



TEKNIK LANJUT BOLAVOLI

Oleh: **Sb Pranatahadi. M.Kes. AIFO.**

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

A sunset scene with a bright sun partially obscured by dark, dramatic clouds. The sky is a mix of orange, red, and purple. The sun's reflection is visible on the dark water in the foreground. In the distance, dark silhouettes of mountains or hills are visible against the horizon.

Teknik lanjut sebaiknya dilatihkan setelah menguasai teknik dasar.

Contoh: Pemain yang belum menguasai teknik dasar smes, jika dilatih smes pull dia akan dapat melakukan, tetapi akan mengalami kesulitan ketika menggunakan dalam pertandingan

Supaya melatihnya tidak sia-sia pelatih harus dapat menentukan kapan atlet harus diberikan teknik lanjut

Tekno-taktik adalah menggunakan teknik untuk bertaktik, harus ditanamkan sejak dini.

TEKNIK LANJUT DALAM SIKAP SIAP BERTAHAN TERHADAP BOLA SPIN

- Jika bertahan terhadap bola float sudah terbentuk dapat dilatihkan bertahan terhadap bola spin.
- Dalam teknik lanjut sikap siap harus selalu bergerak mengantisipasi datangnya bola.
- Dalam bermain pemain belakang harus bergerak maju mengcover teman yang melakukan smes.
- Begitu serangan teman melintas net, pemain belakang harus segera mundur, dan siap maju untuk bertahan terhadap serangan lawan, begitu seterusnya
- Membiasakan bergerak pada sikap siap adalah hal yang harus dilakukan dan sangat sulit, memerlukan disiplin tinggi.
- Memainkan bola dengan kaki sebagai tanda sikap siap yang salah.

PASING BAWAH BERTAHAHAN TERHADAP BOLA SPIN: SMES, SERVIS LONCAT

Tujuan latihan yang dapat dirumuskan oleh pelatih:

- Perasaan benturan bola di tangan
- Keberanian dan ketenangan menghadapi bola keras
- Membiasakan bergerak maju ketika di pukul
- Membiasakan gerak lanjut ketika mengambil bola dan kehilangan keseimbangan.
- Ketepatan mengantisipasi datangnya bola.

PASING ATAS

SEJAK PASING ATAS BOLA PERTAMA
BERBUNYI TIDAK MATI, MAKA PEMAIN
HARUS MAMPU MEMPASING SERVIS FLOAT

SERVIS FLOAT AKAN LEBIH MUDAH DITERIMA
DENGAN PASING ATAS DARI PADA PASING
BAWAH

SEBAGAI DASAR UNTUK DAPAT MEMPASING
SERVIS FLOAT PEMAIN HARUS KUAT JARI-
JARINYA PUSH-UP DENGAN UJUNG JARI
HARUS SELALU DILAKUKAN .

