdampak besar bagi pengembangan konsep dan keterampilan bermain bola voli anak (Posey, 2012). Ada indikasi kuat bahwa lonjakan lompat tinggi tergantung pada kecepatan pusat massa dan kecepatan bola tampaknya terkait dengan variabel kecepatan lecutan spike dan bahu pemain bola voli. Performa lonjakan lintas lapangan dari posisi 4 tampaknya terkait dengan putaran tubuh pemain bola voli. Selain perbedaan kinematik antara jenis kelamin, studi menganalisis hubungan antara performa teknik spike dan cedera. Namun, studi lebih lanjut diperlukan sebelum hubungan yang jelas dapat dibangun. Hasil ini dapat mendukung pelatih olahraga dalam mengoptimalkan kinerja atlet dengan pelatihan teknik yang memadai dan menggunakan isyarat kinematik dari pemain bola voli lawan untuk mengantisipasi arah spike (Oliviera, et al, 2020).

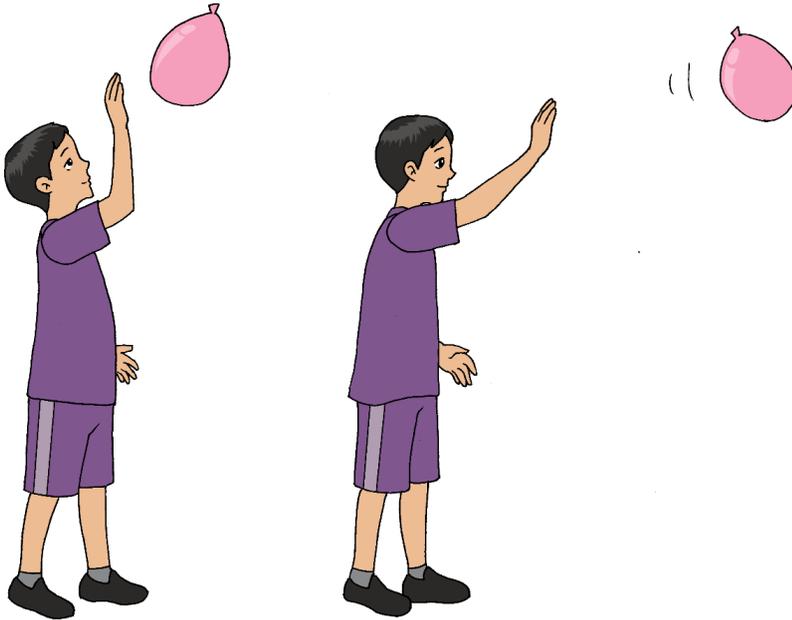
1. LEMPAR ATAS BOLA KASTI



Tujuan Gerakan:

Gerakan lempar atas bola kasti ini merupakan gerakan dasar untuk mengajarkan koordinasi ayunan lengan tangan dengan baik. Saat akan melakukan lemparan maka ada ayunan lengan ke belakang dan juga gerakan mengayun yang akan membuat lemparan semakin menjadi jauh dan kuat. Demikian halnya kelak dengan anak memiliki kemampuan mengayun lengan maka pada saat melakukan spike atau smash akan menghasilkan spike yang kuat dan keras. Boleh menggunakan sasaran suatu benda, bisa cone dan juga bisa target tertentu untuk menambah motivasi anak/peserta didik.

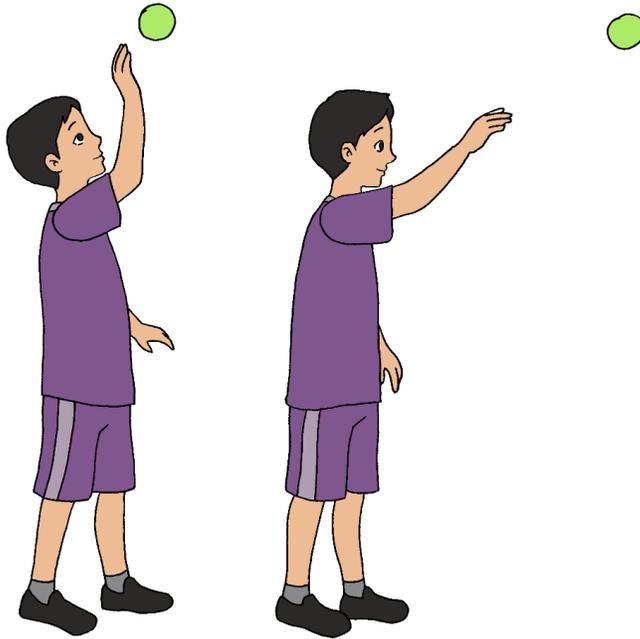
2. LEMPAR PUKUL BALON



Tujuan Gerakan:

Gerak melempar balon ke atas kemudian salah satu tangan memukulnya, merupakan gerak dasar spike, dengan modifikasi balon. Modifikasi bola dengan balon ini, selain agar lebih menarik siswa, juga agar balon lebih lama di udara, tidak cepat turun karena massa balon lebih ringan dibandingkan massa bola. Sehingga anak/peserta didik bisa mengambil moment/timing atau perkenaan telapak tangan dengan balon dalam melakukan spike/smash.

3. LEMPAR PUKUL BOLA VOLI MINI

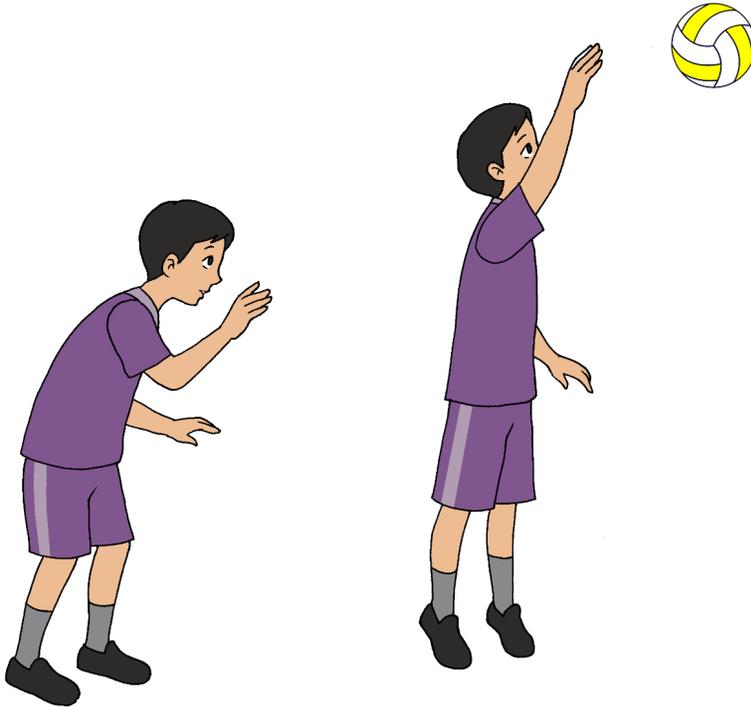


Tujuan Gerakan:

Setelah modifikasi menggunakan balon diajarkan, kemudian mengajarkan dengan bola yang sesungguhnya untuk anak atau bola voli mini. Lempar bola ke atas, kemudian pukul bola dengan salah satu lengan, baik kiri dan kanan. *Timing spike* sudah harus mulai dipahami oleh anak, dengan latihan menggunakan bola mini diharapkan anak bisa memiliki *timing* yang bagus dan juga kemampuan spike yang bagus.

4.

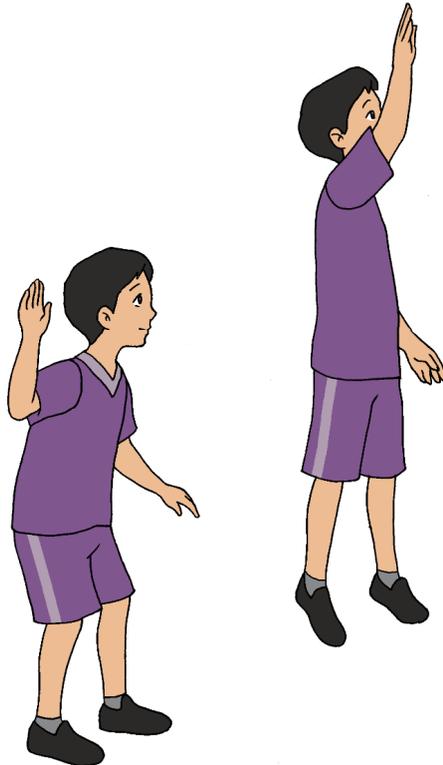
LEMPAR BOLA VOLI PUKUL MELEWATI ATAS NET/PITA



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini memiliki tujuan masih sebagai dasar melakukan gerak spike atau smash, dengan melewati pita atau net. Gerakan ini sudah mulai terdapat tingkat kesulitan yang diberikan yaitu bola harus menyebrang di atas net atau pita. Seperti gerakan sesungguhnya bahwa smash/spike tujuannya adalah melewatkan bola ke daerah lawan melalui atas net.

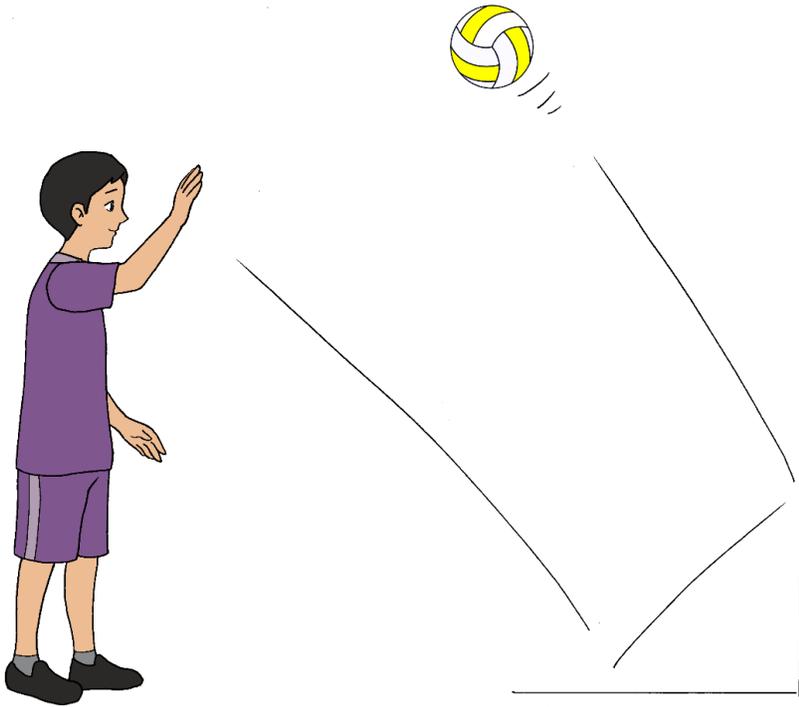
5. LOMPAT PUKUL DAUN



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini memiliki tujuan untuk berusaha melakukan gerak dasar smash dengan sasaran daun yang tingginya terjangkau oleh raihan tertinggi anak. Dengan melihat dan mencari daun dari pohon yang ketinggiannya terjangkau sebagai latihan gerak anak/peserta didik melakukan gerak spike/smash. Bisa dilakukan dengan awalan maupun tidak menggunakan awalan.

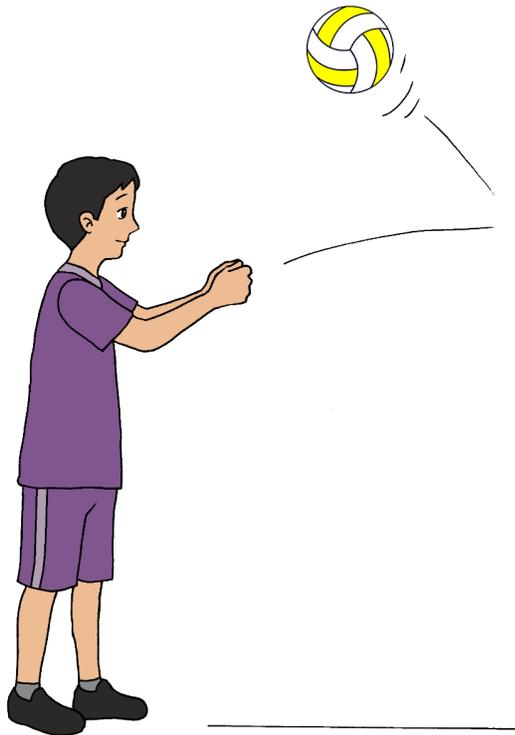
6. PUKUL PANTUL BOLA KE TEMBOK



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini bertujuan melatih timing dan fals tangan pada saat melakukan pukulan ke lantai yang kemudian melatih ayunan lengan tangan seperti saat melakukan spike/smash. Dilakukan tangan kanan dan kiri, agar keseimbangan kemampuan tangan dalam melakukan gerak akan menjadi bagus. *Timing* spike juga akan terbentuk, dengan perkenaan telapak tangan dengan bola bisa berlatih dengan baik di atas bola.

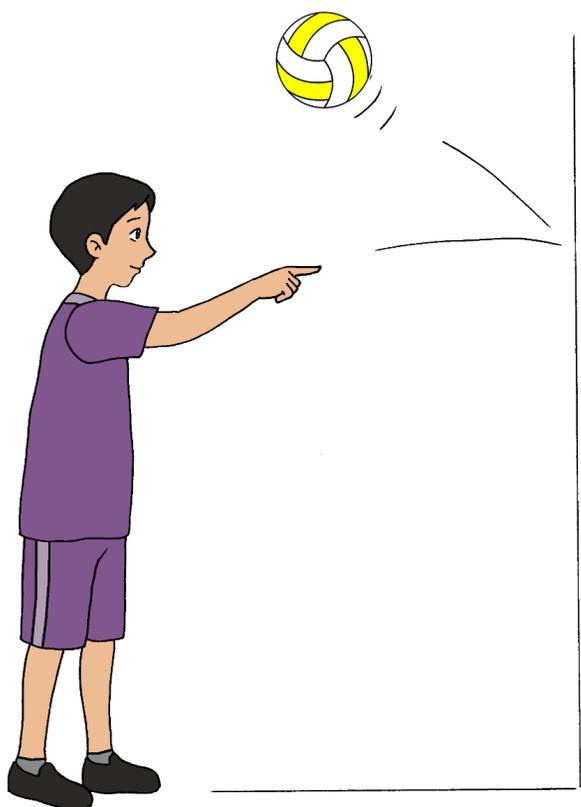
7. PANTULKAN BOLA DENGAN PUNGGUNG JARI



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini bertujuan agar punggung jari juga memiliki rasa untuk keadaan tertentu melakukan pukulan seperti dorongan untuk melewati bola apabila bola mepet net kelak dalam permainan. Dengan perlahan diarahkan ke atas, ke depan dan ke jarak tertentu sehingga *feelingball*-nya akan bagus dalam mengarahkan bola dengan punggung jari ini.

8. PANTULKAN BOLA DENGAN UJUNG JARI



Tujuan Gerakan:

Dengan menggunakan ujung jari, kelak pada saat tertentu dalam kondisi bola dekat dengan net atau blok, kemampuan gerak dasar ini sangat dibutuhkan, bahkan dengan dorongannya akan bisa mengecoh lawan. namun gerakan ini agak sulit dilakukan dan apabila belum terbiasa akan sakit jari-jarinya.



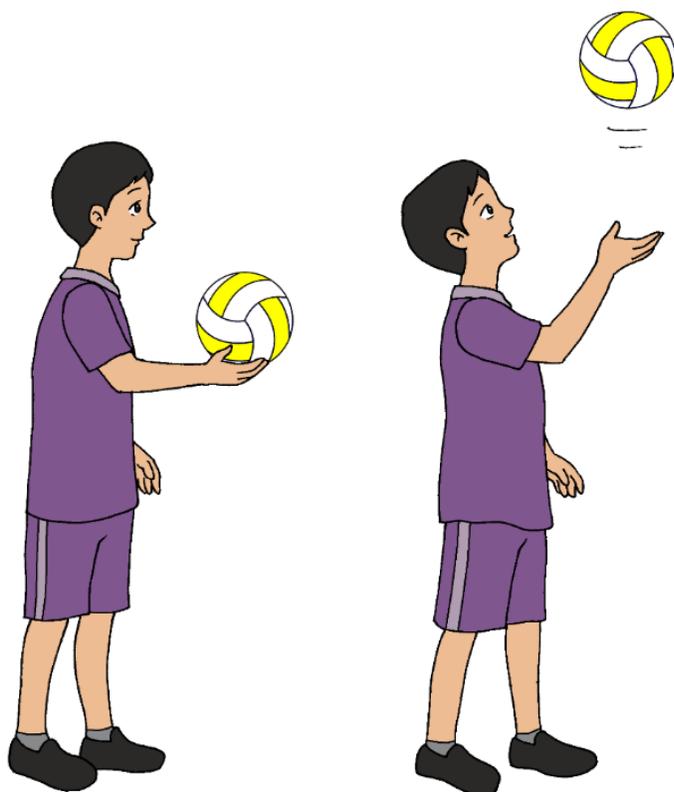
BAB II

FUN-DAMENTAL RECEIVE SERVIS/DIG

Konsep dasar receive servis adalah kemampuan pasing bawah adalah operan dasar dalam permainan bola voli. Ini digunakan saat menerima servis atau bereaksi terhadap serangan lawan. Pemain harus menjauhkan tangannya dari tubuh pada sudut 90 derajat dengan kedua tangannya rapat. Lutut harus ditekuk. Bola bersentuhan dengan lengan bawah tepat di atas pergelangan tangan. Setelah kontak, lengan harus mengarah ke sasaran. Mengayunkan lengan secara berlebihan adalah kesalahan umum. Benturan voli pertama harus ditujukan pada setter sehingga mereka dapat “mengatur” bola voli untuk spike. Perkenaan yang buruk belum tentu secara aturan bola voli merupakan kesalahan, mungkin dikarenakan oleh belum berpengalamannya pemain, sehingga keterampilannya masih rendah (OHSAA, 2018). Pasing berpasangan sangat membantu dalam menguasai kemampuan dig dan juga receive servis (AOC, 2020).

9.

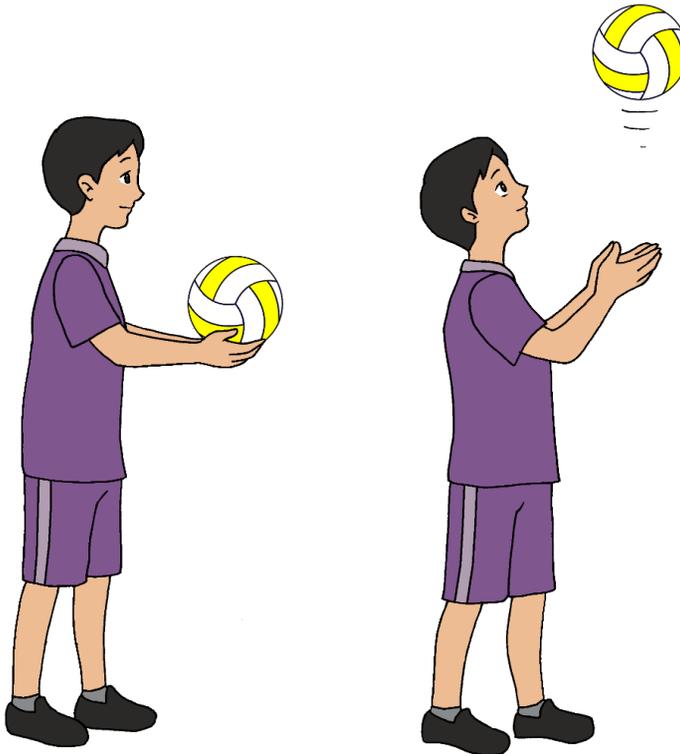
LEMPAR BOLA KE ATAS SATU TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini seperti menimbang-nimbang bola dengan satu tangan. Gerakan ini bermanfaat untuk mengerti berat dan ringannya bola, dan memutar-mutar bola menguasai bola, dan mengenali bola. Mengenali permukaan bola yang berbeda-beda antara bola yang satu dengan yang lainnya. Jenis bola dan merknya juga berbeda permukaan dan sifat bolanya.

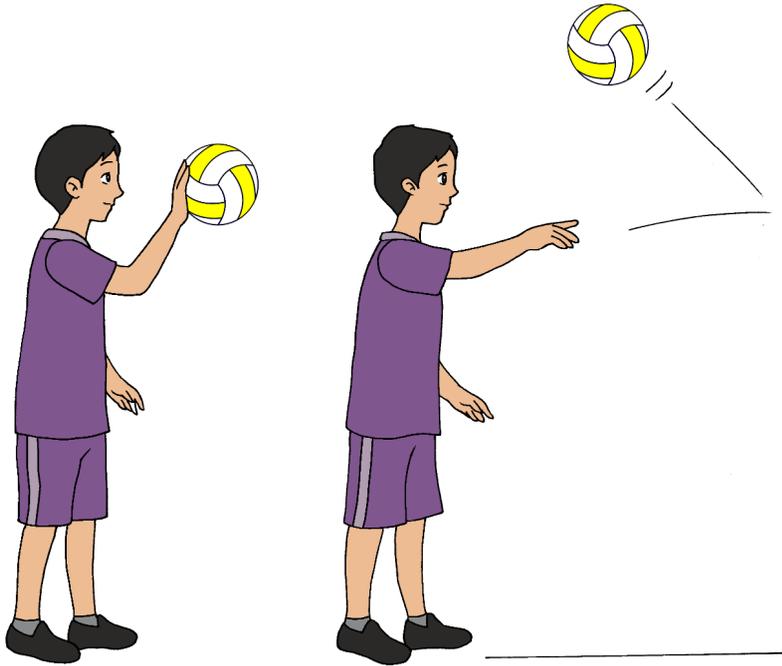
10. LEMPAR BOLA KE ATAS DENGAN DUA TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan lempar bola ke atas dengan dua tangan sebagai fondasi dasar gerakan receive servis atau pasing bawah dan juga dig. Selain itu gerakan ini bermanfaat untuk merasakan timing melempar dan menangkap bola dengan kedua tangan. Merasakan ayunan tangan ke atas dan menangkap jatuhnya bola dari ketinggian tertentu. Merasakan redaman kerasnya jatuhnya bola dari atas ke bawah. Bisa mengerti dimana posisi tubuh yang ideal untuk melempar dan menangkap bola dengan baik.

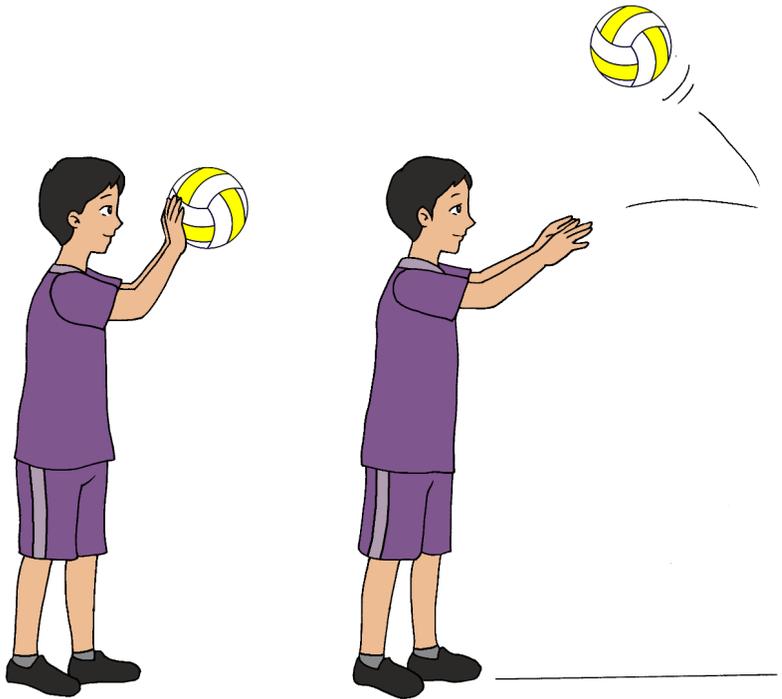
11. PANTUL BOLA SATU TANGAN



Tujuan Gerakan:

Penguasaan bola dengan satu tangan, baik kanan dan kiri, perkenaan antara pergelangan tangan sampai ke siku. Dipertahankan di udara bolanya selama mungkin, anak diminta menguasai bola, dan mengendalikan bolanya. Posisi tangan kencang dan lurus. Usahakan di depan tubuh kita. Apabila masih dasar lakukan pantul 1 kali kemudian tangkap lalu dilakukan lagi. Namun kalau sudah bisa menguasai dilakukan terus menerus.

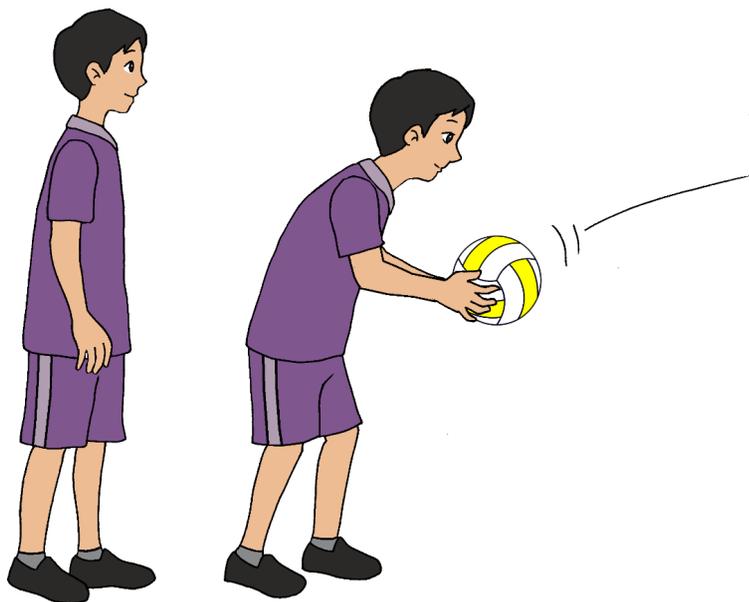
12. PANTUL BOLA DUA TANGAN



Tujuan Gerakan:

Menguasai bola menggunakan kedua tangan baik kanan dan kiri, bergantian memindahkan bola ke kanan dan ke kiri tangan kita. Dipertahankan di udara bolanya jangan sampai terjatuh. Bisa divariasikan dengan 2 kali pantul kanan dan 2 kali pantul tangan kiri. Bisa juga langsung dua tangan dijadikan satu pantul-pantulkan ke atas seperti gerak dasar passing bawah.

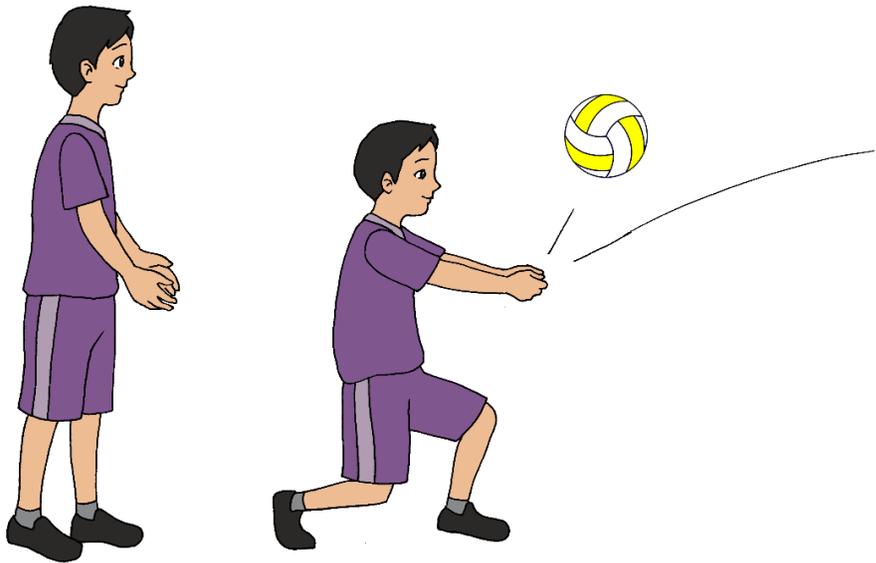
13. PASING BAWAH TANGKAP



Tujuan Gerakan:

Mempertahankan bola di udara dengan gerakan pasing bawah, namun bisa ditangkap hasil pasing bawahnya apabila belum bisa dengan langsung melakukan pasing bawah sendiri. Hal ini membantu anak/peserta didik untuk menguasai dan merasakan perkenaan tangan dengan bola. Perlu diingat bahwa kunci utama pasing bawah adalah tangan lurus, kenceng dan diayun ke atas rileks. Tidak ada tekukan siku.

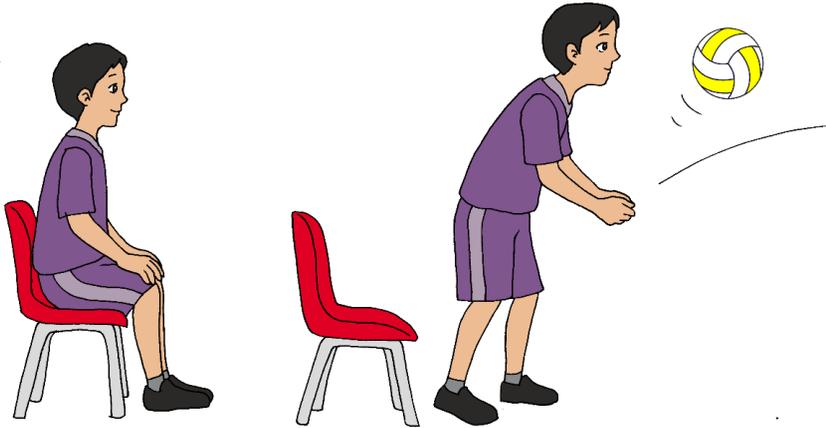
14. PASING BAWAH KAKI TEKUK SATU



Tujuan Gerakan:

Posisi pasing dengan kaki satu ditekuk seperti orang jongkok melakukan pasing bawah. Bola bisa dilempar sendiri atau dibantu teman melempar bolanya. Untuk bantuan teman yang melempar usahakan lemparannya enak dan dari lemparan tangan bawah. Gerak pasing bawah dengan kaki di tekuk satu ini diharapkan anak dapat memosisikan diri di bawah bola.

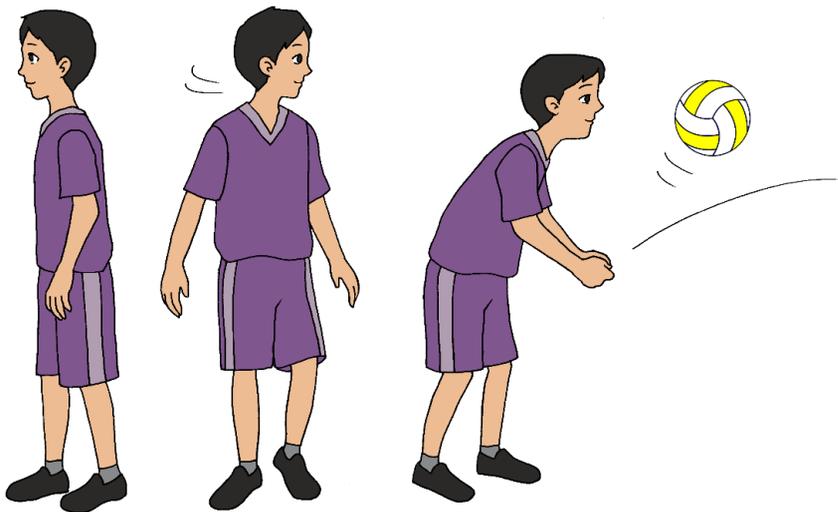
15. PASING BAWAH DI ATAS KURSI



Tujuan Gerakan:

Pasing bawah dengan diawali anak duduk di kursi juga merupakan salah satu bentuk cara melakukan pasing bawah dengan modifikasi. Agar anak dapat mengantisipasi bola dari segala posisi awal bagaimanapun. Bola bisa dibantu teman dalam melempar agar memudahkan anak dalam melempar menggunakan lemparan tangan bawah. Gerak dasar pasing bawah tetap dengan gerakan yang benar atau sikap yang benar, tangan lurus dan tidak ada tekukan siku. Hasil pantulan bola ke depan atas.

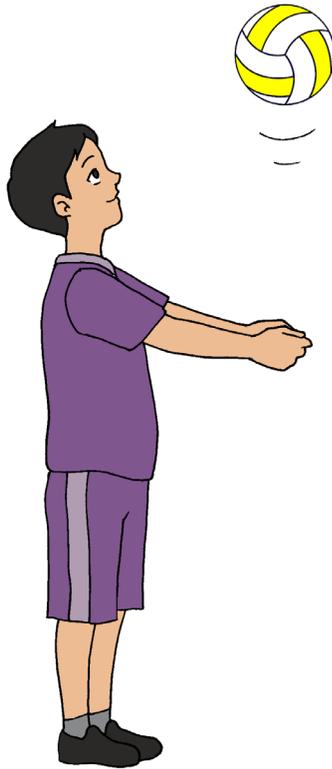
16. BALIK BADAN PASING BAWAH



Tujuan Gerakan:

Posisi badan membelakangi teman yang melempar, kemudian melakukan balik badan untuk melakukan pasing bawah. Gerakan ini bertujuan untuk melatih reaksi anak sebelum melakukan pasing bawah. Mengajarkan anak kesiapan dalam kondisi tertentu namun fokus tetap dimiliki untuk melakukan gerak pasing bawah dengan tenang. Semakin anak terbiasa melakukan maka ditingkatkan dengan semakin cepat lemparan dan proses anak membalik badan dan melakukan pasing bawahnya.

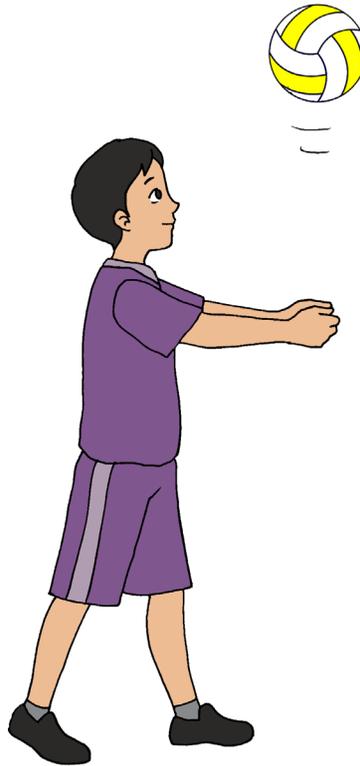
17. PASING BAWAH TAHAN DI TEMPAT



Tujuan Gerakan:

Melakukan pasing bawah di tempat, untuk mempertahankan bola tetap di udara dengan waktu tertentu, dan memantulkan sebanyak-banyaknya. Bisa dilakukan dengan variasi tinggi rendahnya pantulan bola. Agar anak bisa merasakan keras dan lemahnya pantulan bola dan kekuatan yang dihasilkan dari dorongan tangan.