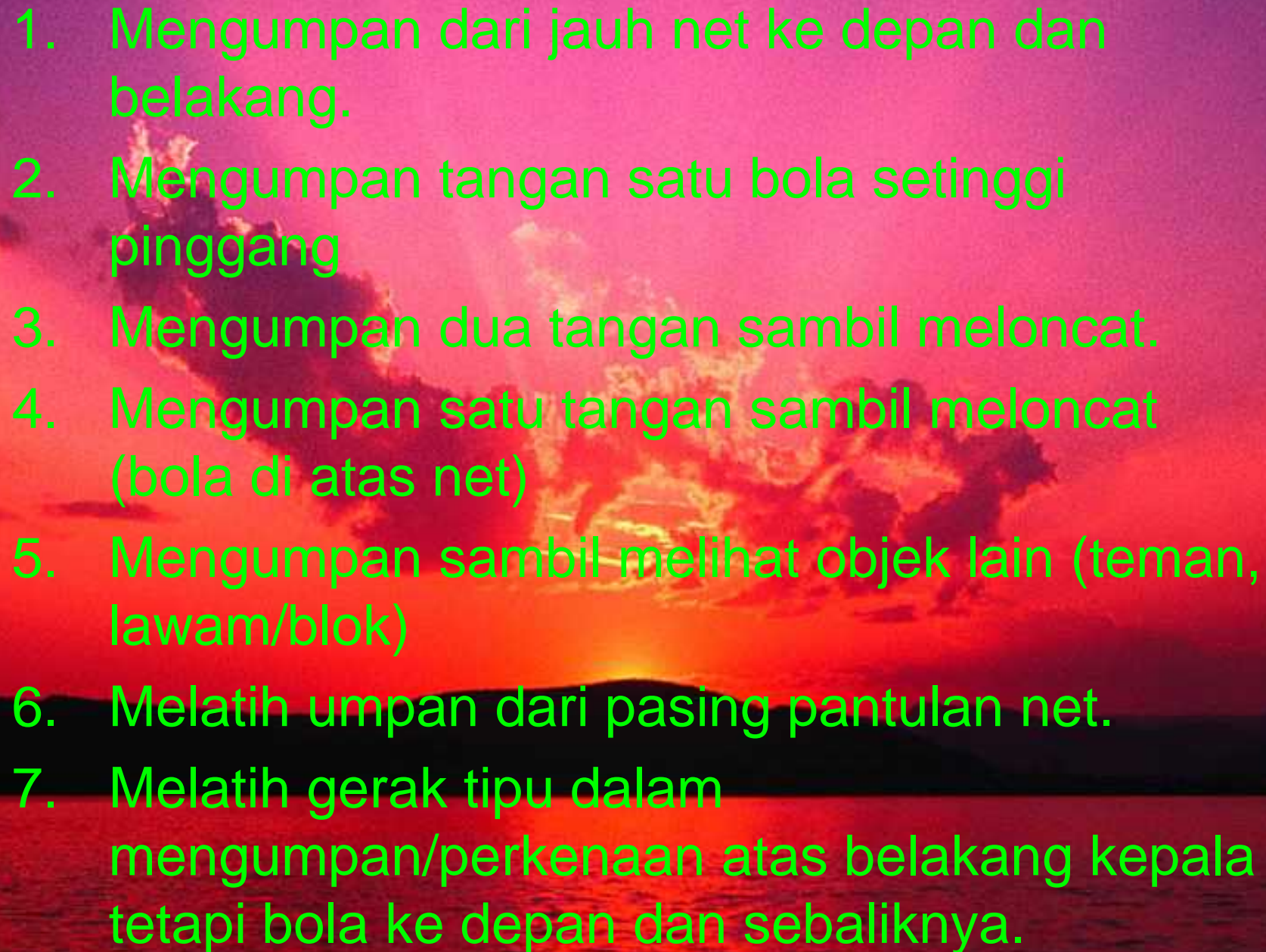
UMPAN

Memilih Pengumpam :

1. Pilih yang pantulan jari-jarinya baik.
2. Mau (sukarela)
3. Kelincahan baik
4. Spontanitasnya tinggi (cepat tepat dalam mengambil keputusan)
5. Sifat kepemimpinannya tinggi

Rumusan tujuan latihan umpan:

1. Latihan umpan tinggi, semi, push, pull baik depan maupun belakang dengan arah datangnya bola sejajar net.
2. Membentuk sikap kaki sejajar ketika jari menyentuh bola.
3. Latihan umpan tinggi, semi, push, pull baik depan maupun belakang dengan arah datangnya tegak lurus dengan net.
4. Mengotomatiskan langkah kanan panjang, langsung posisi kedua kaki terbuka.

- 
1. Mengumpan dari jauh net ke depan dan belakang.
 2. Mengumpan tangan satu bola setinggi pinggang
 3. Mengumpan dua tangan sambil meloncat.
 4. Mengumpan satu tangan sambil meloncat (bola di atas net)
 5. Mengumpan sambil melihat objek lain (teman, lawam/blok)
 6. Melatih umpan dari pasing pantulan net.
 7. Melatih gerak tipu dalam mengumpan/perkenaan atas belakang kepala tetapi bola ke depan dan sebaliknya.

SMES

Fleksibilitas sendi bahu dan kekuatan otot di sekitar sendi bahu sangat penting

Smasher harus dikembangkan untuk dapat mengejar bola, bukan minta dilayani umpan yang selalu tepat.

Meloncat secukupnya bila umpan terlalu pendek, lompat setinggi mungkin jika umpan cukup tinggi. Latih dengan umpan ketinggian atau kependekan

Dapat meloncat tegak jika bola dekat net, dan melayang jika bola jauh net.

Biasakan dapat memukul berganti, ganti arah.

Biasakan dapat melihat blok

TEKNIK LANJUT SMES

Smes pull

Begitu bola menyentuh tangan pengumpan sudah harus locat sehingga bola dipukul sebelum titik tertinggi. Sebagaimana besar smeser di Indonesia smes pull memukulnya bola menunggu jika sudah mencapai titik tertinggi.

Selain smes pull ditekankan harus mengejar bola (open, semi, push, pemain belakang.)

A sunset over a body of water with a silhouette of a person in the background. The sky is filled with orange and red clouds, and the water reflects the colors. A dark silhouette of a person is visible in the background, possibly a tennis player.

Smes pemain belakang

Supaya hasilnya dapat lebih kencang memukul bola dalam posisi melayang ke depan. Pergelangan tangan harus aktif, gerak tangan lengan tidak terlalu banyak

Smes engkling/running smash:

Untuk dapat smes engkling harus menguasai timing, yaitu dapat menyesuaikan bola yang terlalu tinggi dan terlalu pendek




Smes dengan lompat satu kaki awalnya akan dapat lebih singkat, karena kaki yang satu tidak perlu menumpu.

Supaya dapat tepat memukul bola, langkah awalan harus pendek, dua langkah terakhir untuk mengatur jarak badan dengan bola.

Awalan sesejajar mungkin dengan net akan terhindar dari kemungkinan menyentuh net.

Umpan yang kurang tinggi akan dapat dijangkau dengan smes enaknya



Dalam menuju teknik lanjut, smes biasanya sudah dispesialisasi-kan yaitu antara quicker (smeser cepat) dan ace spiker (smeser bola tinggi)

Pemain yang dispesialisasikan Quicker:
Dapat meloncat tegak meraih bola setinggi mungkin.

Bagi smeser yang siku terlanjur ditekuk, sehingga tidak dapat smes keras.

Spesialis ace spiker

Punya power besar,

Blok

Blok bergerak ke samping dengan langkah samping, langkah silang, dan berlari harus dapat cepat dan meloncat dengan tegak. , sehingga jika berkawan tidak saing tabrakan

Blok double pump, supaya dapat meloncat dua kali dengan cepat ketika meloncat ke dua lutut tidak perlu ditekuk, hanya mengandalkan elastisitas pergelangan kaki.

Kesiapan dan kemauan pemain yang akan menentukan keberhasilan blok.

SERVIS

Pemain pendek kembangkan servis float yang kualitasnya tinggi dengan mundur beberapa meter di belakang garis. Kunci hanya di pergelangan tangan pasif. Letak konter akan mempengaruhi gerak bola yaitu terbawa ke arah konter.

Bagi yang tinggi, power besar dapat ke servis loncat. Dekat garis, melayang ke depan, pols aktif, hindari gerak tangan lengan terlalu banyak.