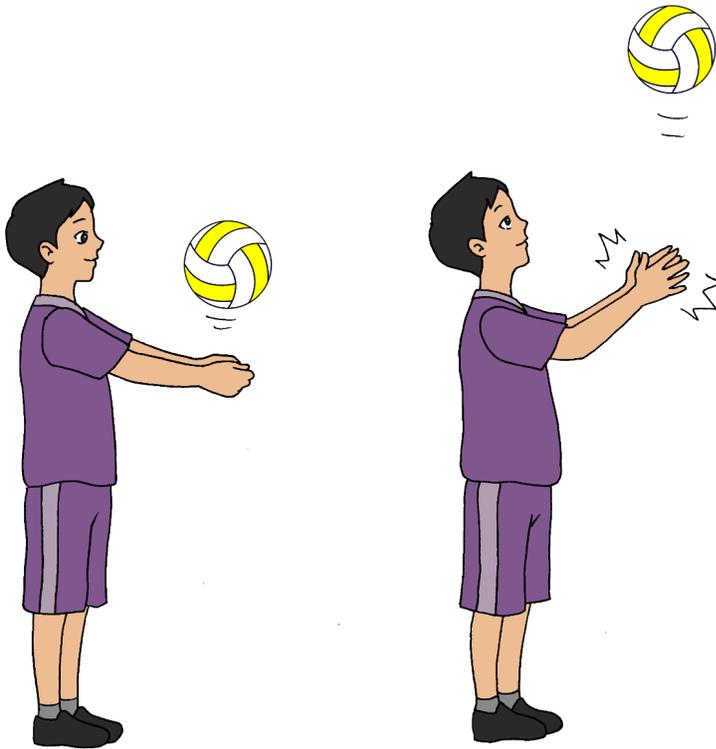
18. PASING BAWAH TAHAN SAMBIL JALAN



Tujuan Gerakan:

Melakukan pasing bawah dengan berjalan kurang lebih 3 s.d 6 meter bolak balik. Usahakan bola terus di udara jangan sampai terjatuh. Kuasai bola dengan baik, kontrol bola dan fokus. Berjalan rileks jangan kaku, dan prinsip tangan lurus kenceng harus tetap dijaga. Apabila bola terjatuh segera dilakukan kembali pasing bawah dengan berjalan sampai ke target.

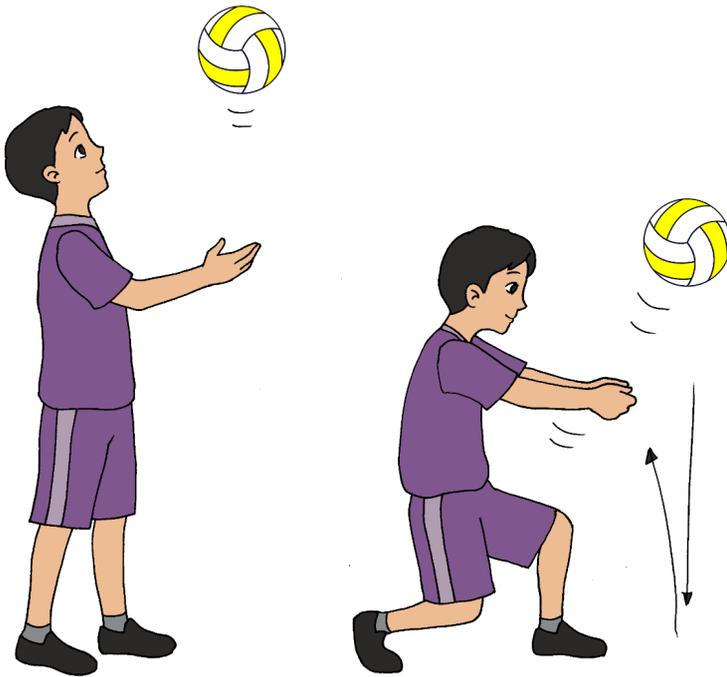
19. PASING BAWAH TEPUK TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini bertujuan untuk melakukan koordinasi pasing bawah dengan diselingi tepuk tangan selama bola berada di udara. Lambungan bola yang agak tinggi membuat waktu untuk bisa melakukan variasi tepukan tangan, kemudian melakukan pasing bawah kembali. Koordinasi yang baik antara pasing dengan tepukan tangan dengan tenang dan lancar menjadi tujuan akhir gerakan ini.

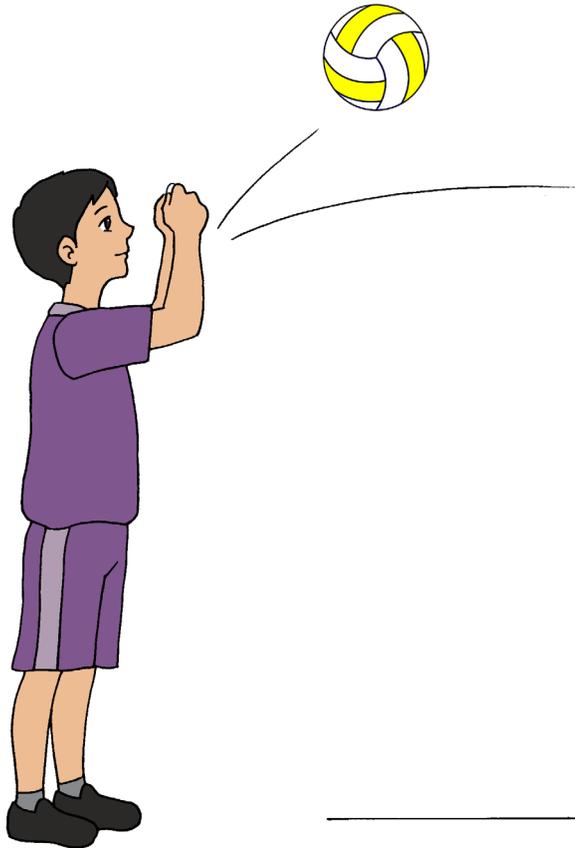
20. PASING BAWAH PANTUL LANTAI 1 KALI



Tujuan Gerakan:

Melakukan gerakan pasing bawah dengan memantulkan satu kali di lantai terlebih dahulu, baru melakukan pasing bawah lagi. Disini posisi tubuh dan lengan pasing bawah harus berada pada posisi yang tepat, agar dapat mendapatkan pasing yang bagus. Pantulan bola pertama kemudian anak memosisikan diri di bawah bola.

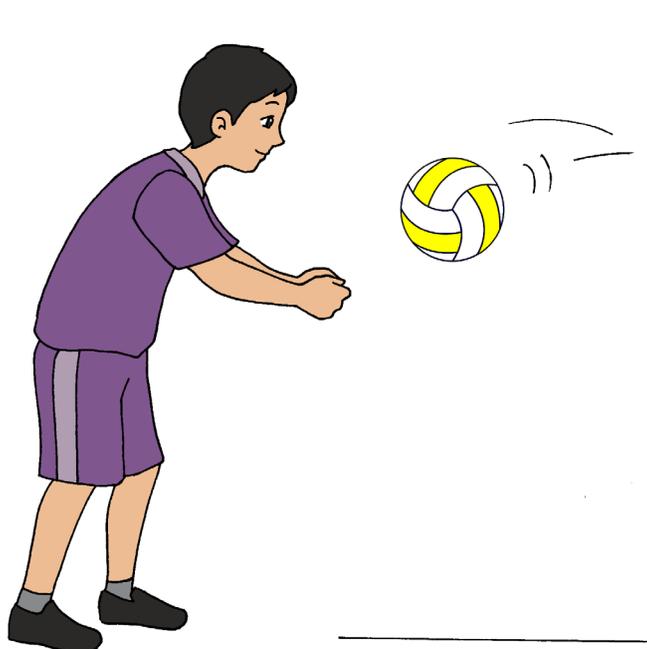
21. PASING SATU TANGAN KE TEMBOK



Tujuan Gerakan:

Menguasai bola dengan satu tangan, dengan memantulkan bola di tembok. Berusaha memantulkan dengan baik ara depan atas. Jarak antara anak dengan tembok disesuaikan dengan kemampuan anak. Jika masih belum menguasai dengan baik sebaiknya agak mendekat dengan tembok. Perkenaan bola dengan tangan, di antara pergelangan tangan dengan siku.

22. PASING DUA TANGAN KE TEMBOK



Tujuan Gerakan:

Gerakan passing bawah ke tembok, bertujuan untuk menguasai bola dengan passing bawah. Semakin lama mampu menguasai bola dari hasil pantulan tembok semakin baik koordinasi dan feeling passing bawah anak. Control bola juga semakin baik. Semakin bagus anak dalam melakukan semakin ditantang kesulitan seperti diberi sasaran target dalam tembok.

23. SLIDING KE KANAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini diharapkan dikuasai anak sehingga anak bisa dengan baik mengambil bola rendah yang berada di sebelah kanan tubuh mereka. Gerakan ini harus dilakukan di tempat atau lapangan yang sesuai tingkat keselamatannya agar saat anak jatuh tidak terluka atau cedera. Hal yang terpenting dari sliding ke kanan ini anak diharapkan mampu mengambil bolanya bukan hanya kemampuan jatuhnya yang baik.

24. SLIDING KE KIRI



Tujuan Gerakan:

Sliding ke samping kiri juga harus dikuasai oleh anak, karena gerakan ke kanan dan ke kiri harus imbang/balance. Kemungkinan bola jatuh berada di kanan dan kiri tubuh sangat tinggi sehingga anak harus siap dengan antisipasi gerak sliding ke kanan dan ke kiri. Sliding ini digunakan pada saat posisi bola jauh dari jangkauan dan kalau diambil dengan pasing bawah sudah tidak mencapai.

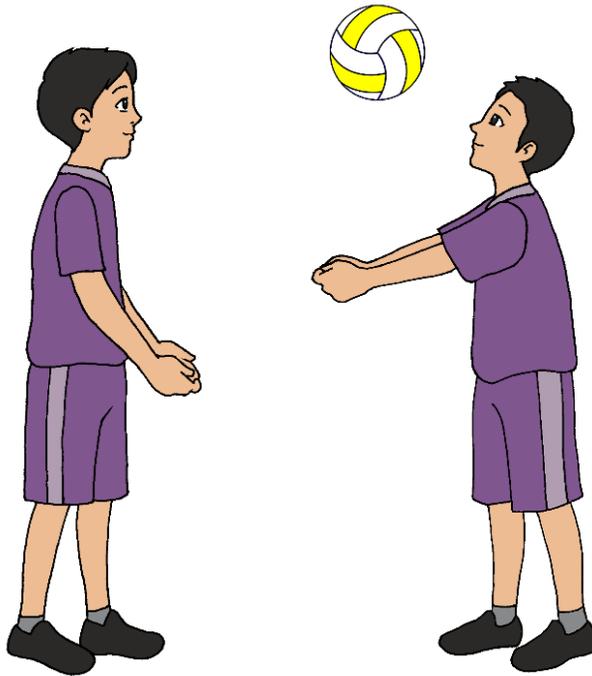
25. SLIDING KE DEPAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan sliding ke depan digunakan apabila bola akan jatuh di depan tubuh dan bola sangat rendah dan tidak bisa diambil dengan passing bawah. Gerakan ini menggunakan satu tangan maupun dua tangan dengan jatuh ke depan. Meletakkan telapak tangan lurus ke depan di bawah bola atau mengambil dengan passing bawah rendah dan meluncur ke depan.

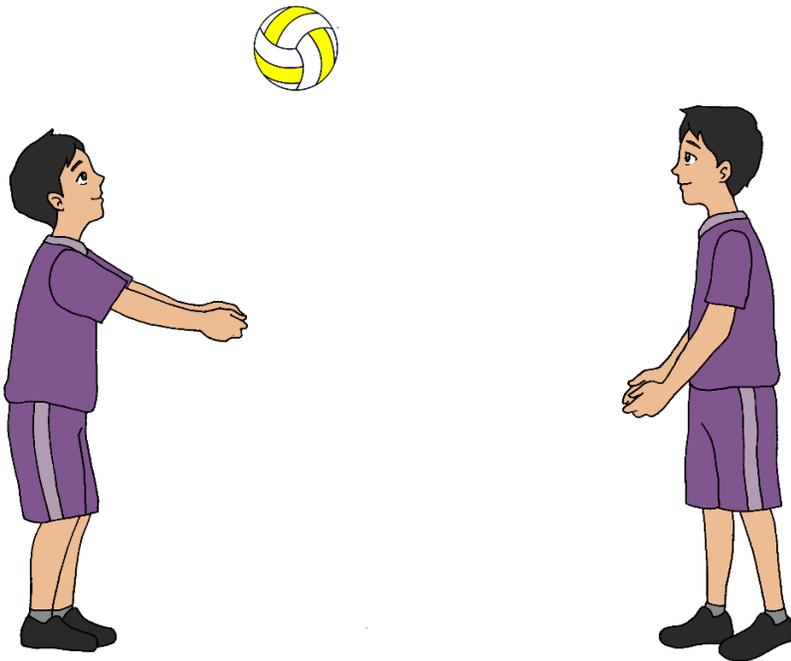
26. PASING BAWAH JARAK DEKAT BERPASANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan pasing berpasangan dengan jarak dekat ini perlu dikuasai oleh anak dengan tujuan pada saat nanti posisi anak pasing dekat dengan setter atau pengumpan maka dia harus mampu pasing dari jarak dekat. Feeling pasing bawah dekat ini perlu dikuasai agar pasing bisa diarahkan ke sasaran yaitu teman lain. Pasing bawah jarak dekat perlu sedikit saja dorongan ke arah teman, kekuatan sedikit dan cenderung meredam bola.

27. PASING BAWAH BERPASANGAN JARAK 2 METER



Tujuan Gerakan:

Pasing dengan jarak 2 meteran ini dilakukan agar anak terbiasa melakukan pasing dengan jarak antara 2 meter dengan pemain lain. Agar saat nanti mendapatkan bola ke pemain lain atau setter dapat mengarahkan dengan kontrol dan sesuai sasaran. Untuk jarak 2 meteran pasing perlu dengan dorongan yang tepat untuk mencapai sasaran teman yang lain.



BAB III

FUN-DAMENTAL SET/SETTING/PASING ATAS

Konsep dasar set atau pasing atas biasanya merupakan operan garis depan, atau gerakan yang dilakukan oleh pemain yang diposisikan di dekat net. Lutut harus ditekuk dan tangan direntangkan 4 hingga 6 inci di atas kepala. Jari-jari harus direntangkan untuk meniru bentuk bola, membuat segitiga dengan ibu jari dan jari pertama. Bola akan melakukan kontak dengan jari-jari tepat di atas garis rambut. Kemudian lengan direntangkan ke arah yang diinginkan pemain untuk bola. Bekukan gerakan saat lengan terentang penuh. Umpan ini harus dilakukan dengan koordinasi untuk menghindari “memegang” bola. Bola tidak dapat berhenti pada titik mana pun selama permainan voli.

Hasil penelitian (Marcelino, 2009) menunjukkan hubungan yang signifikan antara keberhasilan serangan dan set berhasil karena tim yang memenangkan set membuat lebih sedikit kesalahan dan memiliki yang lebih tinggi keberhasilan dalam serangan balik. Hasilnya juga menunjukkan bahwa keberhasilan dig/pasing bawah adalah tidak secara signifikan terkait dengan hasil yang ditetapkan. Keberhasilan serangan terbukti sangat tergantung pada keberhasilan dig/pasing bawah karena frekuensi titik serangan adalah lebih tinggi bila didahului dengan dig/receive servis yang sempurna sedangkan

dig tanpa semua opsi serangan adalah terkait dengan kinerja serangan yang memungkinkan kontinuitas dalam reli. Penelitian lebih lanjut harus menganalisis kemandirian transisi *side-out* yang tersisa tindakan fase permainan (blok dan set) dan hubungannya dengan hasil yang ditetapkan.

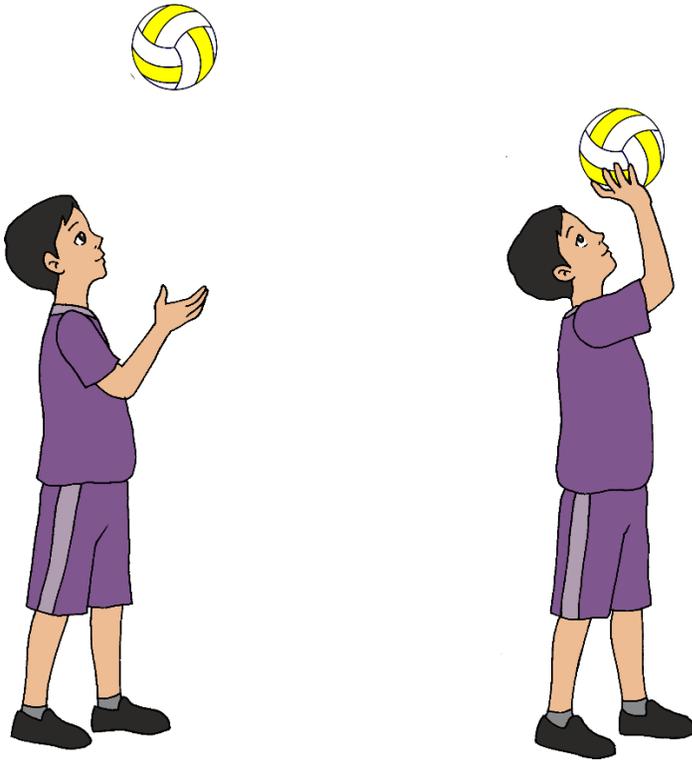
28. LEMPAR BOLA KE ATAS SET DENGAN SATU TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini diharapkan anak mampu mengontrol bola dengan tangan satu dengan gerak dasar set/pasing atas tangan satu. Gerakan dimulai dengan melempar bola ke atas kemudian dengan satu tangan dipantulkan satu kali terlebih dahulu kemudian ditangkap. Terus dilakukan sampai dengan tangan mendapatkan *feeling* yang bagus. Dilakukan juga untuk kedua tangan baik kanan ataupun kiri.

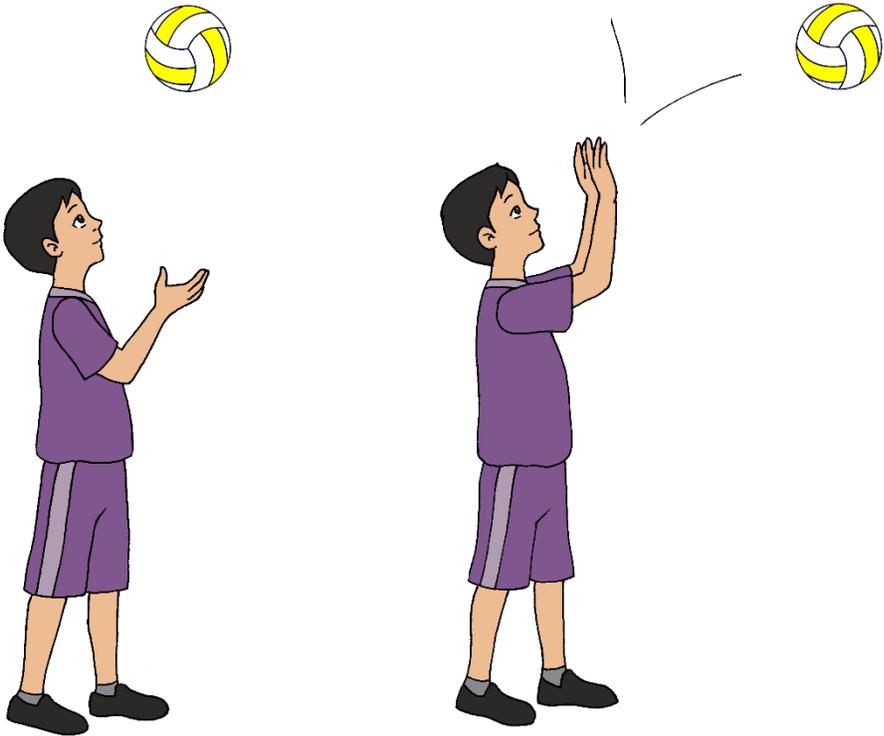
29. LEMPAR BOLA KE ATAS TANGKAP DENGAN POSISI SET



Tujuan Gerakan:

Melempar bola ke atas kemudian menangkapnya dengan posisi set/pasing atas, ini berguna agar anak dapat memosisikan diri di bawah bola pada saat akan melakukan set/pasing atas. Lemparan bola bisa satu tangan maupun dua tangan, ketinggian bola juga bervariasi dalam melemparnya agar anak dapat merasakan tekanan jatuhnya bola pada saat bola dilempar tinggi dan rendah.

30. LEMPAR BOLA KE ATAS KEMUDIAN LAKUKAN SET/
PASING ATAS



Tujuan Gerakan:

Lempat bola ke atas kemudian lakukan set/pasing atas, dilakukan sendiri agar memiliki penguasaan bola dan juga gerak dasar pasing atas. Dengan melempar sendiri masih mudah dalam penguasaannya dan juga tinggi rendahnya lemparan sesuai dengan kemampuan. Posisi dalam melakukan set juga masih dalam jangkauan sendiri, belum banyak dipengaruhi oleh teman lain.

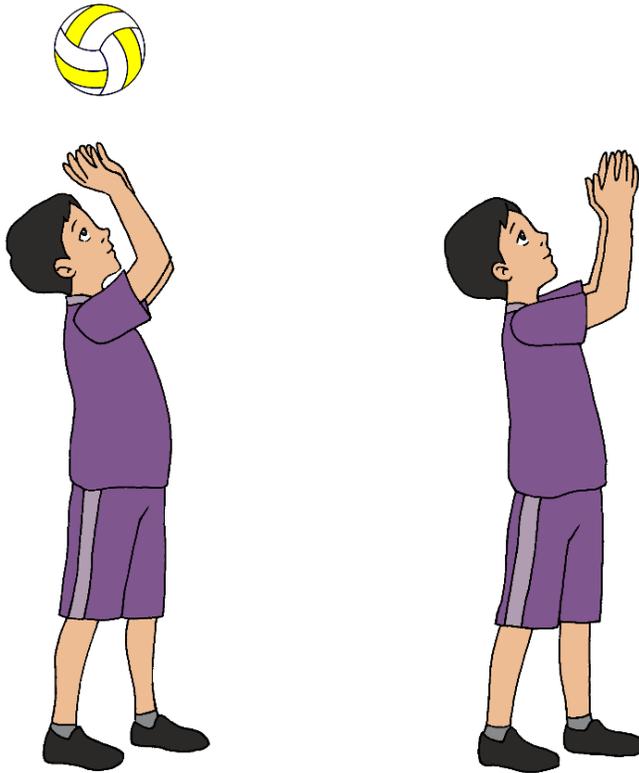
31. TAHAN BOLA DI ATAS PANTULKAN DENGAN SET



Tujuan Gerakan:

Berusaha mempertahankan bola di udara dengan pasing atas/set. Variasikan gerakan dengan ketinggian bola mulai dari yang pantulan rendah sampai dengan pantulan yang tinggi agar anak dapat menguasai bola. Perkenaan bola dengan jari-jari tangan menjadi semakin bagus. Feeling bola dengan gerakan pasing atas semakin terkoordinasi.

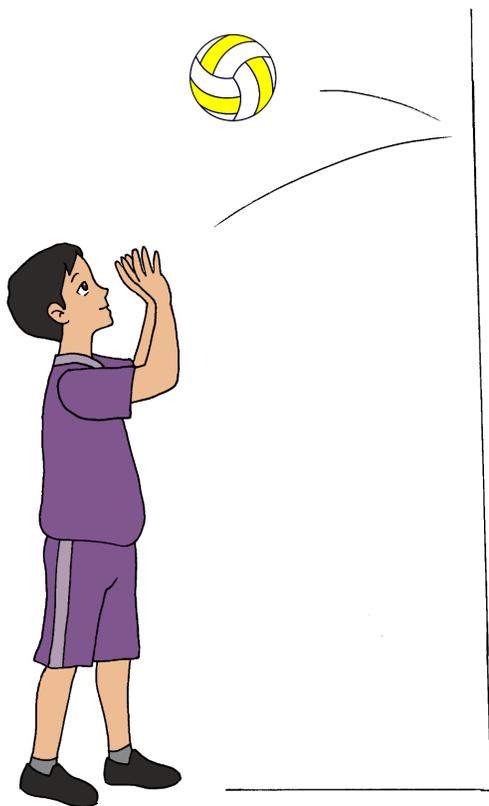
32. PANTULKAN BOLA KE ATAS DISELINGI TEPUKAN TANGAN



Tujuan Gerakan:

Anak melakukan pasing atas dengan kontrol yang baik, kemudian pada saat bola berada di atas diselingi dengan tepukan tangan. Variasikan jumlah pantulan bola dengan jumlah tepukan tangan. Ketinggian bola juga divariasikan semakin ketinggian bola pendek semakin sulit dan harus cepat dalam melakukan tepukan tangan.

33. PANTULKAN BOLA KE TEMBOK DENGAN PASING ATAS/
SET



Tujuan Gerakan:

Pantulkan bola dengan pasing atas dengan tembok. Variasikan dengan mengatur jarak antara anak dengan tembok. Bisa juga divariasikan dengan diberikan sasaran atau target pantulan pasing atas ke tembok. Kemampuan anak dalam mengarahkan dan mempertahankan bola tetap memantul di tembok perlu diperhatikan.

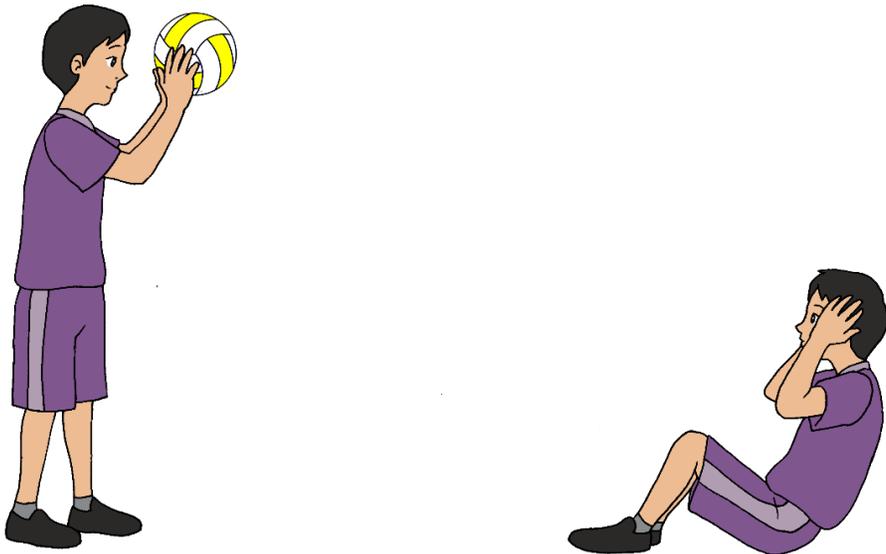
34. PASING ATAS KE TEMBOK DENGAN VARIASI KETINGGIAN



Tujuan Gerakan:

Pasing atas dengan tembok perlu divariasikan juga tingkat ketinggiannya, hal ini perlu karena dalam melakukan pasing atas nantinya ketinggian bola harus bisa melebihi net. Tinggi net untuk pemula atau anak usia Sekolah Dasar adalah antara 200 s.d 220 cm, dan untuk Junior dan Senior menggunakan ketinggian net standar, yaitu: 224 s.d 243 cm. Pantulan bola ke tembok dibuat sasaran ketinggian menyesuaikan usia anak tersebut.

35. PASING ATAS DISELINGI GERAKAN SIT UP



Tujuan Gerakan:

Gerakan passing atas dengan diselingi sit up, dilakukan berpasangan. Teman berdiri melempar bola ke arah siswa yang sedang melakukan sit up, pada saat anak akan posisi naik ke atas dilemparkan bola ke arah anak untuk melakukan passing atas. Selain latihan gerak passing atas, juga secara langsung bisa latihan kekuatan otot perut dengan sit up.

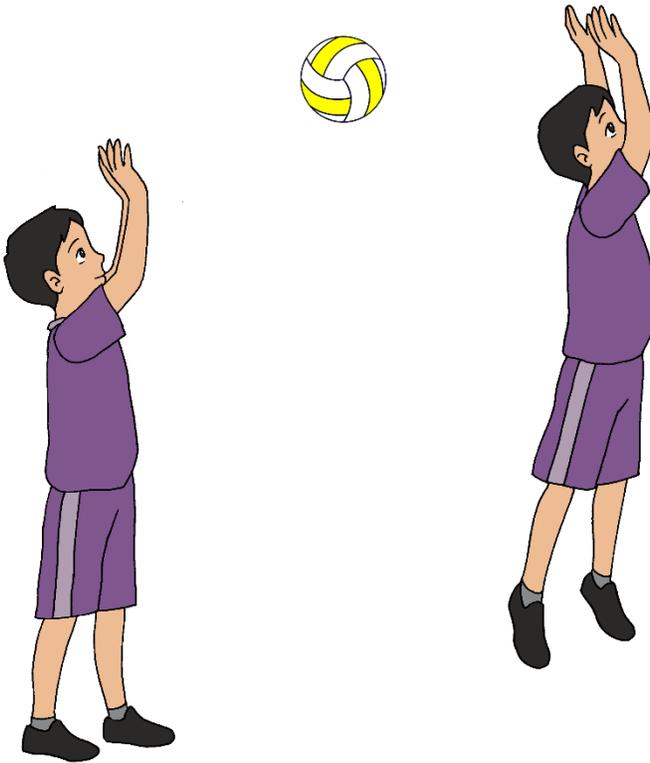
36. PASING ATAS DUDUK, BOLA DIPEGANG TEMAN



Tujuan Gerakan:

Dilakukan berpasangan, salah satu melakukan passing atas dengan posisi duduk, kaki lurus, posisi tangan di depan atas kepala. Teman membantu memegang bola yang diletakkan di posisi passing atas kemudian anak yang melakukan posisi passing atas berusaha mendorong bola tersebut seperti gerakan passing atas, namun ditahan dengan tangan teman yang memegang bola.

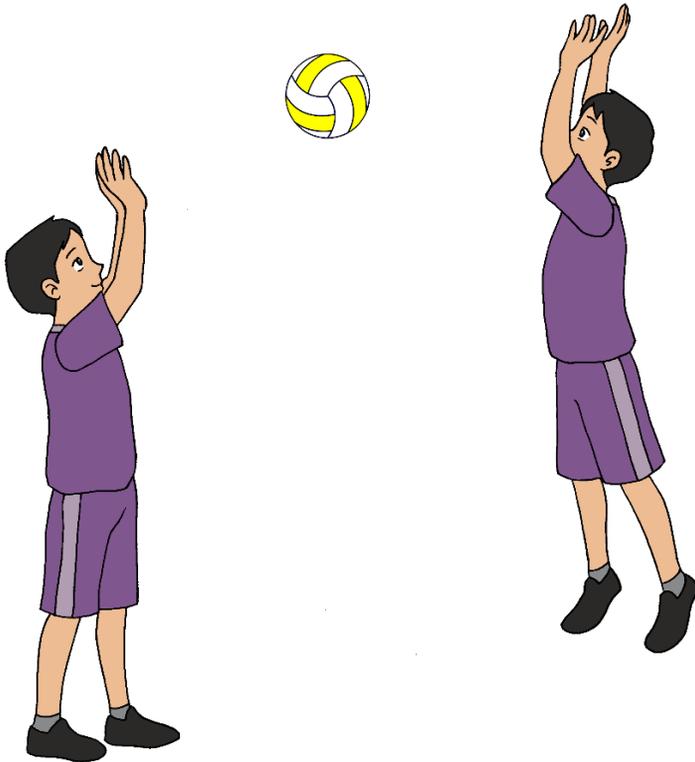
37. PASING ATAS SAMBIL BACK UP



Tujuan Gerakan:

Secara berpasangan dilakukan, salah satu anak telungkup posisi gerakan back up, teman satunya posisi berdiri/jongkok melempar bola ke arah anak yang melakukan back up, lemparkan bola pada saat anak pada posisi gerakan back up ke atas. Selain melakukan pasing atas, anak juga secara otomatis akan melakukan latihan kekuatan otot punggung.

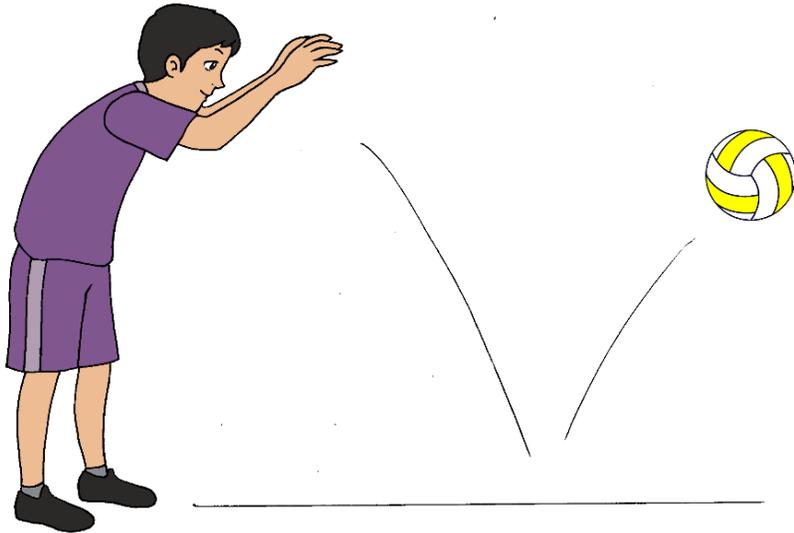
38. PASING ATAS DENGAN JUMP/LOMPAT



Tujuan Gerakan:

Gerakan pasing atas dilakukan berpasangan, satu anak melempar dan anak yang lain melakukan pasing atas dengan melompat. Dilakukan beberapa kali dengan variasi ketinggian dan juga posisi lemparan kanan dan kiri tubuh anak, agar anak mau bergerak baik tidak statis. Saat bola di lempar usahakan tangan anak sudah dalam posisi di depan atas dahi untuk melakukan pasing atas. Bergantian dilakukan oleh anak, 10 s.d 20 kali.

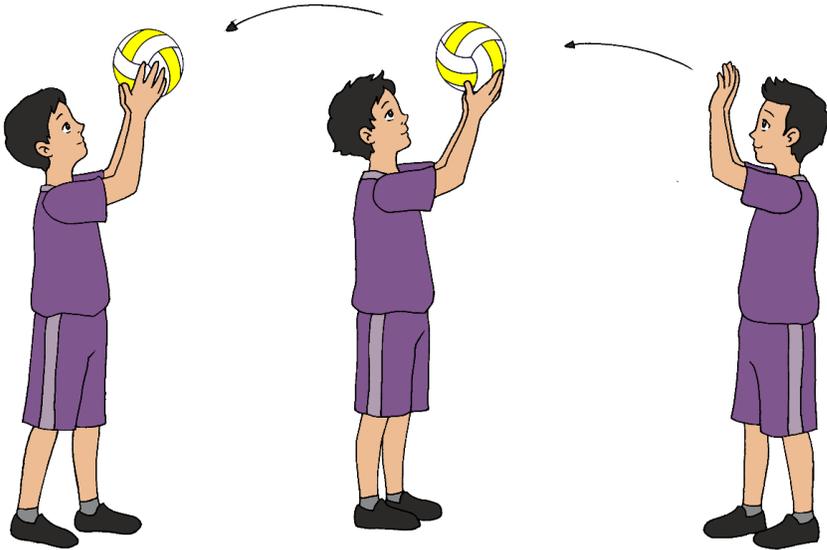
39. PASING ATAS KE LANTAI



Tujuan Gerakan:

Gerakan passing atas ke lantai dilakukan dengan posisi tubuh membungkuk ke bawah. Semakin anak memiliki kemampuan passing atas dengan baik maka dilakukan semakin cepat. Posisi lain dalam memantulkan bola bisa juga dengan posisi duduk di kursi. Penguasaan bola jangan sampai bola luncas, dan pantulan yang konsisten ke lantai. Irama pantulan disesuaikan dengan kemampuan anak dalam passing atas.

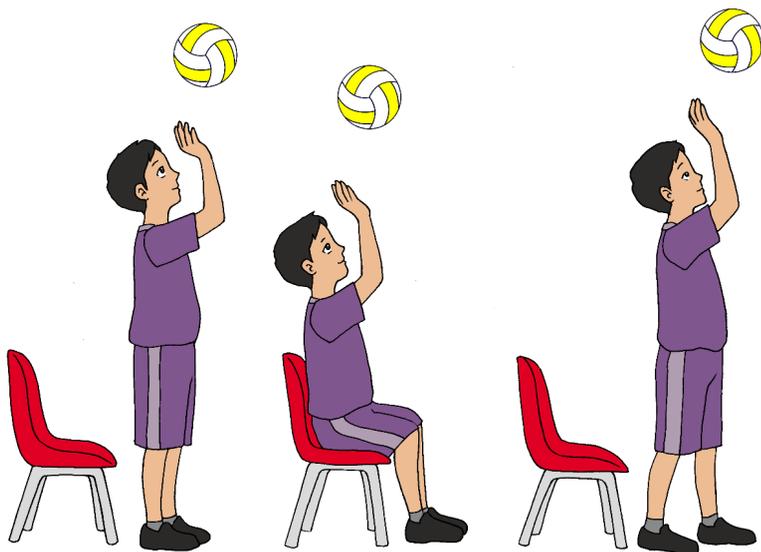
40. PASING ATAS KE BELAKANG



Tujuan Gerakan:

Dilakukan dengan jumlah anak bertiga, satu anak melakukan lemparan, anak kedua melakukan pasing atas, dan anak ketiga menangkap dan sebagai sasaran. Posisi perkenaan tangan dengan bola saat umpan ke belakang perlu diperhatikan, ibu jari harus posisinya agak di bawah agak tengah dari bola agar pada saat mendorong bola bisa ke arah belakang.

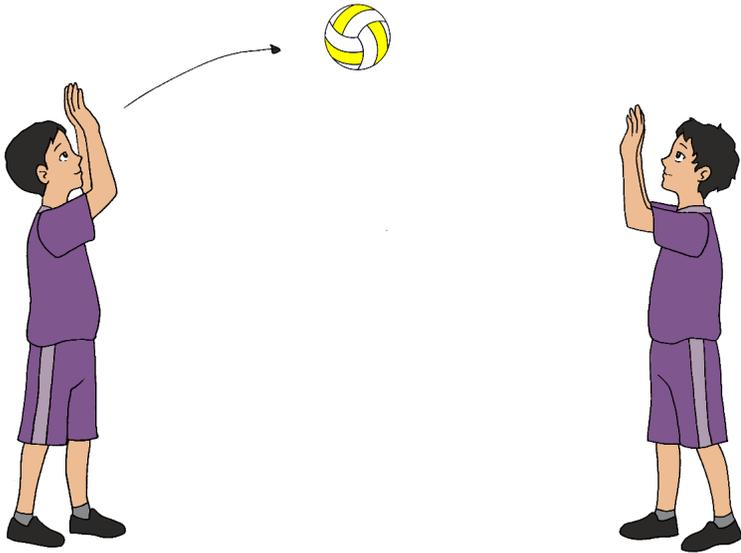
41. PASING ATAS DARI POSISI BERDIRI-DUDUK-
BERDIRI LAGI



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini bermanfaat bagi penguasaan bola dengan pasing atas. Dimulai dari posisi berdiri melakukan pasing atas, kemudian merendahkan tubuh pelan-pelan ke bawah sampai dengan posisi duduk, kemudian kembali ke posisi berdiri kembali dengan tetap mempertahankan bola di udara dengan pasing atas.

42. PASING ATAS BERPASANGAN JARAK 3 METER



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini bermanfaat untuk mengarahkan bola ke pemain lain, dengan jarak yang secara rasional di lapangan bola voli. Sehingga jarak yang ditargetkan kurang lebih 3 meter sesuai dengan kondisi di lapangan permainan. Selain itu pasing atas dengan jarak 3 meter ini juga mengajarkan ketepatan lambungan bola ke arah teman. Baik dari ketinggian lambungan bola maupun kecepatan dorongan bola.

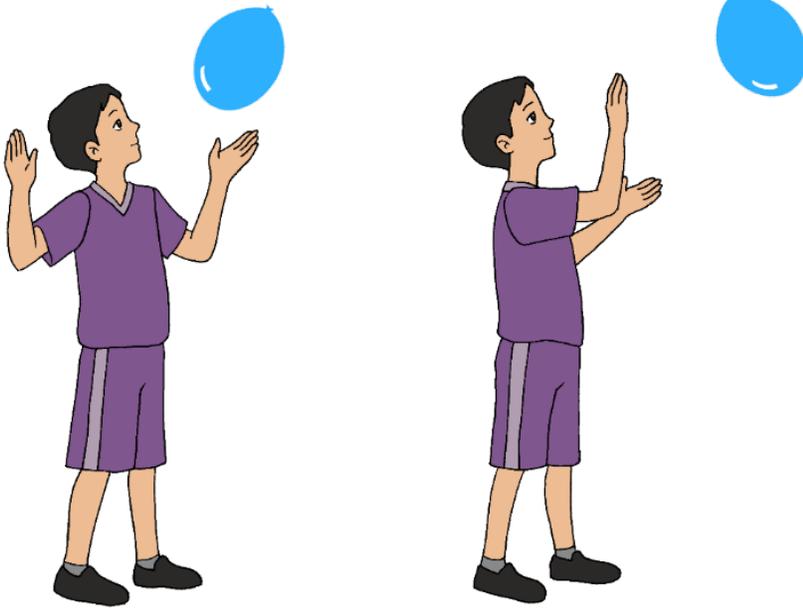


BAB IV

FUN-DAMENTAL SERVIS

Konsep servis adalah serangan awal dalam permainan bola voli. Servis juga merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli dimulai dengan servis. Server melangkah di belakang garis di bagian paling belakang lapangan, yang disebut akhir garis, dan memiliki kebebasan untuk melakukan servis dari mana pun dia mau selama kaki tidak menyentuh atau menyalang garis. Jika kaki server melewati garis akhir, itu dianggap sebagai kesalahan kaki, dan menghasilkan side-out atau perubahan penguasaan bola. Performa servis dan servis-resepsi telah memprediksi keberhasilan dalam permainan bola voli. Memberikan dampak penerimaan servis pada permainan, bertujuan untuk memahami apa yang ada dalam servis dan tindakan penerima yang menentukan pemilihan jenis operan yang digunakan dalam penerimaan servis dan keefektifannya (Paulo, et, al, 2016). Servis bola voli Overhand memberikan lebih banyak momentum dan kontrol daripada servis bawah (Muni Volleyball, 2020).

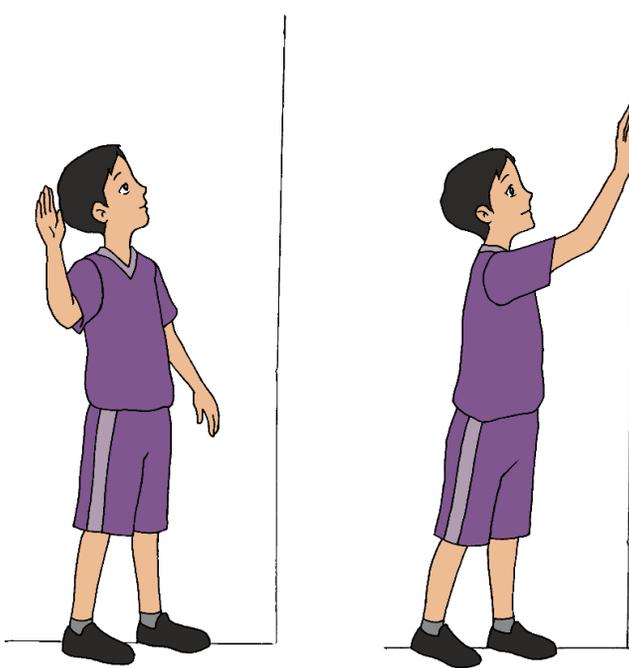
43. PUKUL BALON KE DEPAN



Tujuan Gerakan:

Gerak memukul balon ke depan merupakan gerak dasar melakukan servis. Memukul ke depan dengan tangan semua jari tangan merapat. Perkenaan telapak tangan dengan bola adalah di belakang bawah bola. Usahakan bola/balon hasil pukulan, bergerak ke arah depan atas. Kekuatan tangan berasal dari tubuh, dan ayunan lengan dan terakhir pada telapak tangan.

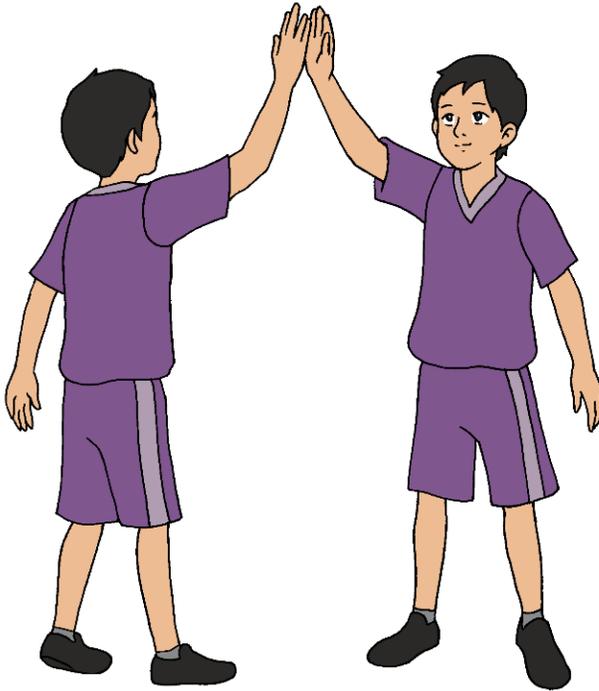
44. PUKUL TEMBOK



Tujuan Gerakan:

Untuk gerakan memukul tembok ini, sebagai gerak dasar pembenahan perkenaan telapak tangan dengan bola yang harus kuat dan rapat jari tangannya. Seluruh telapak tangan mengenai tembok. Posisi sasaran tembok disesuaikan dengan tinggi lambungan bola pada saat akan servis.

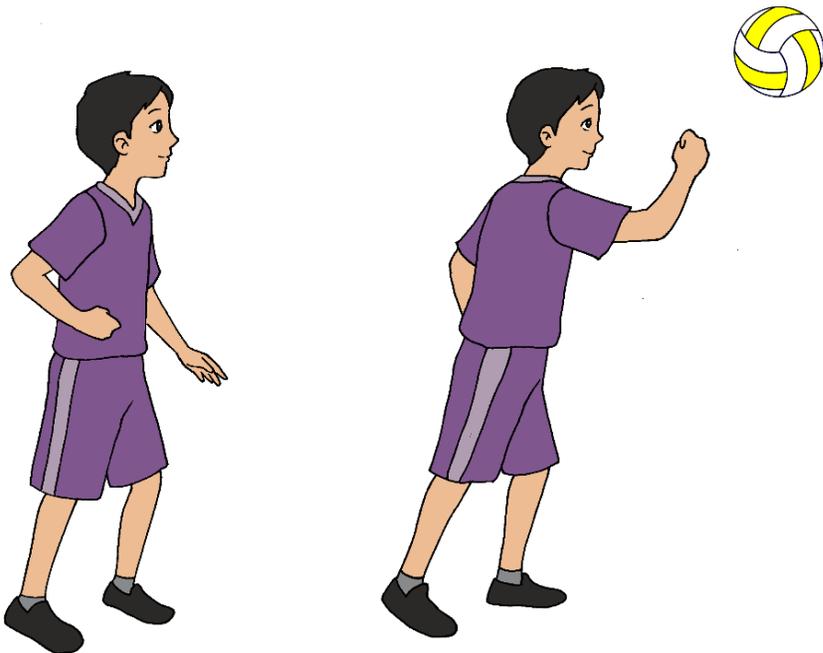
45. TOSS TELAPAK TANGAN DENGAN TEMAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan toss dengan teman ini juga digunakan untuk merasakan perkenaan telapak tangan dengan bola. Perkenaan seluruh telapak tangan harus mengenai. Kuat dan menyatu kencang dan toss dilakukan dengan posisi seperti melakukan servis atas. Posisi perkenaan toss di depan atas agak ke kanan tubuh anak, bagi yang tidak kidal.

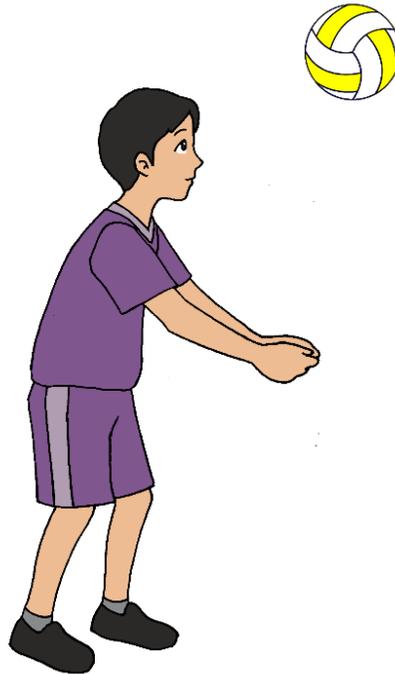
46. SERVIS TANGAN MENGEPAL/MENGGEGGAM



Tujuan Gerakan:

Gerakan melakukan servis atas dengan posisi tangan mengepal/menggenggam. Servis ini berisiko karena perkenaan bola dengan tangan yang mengepal/menggenggam hanya sedikit luas penampang tangannya. Sehingga sulit dilakukan oleh pemula. Namun disisi lainnya kekuatan dari kepalan tangan ini lebih besar daripada telapak tangan. Karena kekuatan tangan mengepal dengan tulang-tulang tangan menjadi kuat.

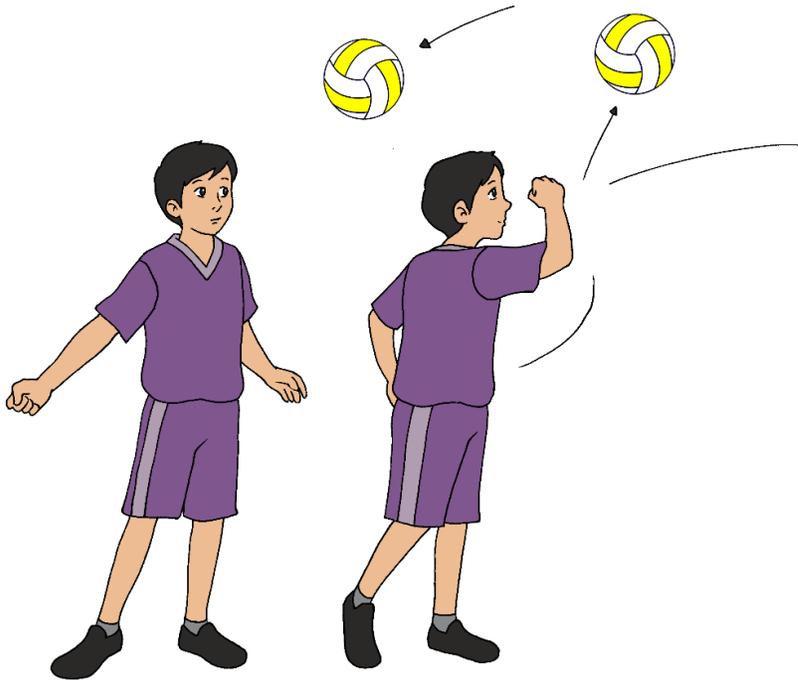
47. SERVIS TANGAN BAWAH/SERVIS BAWAH



Tujuan Gerakan:

Gerakan servis bawah ini sangat sesuai dikenalkan ke anak dimana servis ini koordinasinya tidak perlu rumit. Tangan mengepal, servis bawah dilakukan dengan mengayunkan tangan dan perkenaannya di belakang bawah bola. Servis tangan bawah ini cocok untuk dilakukan untuk pemula dan anak putri. Biasanya mereka akan lebih mudah melakukan dan belajar servis bawah ini.

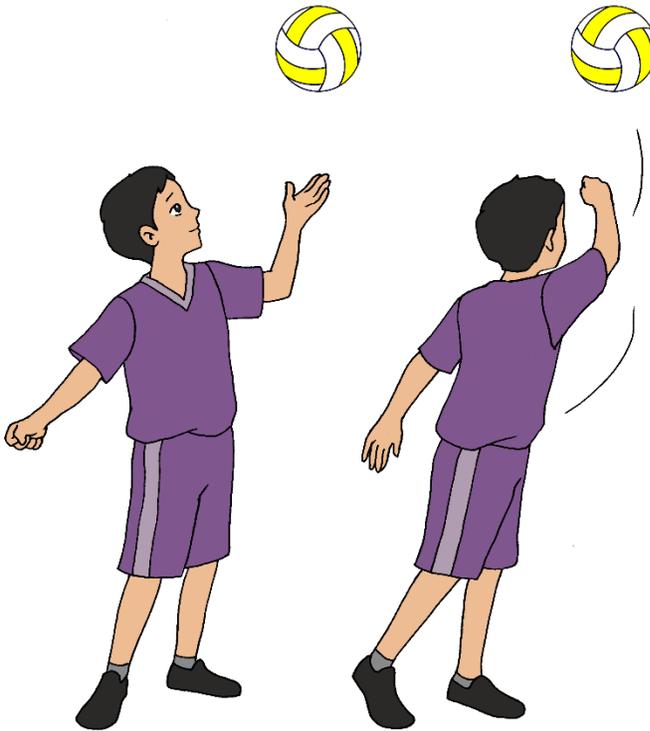
48. SERVIS MENYAMPING



Tujuan Gerakan:

Servis menyamping ini perkembangan dari servis bawah, dimana perkenaan tangan dengan bola berada di samping badan. Biasanya sangat cocok untuk latihan dasar memberikan *drilling* dari pelatih ke atletnya. Servis menyamping ini juga bisa dilakukan oleh anak pemula dan remaja khususnya putri.

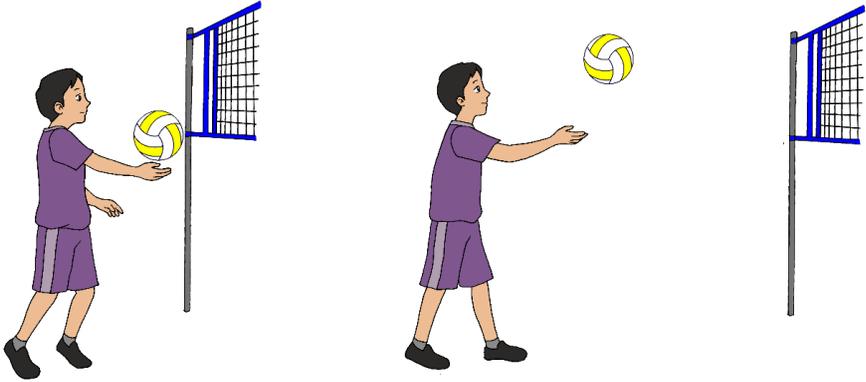
49. SERVIS MENYAMPING BOLA ATAS



Tujuan gerakan:

Servis menyamping bola di atas depan kepala ini cukup sulit dilakukan. Hanya pemain yang kreatif dan memiliki koordinasi yang bagus yang dapat melakukannya. Dengan hasil bola floating juga bisa dilakukan dengan model servis ini. Servis menyamping bola di atas dahulu digunakan oleh pemain-pemain lama. Namun saat ini sudah jarang pemain yang melakukan servis ini.

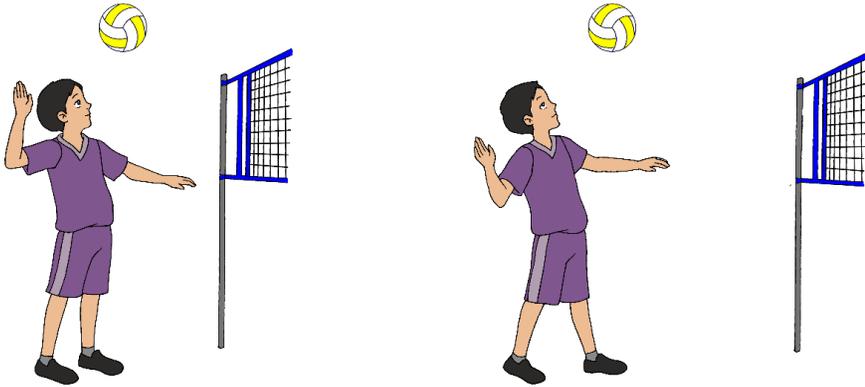
50. SERVIS BAWAH DARI JARAK DEKAT MENJAUH



Tujuan Gerakan:

Latihan gerakan servis bawah ini dimulai dari jarak dekat dengan net, kemudian setelah mampu melakukan dengan baik, kemudian anak mundur dari jarak itu menjauh dari net dan terus mundur ke belakang sampai dengan kemampuan anak mencapai servis di belakang garis servis.

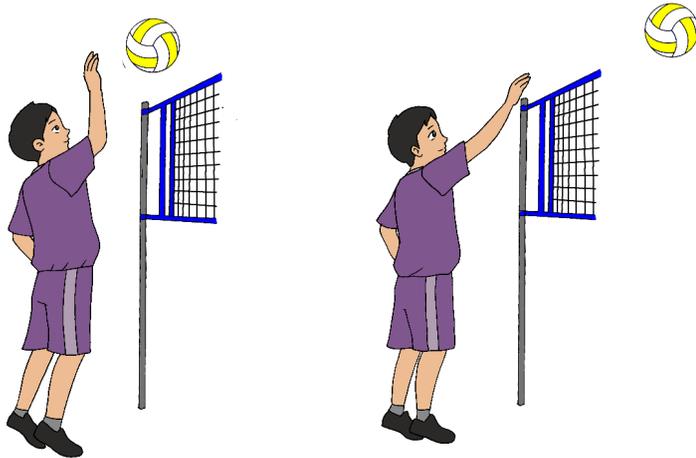
51. SERVIS ATAS DARI JARAK DEKAT MENJAUH



Tujuan Gerakan:

Latihan gerakan servis atas ini dimulai dari jarak dekat dengan net, kemudian setelah mampu melakukan dengan baik, kemudian anak mundur dari jarak itu menjauh dari net dan terus mundur ke belakang sampai dengan kemampuan anak mencapai servis di belakang garis servis.

52. SERVIS JUMP DARI JARAK DEKAT MENJAUH



Tujuan Gerakan:

Latihan gerakan jump servis ini dimulai dari jarak dekat dengan net, kemudian setelah mampu melakukan dengan baik, kemudian anak mundur dari jarak itu menjauh dari net dan terus mundur ke belakang sampai dengan kemampuan anak mencapai servis di belakang garis servis.



BAB V

FUN-DAMENTAL BLOK

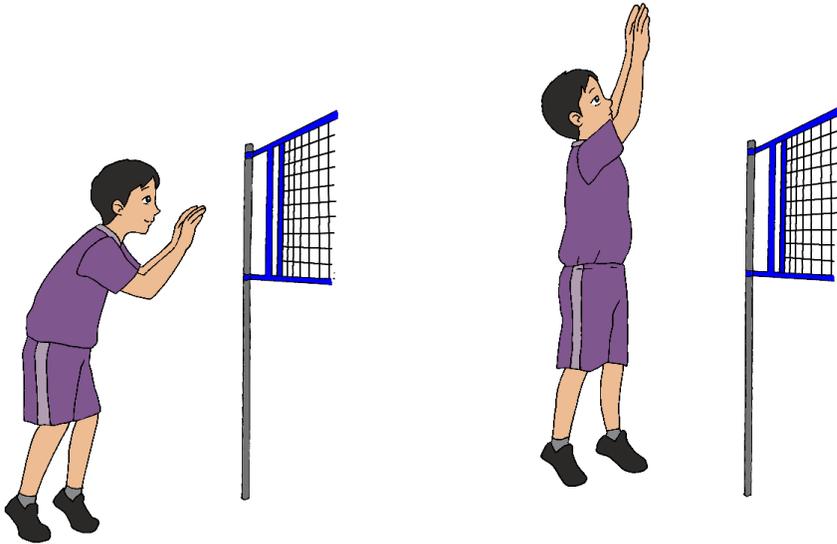
Konsep dasar blok dalam permainan bola voli adalah salah satu pertahanan dalam tim. Blok adalah gerakan bertahan yang digunakan ketika tim lain mencoba untuk melakukan spike bola. Pemain harus tepat di sebelah net dan melompat pada saat yang sama atau beberapa saat setelahnya pemain lawan, untuk berhasil memblokir spike. Tangan digunakan untuk memperpanjang tinggi net, dan jari-jari harus direntangkan kira-kira selebar bola. Lengan dikunci dan jika memungkinkan, pemain harus mencoba menjangkau sedikit melewati net dengan tangan mereka untuk mengirim bola kembali ke sisi lawan. Menyentuh jaring adalah ilegal dan akan mengakhiri tendangan voli.

Saat melakukan blok, itu adalah penting agar tubuh sejajar dengan jaring; pemain yang diposisikan di sepanjang net sering berdiri dengan tangan terangkat dan siap untuk memblokir serangan. Keterampilan dalam melakukan blok adalah salah satu yang paling menantang untuk diajarkan dan dipelajari. Hal tersebut benar karena beberapa alasan. *Pertama*, dari sudut pandang motivasi, seorang pemain bisa bergerak ke posisi terbaik, melakukan teknik sempurna, namun tidak dihargai dengan sukses blok. *Kedua*, faktor risiko yang terlibat dalam pemblokiran memberikan tantangan dan bisa menjadi kontraproduktif. Terakhir, dari sudut pandang pembelajaran motorik, keterampilan dilakukan sementara di udara sering berkembang lebih

lambat (Lendberg, 2006). Jelas, kecepatan gerakan memainkan peran yang menentukan dalam memblokir kinerja. Secara umum, pemain dapat menangani masalah ini dalam dua cara. Pertama, mereka dapat mencoba untuk tetap di depan tindakan dengan mengantisipasi set mana yang paling mungkin terjadi. Dengan memperhatikan posisi setter dan penyerang dan membaca pergerakan setter, blocker dapat memprediksi sampai batas tertentu jalannya permainan. Pentingnya perilaku antisipasi ini dalam teknik blok permainan bola voli (Buekers, 1991).

Bola voli merupakan permainan yang telah menjadi salah satu olahraga tim paling populer di dunia untuk beberapa waktu ini. Dengan spike keras, blok, dan aksi serba cepat, ada beberapa olahraga yang dapat membuat Anda tetap bersemangat Anda seperti permainan bola voli yang bagus. Ada banyak belajar tentang bola voli dan banyak hal bagus dalam latihan, tapi mudah-mudahan kita bisa mempersempit segalanya dengan daftar latihan dan saran rencana latihan ini (Reid, 2008).

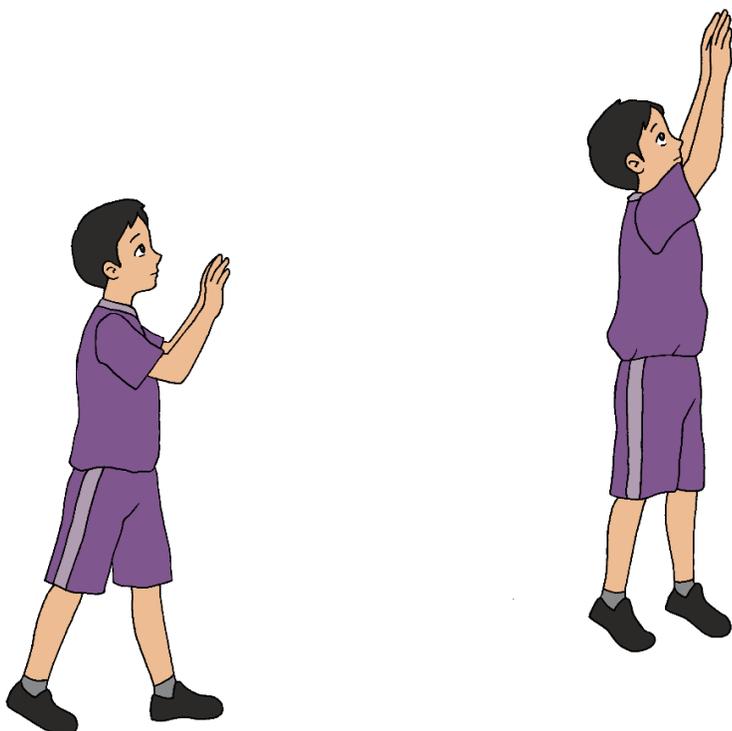
53. LOMPAT JINJIT BLOK



Tujuan Gerakan:

Gerak melompat blok dengan kaki jinjit-jinjit dari lapangan kiri menuju lapangan kanan, dan sebaliknya. Dilakukan dengan santai dan tangan lurus ke atas seperti dasar blok. Lompatan dua kaki usahakan sinkron, dan mendarat usahakan mengeper atau pake ujung kaki terlebih dahulu.

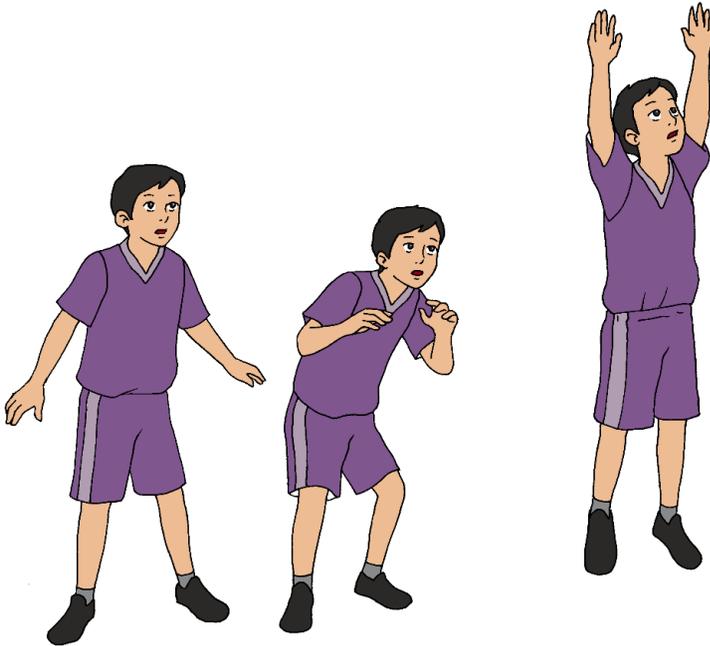
54. BLOK SATU STEP LOMPAT



Tujuan Gerakan:

Blok dengan satu step geser ke kanan dan ke kiri untuk melakukan bendungan. Timing blok harus dimiliki oleh anak agar mendapatkan hasil bendungan/blok yang bagus. Posisi blok harus berada persis menghadap badan dari smasher. Agar ruang atau sudut pukul spiker tersebut tertutup oleh blok kita.

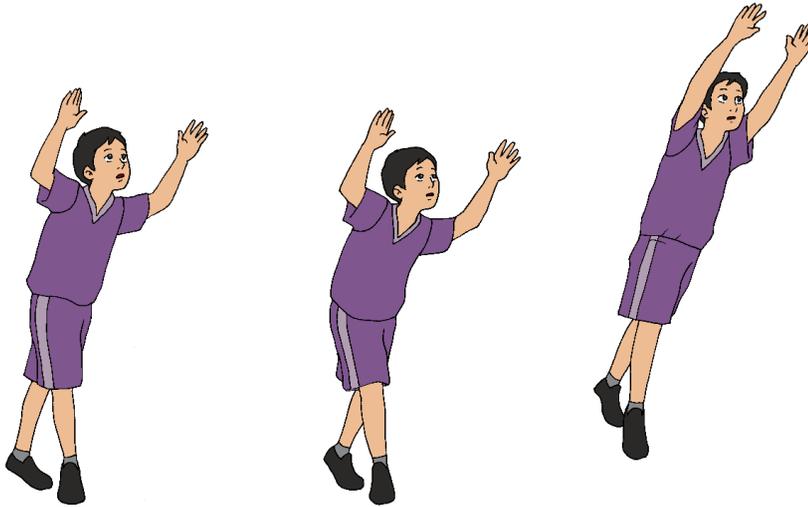
55. BLOK DUA STEP



Tujuan Gerakan:

Latihan gerakan blok dengan geser dua step kemudian blok. Blok dua step ini berguna untuk mengejar spike yang posisi akan smasnya jauh dari posisi kita berdiri untuk blok. Meskipun blok kita terlambat namun perlu ditekankan pada anak harus tetap melakukan blok meskipun terlambat.

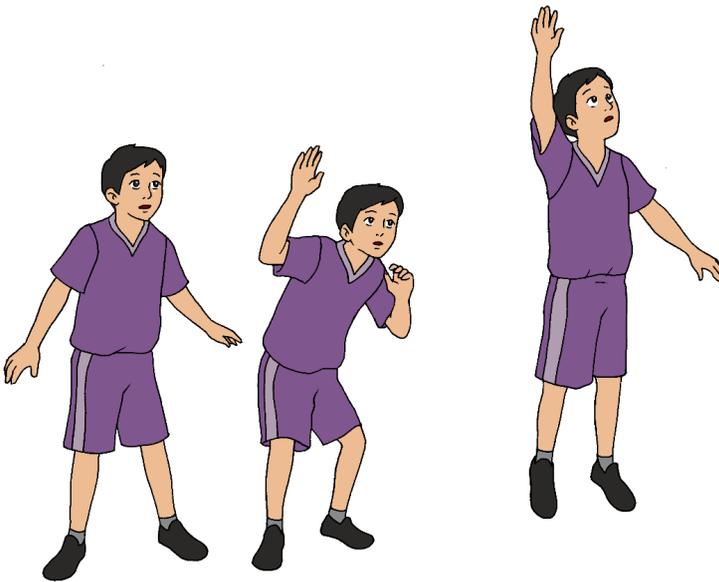
56. CROSS STEP LOMPAT BLOK



Tujuan Gerakan:

Gerakan blok dengan geser dengan kaki menyilang, kemudian melakukan lompatan blok. Gerakan kaki menyilang ini untuk mempercepat gerakan tubuh untuk melakukan blok, dibandingkan dengan geser kaki dengan *side step*/langkah ke samping. Gerakan blok dengan *cross step*/langkah menyilang ini harus tetap dibarengi dengan fokus mata dalam melihat pergerakan smash lawan.

57. BLOK DENGAN SATU TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan blok dengan satu tangan ini dilakukan dengan kemungkinan yang kecil, karena hanya satu tangan yang membendung smash. Kalau timing dan ketepatan meletakkan tangan pada titik pukul spike maka sangat kecil kemungkinan berhasil dalam melakukan blok. Namun blok satu tangan ini digunakan dengan penuh risiko dan biasanya dilakukan oleh pemain yang sudah bagus, dan dengan perhitungan yang bagus.

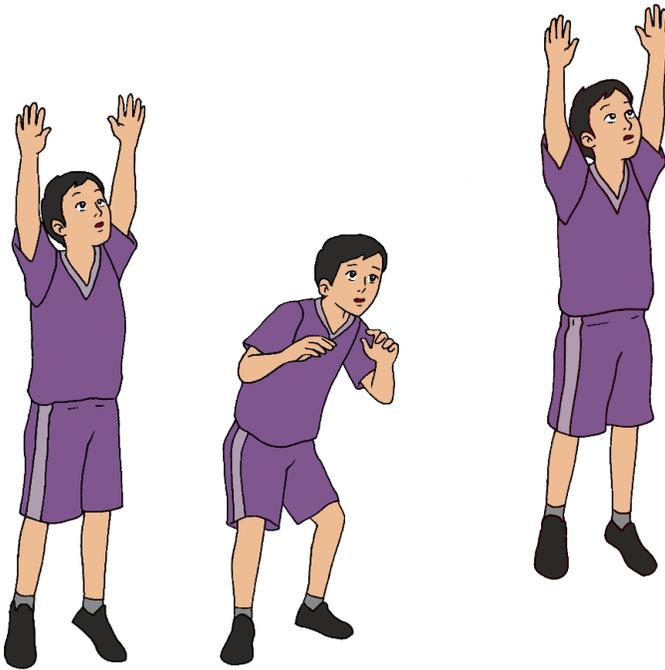
58. BLOK DENGAN DUA TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan blok dengan kedua tangan ini dilakukan dengan tujuan membendung spike lawan. dengan timing yang bagus paling tidak akan meredam spike lawan yang keras. Blok juga sangat dibutuhkan untuk membantu mempersempit sudut defend tim. Postur tubuh sangat mempengaruhi blok, semakin tinggi postur tubuh dengan timing yang baik maka blok akan efektif.

59. BLOK DOUBLE PUMP



Tujuan Gerakan:

Gerakan blok dua kali melompat secara langsung sangat dibutuhkan khususnya oleh para *middle blocker/center*. Hal ini dikarenakan blok tengah memiliki tugas membendung spike lawan yang juga memiliki tipuan spike yang *double step*. Biasanya kemampuan *double step* ini dilakukan oleh *middle blok* juga. Blok *double pump* ini sebaiknya pada lompatan blok awal tidak terlalu maksimal, namun blok yang kedua harus maksimal.

60. BLOK BERDUA/BERPASANGAN



Tujuan Gerakan:

Blok berpasangan atau blok berdua ini digunakan untuk melakukan bendungan dari smash open lawan. koordinasi dan singronisasi antara kedua blok harus bagus. Timing bola juga harus bagus. Tak jarang pemain sering terlambat dalam melakukan blok. Khususnya middle bloker/quicker pemain ini biasanya mengalami malas, dan terlambat untuk blok ke kanan dan ke kiri.

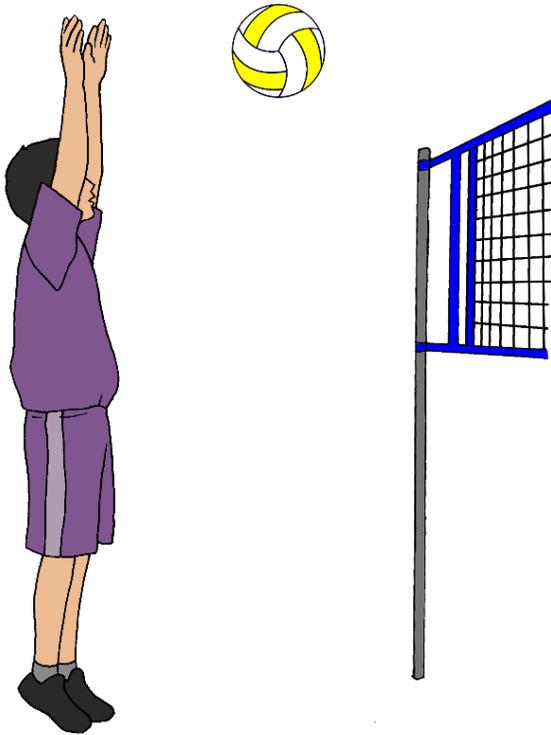
61. BLOK BERTIGA



Tujuan Gerakan:

Blok bertiga ini secara bersama-sama dilakukan manakala menghadapi serangan smash lawan yang sangat kuat, baik dari posisi 4, 2, 1, dan 6 dan juga serangan 3 meter lawan. Blok bertiga ini timingnya harus bagus, harus seirama, agar dapat membendung serangan agresif lawan, menutup sudut pukul lawan dan tentu saja memasukkan blok ke daerah lawan.

62. BLOK JAUH DARI NET



Tujuan Gerakan:

Blok agak jauh dari net ini, kira-kira jarak posisi blok dengan net kurang lebih 1 s.d 1.5 meter, dengan tujuan hanya meredam (menyangga) spike lawan yang dilakukan tajam. Mengingat kondisi blok posturnya rendah atau kondisi bloker terlambat menempatkan diri ke posisi yang tepat di depan smash lawan.



BAB VI

BALL HANDLING/PENGUASAAN BOLA

Konsep ball handling atau penguasaan bola adalah suatu kemampuan menguasai bola atau memodifikasi bola dengan seluruh anggota tubuh dengan cara memantulkan dan memainkan bola dengan penuh kontrol. Kemampuan seorang pemain bola voli untuk menguasai bola atau bagaimana pemain menyukai dan menikmati suatu latihan yang akan menentukan seberapa baik teknik passing, serving, spiking, dan bloking dari seorang pemain. Menilai *ball handling* atau kontak bola bisa dibilang merupakan aspek yang paling sulit dalam memimpin bola voli. Secara teknis, setiap kali pemain menerima bola dengan kedua tangan, itu adalah pukulan ganda karena tangan tidak pernah benar-benar sinkron. Namun, tujuan dalam menilai kontak bola bukan untuk menyebut setiap pelanggaran tetapi lebih untuk menjaga konsistensi dalam apa yang diperbolehkan. Saat menilai penanganan bola, gunakan empat R (Terima, Lepas, Hasil, dan Reaksi) untuk memandu Anda keputusan (Ferris State University, 2020). Dari semua aturan dalam bola voli, penanganan bola mungkin yang paling disalahpahami. Bola diperbolehkan menyentuh bagian manapun dari tubuh pemain dari ujung kepala sampai ujung kaki selama kontak tersebut sah. Seorang pemain dapat menendang bola, yang merupakan kontak yang sah (Hartley, 2020).

Sesuai dengan semangat kompetisi internasional (dan USAV), dan untuk mendorong reli yang lebih lama dan tindakan spektakuler, hanya pelanggaran yang paling jelas yang akan disulkan. Oleh karena itu, ketika seorang pemain tidak dalam posisi yang sangat baik untuk memainkan bola, wasit pertama akan kurang keras dalam penilaiannya tentang penanganan bola kesalahan (USA Volleyball, 2020). Sebagai contoh:

- A. Setter berlari untuk memainkan bola atau dipaksa untuk melakukan tindakan yang sangat cepat untuk mencapai bola secara berurutan untuk mengatur.
- B. Para pemain dipaksa untuk berlari atau melakukan tindakan yang sangat cepat untuk memainkan bola setelah bola memantul dari blok atau dari pemain lain.
- C. Kontak tim pertama dapat dilakukan secara bebas kecuali jika pemain menangkap atau melempar bola.

Pedoman untuk melakukan passing overhand (“pengaturan”):

- 1. Ketika setter berada dalam posisi yang baik untuk memainkan bola, diharapkan terjadi kontak yang baik (berkenaan dengan tingkat permainan).
- 2. Saat setter berlari atau melompat untuk mendapatkan posisi yang lebih baik untuk mengatur bola, wasit harus kurang parah dalam menilai kontak. (Sebuah jump-set tidak sama dengan situasi “tidak ada panggilan” otomatis.)
- 3. Jika setter, atau pemain lain, tidak dalam posisi yang baik karena dia tidak melakukan pukulan yang tepat upaya untuk melakukannya, penilaian tidak boleh kurang parah.

Asumsi dasar untuk studi percontohan ini (Honsova, 2006) berasal dari luar guru dan pengalaman pelatih yang setuju bahwa salah satu karakteristik yang menentukan keberhasilan anak sekolah yang lebih tua dalam bola voli adalah perasaan mereka untuk bola. Semangat dalam bermain bola voli hendaknya menjadi

ruh dalam bermain, tim bermain tanpa intervensi atau bantuan dari luar dalam bentuk apapun. Penonton, termasuk orang tua dan teman satu klub, didorong untuk bersorak, tetapi tidak boleh membantu kapanpun (misalnya: “berteriak/meneriaki” dilarang). Pelatih, saat hadir, dapat menyemangati permainan yang luar biasa, tetapi hanya dapat menginstruksikan selama *time out*, *side-changes*, dan di antara set (USA Volleyball, 2021). Pelatih atau guru harus memberikan kesempatan yang seluas-luasnya bagi anak untuk belajar dan mempelajari permainan bola voli dengan baik (Perreault, 2020).

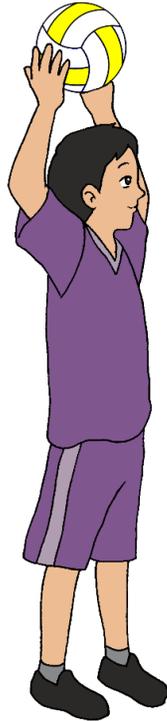
63. MEMUTAR BOLA DENGAN SATU JARI



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini untuk menguasai bola dengan 1 jari tangan, bola diputar dengan jari 1 ditahan selama mungkin. Usahakan bisa seluruh jari bisa melakukan hal ini sehingga anak bisa menguasai bola dengan seluruh jari dan tangan yang dimilikinya. Penguasaan bola sangat penting bagi anak, semakin menguasai bola semakin mudah dalam memainkan bola.

64. MEMUTARKAN BOLA KE SELURUH TUBUH POSISI
BADAN TELENTANG



Tujuan Gerakan:

Posisi anak tidur terlentang, kemudian bola digerakkan melalui seluruh tubuh, dari mulai samping badan, ke atas melewati atas kepala, kemudian melewati bagian tubuh yang lain, menurun ke kaki kembali ke posisi semula. Setelah seluruh tubuh terlewati, kemudian lakukan dengan balik arah sesuai dengan gerakan sebelumnya.

65. MEMUTARKAN BOLA MEMBENTUK ANGKA 8
DI ANTARA DUA KAKI



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini bertujuan untuk menguasai bola rendah yang ada di sekitar kaki, dengan membuat angka 8 melalui antara kedua kaki. Semakin cepat melakukan gerakannya maka semakin bagus penguasaan bolanya. Usahakan bola jangan sampai terjatuh, apabila terjatuh segera lakukan kembali. Variasikan dengan merubah arah posisi bola melalui antara dua kakinya baik ke kanan maupun ke kiri dahulu.

66. MEN-JUGGLING BOLA DENGAN KAKI KANAN DAN KIRI



Tujuan Gerakan:

Gerakan men-juggling bola atau menimang-nimang bola dengan kedua kaki, baik kaki kanan juga kaki kiri bergantian dengan penguasaan bola yang bagus. Juggling dimaksudkan anggota tubuh bawah harus bisa digunakan apabila terjadi kondisi yang sulit maka anak bisa menggunakan kaki saat mengambil bola atau menyelamatkan bola.

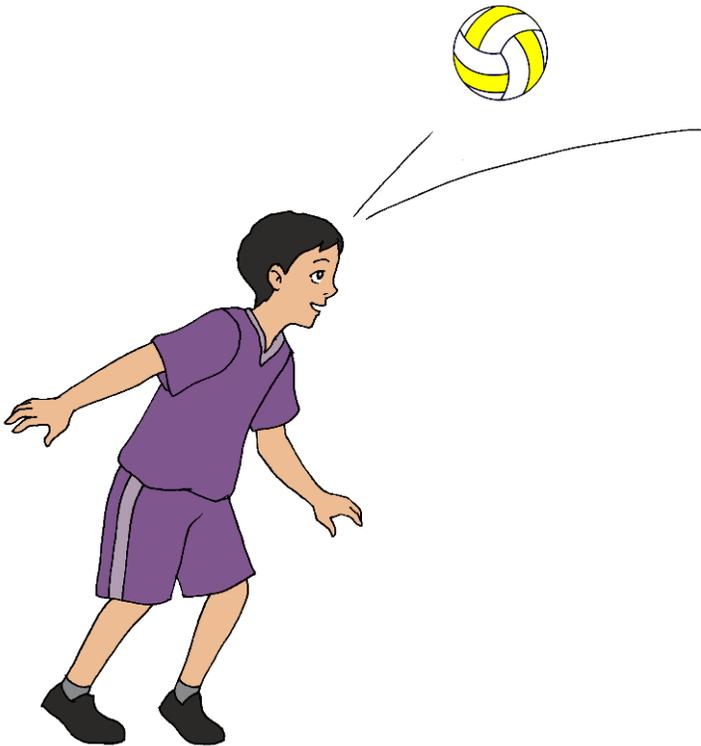
67. MEMANTULKAN BOLA DENGAN PAHA KANAN DAN KIRI



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini bertujuan untuk menguasai bola dengan kaki bagian atas, suatu saat apabila dibutuhkan dalam kondisi tertentu bisa digunakan. Biasanya gerakan reflek yang akan dilatihkan untuk menjadi reaksi. Men-juggling dengan paha kaki kanan dan kiri bergantian untuk menguasai bola. Variasikan gerakan memantulkan bola kanan dan kiri.

68. MELAKUKAN CONTROL HEADING DENGAN KEPALA



Tujuan Gerakan:

Gerakan heading atau memantulkan bola dengan kepala juga diperlukan kelak dengan kondisi tertentu kemampuan ini dibutuhkan dengan kondisi tertentu. Gerakan heading atau menyundul dengan kepala bisa dilakukan sendiri atau berkawan. Bisa juga dilakukan dengan variasi dilempar sendiri dan dengan sasaran tertentu.

69. MEMANTULKAN BOLA DENGAN BAHU KANAN DAN KIRI



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini memiliki tujuan, anak mampu menggunakan bahunya atau anggota tubuhnya untuk memantulkan bola dengan baik. Hal ini sangat penting kelak pada kondisi tertentu kemampuan ini dibutuhkan oleh anak untuk mengembalikan bola atau tidak sengaja melakukan gerakan ini. Semakin bagus penguasaan bolanya semakin tenang gerakan yang dilakukan.

70. MEMANTULKAN BOLA DENGAN SIKU KANAN DAN KIRI



Tujuan Gerakan:

Gerakan memantulkan bola voli dengan siku kanan dan kiri ini merupakan gerakan penguasaan bola, semakin bagus pantulan bola dengan siku semakin bagus *ball handling* anak. Bekal latihan ini akan bermanfaat nanti pada saat anak membutuhkan gerakan dengan siku dalam kondisi terdesak atau kondisi yang mendadak.

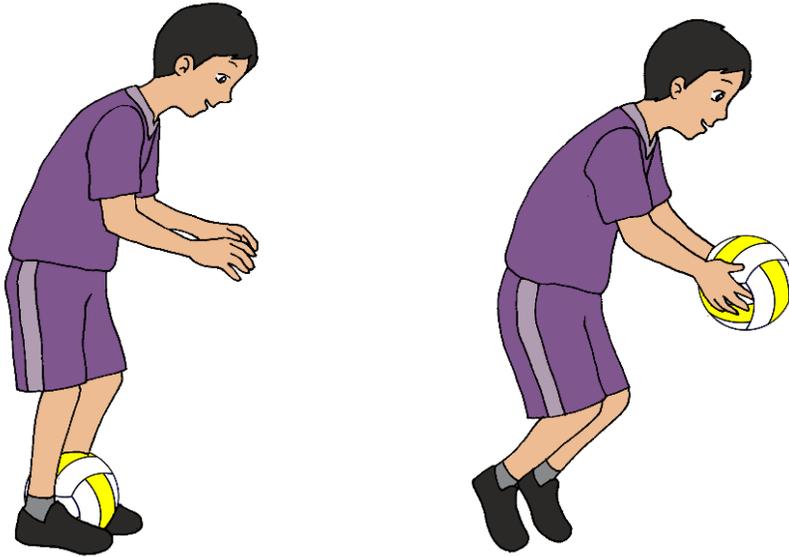
71. MEMANTULKAN BOLA DENGAN TEKONG KANAN DAN KIRI



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini seperti gerakan men-juggling bola dalam sepak takraw, yaitu gerakan tekong. Kaki bagian dalam digunakan untuk mengontrol bola, bergantian kanan dan kiri. Diharapkan anak menguasai kemampuan ini karena kelak juga sangat membutuhkan gerakan ini, pada momen tertentu dalam permainan.

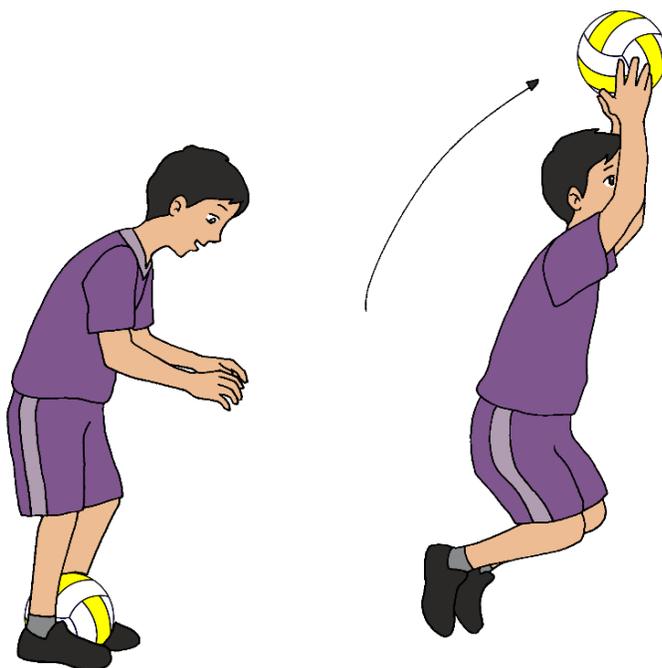
**72. JEPIT BOLA DENGAN DUA KAKI LEMPAR KE DEPAN
TANGKAP DENGAN KEDUA TANGAN**



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini digunakan untuk latihan koordinasi antara kedua kaki dengan tangan. Kaki dengan koordinasi yang baik menjepit bola kemudian berusaha mengangkat dan melemparkan bola ke depan atas badan anak. Dengan cepat anak melakukan gerakan menangkap bola dengan kedua tangan di depan badan.

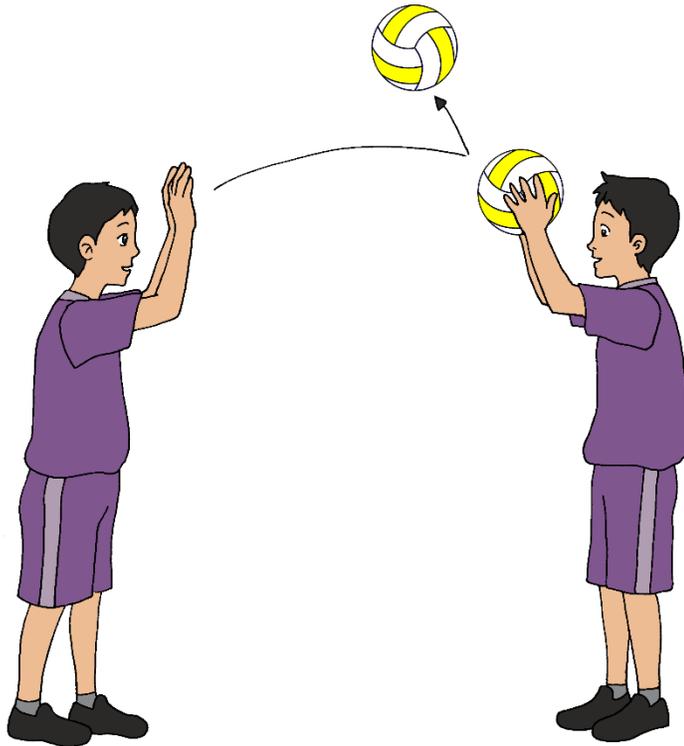
73. JEPIT BOLA DENGAN DUA KAKI LEMPAR KE BELAKANG ATAS TANGKAP DENGAN KEDUA TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini dilakukan untuk latihan koordinasi kaki dan tangan. Dimana kaki dengan menjepit bola kemudian melakukan gerakan melempar ke belakang atas sampai bola ke depan atas kepala, melewati kepala dari belakang. Kemudian menangkap dengan kedua tangan di depan badan. Gerakan diulang-ulang agar bagus koordinasinya.

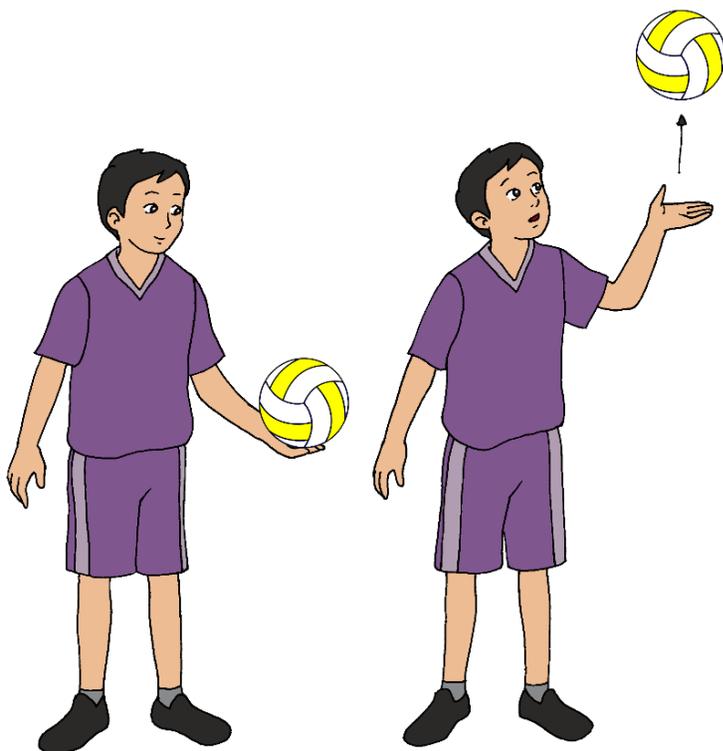
74. MEMANTULKAN BOLA DENGAN BOLA DENGAN KEDUA TANGAN



Tujuan Gerakan:

Bola dipantulkan dengan bola yang dipegang dengan kedua tangan. Bola digunakan untuk menguasai bola yang lainnya. Kemampuan ini juga melatih koordinasi tangan dan mata anak dalam memantulkan bola dengan bola. Ketinggian dan jumlah pantulan bisa divariasikan disesuaikan dengan kemampuan anak dan level kesulitannya.

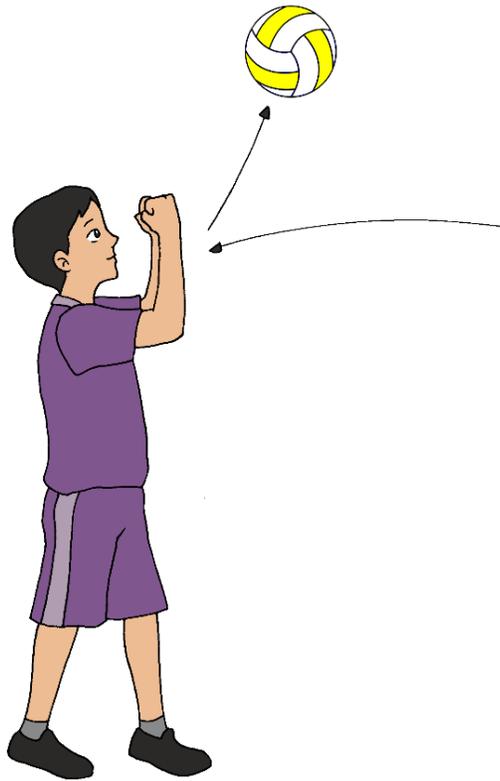
75. MEMANTULKAN BOLA DENGAN TELAPAK TANGAN



Tujuan Gerakan:

Dengan menggunakan satu tangan menguasai bola dengan memantulkan bola dengan telapak tangan yang membuka ke atas, dan telapak tangan kuat agar bola bisa memantul ke atas. Tingginya pantulan tergantung kemampuan semakin kemampuannya baik maka ketinggian bisa disesuaikan. Pantulan bola bisa *spin* dan juga biasa, hal ini bergantung posisi telapak tangan apakah datar atau cekung.

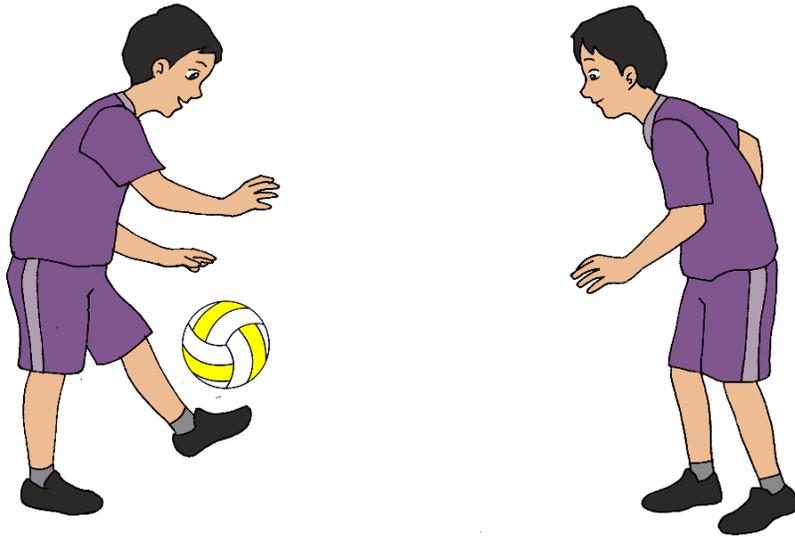
76. MEMANTULKAN BOLA DENGAN PUNGGUNG TANGAN



Tujuan Gerakan:

Gerakan ini juga sangat penting agar anak memiliki kemampuan menguasai bola dengan punggung tangan. Apabila kondisi tertentu anak harus menggunakan punggung tangannya maka harus bisa memantulkan bola dengan sah, dan bisa diarahkan sesuai harapan anak.

77. BERPASANGAN MENGONTROL BOLA DENGAN KAKI KANAN DAN KIRI



Tujuan Gerakan:

Secara berpasangan melakukan kontrol bola dengan kaki, masing-masing anak saling berhadapan dan memainkan bola voli seperti memainkan bola sepak. Dengan kemampuan ini anak akan memiliki ball handling yang bagus untuk penggunaan kaki ke depan pada kondisi khusus harus menggunakan kaki sehingga anak bisa melakukan dengan baik pantulan yang sah dan bola bisa diselamatkan.



GLOSARIUM

A

Attack : serangan

B

Ball Handling : penguasaan bola dengan seluruh anggota tubuh

C

Center : pemain tengah dalam bola voli/middle bloker

Control : mengendalikan/menguasai

Cross Step : gerakan kaki menyilang dalam blok

D

Dig : gerakan ambil bola dari bawah/seperti gerakan menggali tanah

Drilling : memberikan ulangan-ulangan gerak

Double Pump : gerakan seperti per/memantul dalam blok/spike

F

Fundamental : elemen dasar suatu gerak

H

Heading : penguasaan bola dengan bagian kepala, seperti sepak bola

I

Illegal : tidak sah

J

Jugling : gerakan menguasai bola dengan kaki seperti dalam sepak bola

M

Middle Bloker : pemain tengah berperan sebagai bloker

R

Reaksi : suatu gerakan yang terkoordinasi oleh sistem pusat syaraf

Reflek : suatu gerakan yang tidak terkoordinasi, jawaban atas rangsang

S

Side-Out : serangan balik

Side-Change : pergantian pemain

Side Step : gerakan kaki bergeser ke samping dalam blok

Spin : berputar

T

Tekong : cara menguasai/mempasing bola dengan kaki seperti gerakan dasar sepak takraw

Timing : pengaturan waktu yang dilakukan secara tepat oleh pemain

Time Out : jeda istirahat pertandingan

Tip : pukulan pelan/tipuan



REFERENSI

- AOC. (2020). *At home drills*. <https://www.theartofcoachingvolleyball.com/high-lows-passing-setting/>.
- Buekers, M. (1991). The Time Structure of the Block in Volleyball: A Comparison of Different Step Techniques. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. DOI: 10.1080/02701367.1991.10608715.
- Ferris State University. (2020). *4v4 Volleyball Training - JUDGING BALL CONTACT*. <https://docs.google.com/forms/d/1AZA17aSrW61qxHM1LyTlbVR9bDe7rmbH5UrYOVozVrc/viewform>.
- Hartley, C. (2020). *BALL HANDLING IN HIGH SCHOOL VOLLEYBALL*. Idaho State VB Rules Interpreter.
- Hansova, S. (2006). Ball Handling Skills as a Tool of Success Prediction in Sport Ball Games. *Journal of Human Kinetics volume 16*.
- Lendberg, K. S. (2006). *Volleyball skills & drills*. USA: Human Kinetics.
- Marcelino, R. (2009). Relationship between the set outcome and the dig and attack efficacy in elite male volleyball game. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. DOI: 10.1080/2474866.8.2009.11868486.

- Muni Volleyball. (2020). *3 Methods to Serve a Volleyball OVERHAND*. Saint Paul Parks and Recreation.
- OHSAA. (2018). *Ball Handling: VOLLEYBALL'S "STRIKE ZONE"*. USA: Ohio
- Oliviera, et. al. (2020). A systematic review of volleyball spike kinematics: Implications for practice and research. *International Journal of Sports Science & Coaching*. DOI: 10.1177/1747954119899881.
- Paulo, et. al. (2016). Predicting Volleyball Serve- Reception. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01694.
- Perreault, E. (2020). PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH COMPETENCY: TO PERFORM MOVEMENT SKILLS IN DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY SETTINGS Educational Services Department of Commission scolaire des Samares.
- Posey, C. (2012). *Ball Control Drills*. UMKC Volleyball Nebraska High School Coaching Clinic.
- Reid, L. (2008). VOLLEYBALL DRILLS AND PRACTICE PLANS. www.VolleyballPracticePlans.com.
- Rodgers, J. (2010). *Volleyball Statisticians' Manual*. USA: The Official National Collegiate Athletic Association.
- USA Volleyball. (2020). *USA Volleyball Ball Handling Guidelines*. Regional Referee Chairs and Representatives.
- USA Volleyball. (2021). *Beach Volleyball Quick-Guide*. <https://www.teamusa.org/usa-volleyball/officials/rulebooks>.

BIODATA PENULIS



Dr. Sujarwo, M.Or.

Terlahir sebagai anak bungsu dari 6 bersaudara, putra dari Bapak Tukidjo dan Ibu Sukidjah menjadi penulis buku-buku tentang bola voli sebagai bahan belajar pelatih-pelatih bola voli di Indonesia dan juga sebagai referensi mahasiswa olahraga yang secara khusus membahas atau mengkaji tentang permainan bola voli. Lahir di Bantul 14 Maret 1983 di dusun Manding Dawang Sabdodadi Bantul, Yogyakarta. Penulis memulai studi di TK Lembaga Tama 1 Bantul, SD Kanisius Manding, SMP N 1 Bantul, SMA N 2 Bantul, S1 PJKR FIK UNY, S2 IKOR Pascasarjana UNY, dan S3 Ilmu Pendidikan Pascasarjana UNY. Tahun 2008 memulai mengabdikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY sebagai staf pengajar. Selain mengajar kesibukan penulis juga menjadi pelatih bola voli di beberapa klub, tim atau instansi, yang pernah dilatih, di antaranya: Baja 78, Yuso Yogyakarta, SKADIK 102, SMA N 1 Sewon, SMK N 1 Bantul, SMK N 1 Sanden, SMA N 1 Pundong Bantul, SMA N 2 Bantul, UGM Residence. Penulis juga menjadi Ketua binpres KONI Kabupaten Bantul, dan juga Ketua II. Binpres PBVSI Kabupaten Bantul.



77 FUN DAMENTAL BOLA VOLI

Cara Mudah dan Menyenangkan Belajar Bola Voli

Buku ajar ini diperuntukkan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa prodi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, mahasiswa pendidikan guru pendidikan jasmani sekolah dasar, dan mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga sebagai bahan acuan dalam belajar memberikan materi ajar gerak dasar atau fundamental pada permainan bola voli. Pembahasan buku ajar ini terdiri atas enam bab, Bab I. Fundamental Smash/Spike; Bab II. Fundamental Receive Servis/Dig; Bab III. Fundamental Set/Pass/Pasing Atas; Bab IV. Fundamental Servis; Bab V. Fundamental Blok; dan Bab VI. Ball Handling.

Tujuan pembelajaran fundamental bola voli ini adalah agar peserta didik dapat menguasai gerak dasar atau fundamen dalam permainan bola voli. Selain itu juga penguasaan bola dengan ball handling dan gerak dasar baik smash, passing, set, blok, dan servis.



ISBN : 978-602-498-408-3



9 786024 984083
unypress©2022

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)