

TECHNIQUES IN VOLLEYBALL

YUYUN ARI WIBOWO, S. Pd. Jas, M. Or

PJKR-POR-FIK-UNY

yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

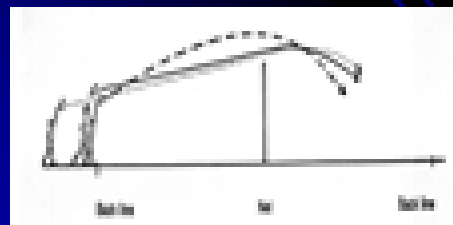
Volleyball Skills

- Serving
- Passing
- Setting
- Spiking/Hitting
- Blocking

Serving

UNDERHAND SERVE

- = Stand facing the net with the foot opposite the hitting hand forward.
- = The ball is held at waist level.
- = The player leans forward as they swing their arm foreward and contact the ball.
- = The hand holding the ball is dropped just before the contact.
- = The player hits underneath the ball with the heel of the hand.
- = The hitting arm follows through in the direction of the target.



OVERHAND SERVE

ARM TOSS

- = With firm wrist, toss the ball 18 inches and in line with the hitting shoulder.

HAND UP AND BACK BEFORE THE TOSS

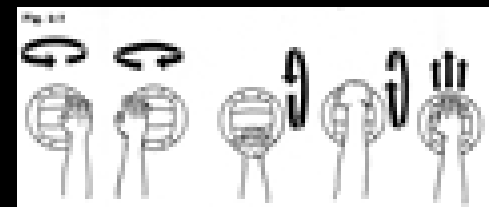
- = Elbow and hand are at shoulder height or above throughout the entire serving motion.

SHIFT

- = Shift weight to lead foot, or step forward, as you make contact with the ball.

SWING TO TARGET

- = Wrist firm throughout serve.
- = Contact with heel of hand through middle back of ball.
- = The contact should sound like a "thud", not a "slap" sound.
- = Hand follows ball to target.
- = Finish with hand alongside or within body line.



Passing

Hand placement



❖ Start in ready position with feet slightly wider than shoulder width. Upper body should be bent forward and the arms out ready.

❖ Move quickly to get behind the ball. Maintain low body position.

❖ Contact the ball on the forearms just above the wrists.

❖ Direct the ball by tilting arms toward target. (Turtle)

❖ Follow path of ball to its target .



PASSING MENURUT KEGUNAANNYA DAPAT DIBEDAKAN MENJADI 2

1. PASSING UNTUK TERIMA SERVIS
2. PASSING UNTUK TERIMA SPIKE

Setting

- Start in the ready position facing the target.
- Form a triangle with thumbs and pointer fingers (hands should not be touching)
- Place hands directly in front of the face close to the forehead.
- On contact, set by extending the arms and legs.



Common Mistakes

- Contacting the ball with the palms of the hands.
- Facing where the ball is coming from.

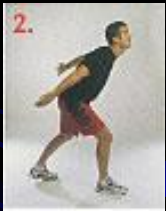
SETTING ATAU PASSING ATAS

BIASA DIGUNAKAN UNTUK MEMBERIKAN
UMPAN, JENISNYA ADA TIGA UMPAN
NORMAL, SEMI, DAN PENDEK

Spiking/Hitting

Common Mistakes

- One foot jump
- Ball hit with fist instead of open hand
- "Tennis serve" arm action; one arm is swung forward and the other is swung behind
- "Shot-put" arm action



Upper Body

- Pull the hitting arm back with the elbow and hand at shoulder height or higher.
- The hand should be open and relaxed, with the palm facing away from the ear.
- The elbow should swing forward and raise above the head.
- Arm and hand swing over the top as the heel of the hand contacts the ball.
- Snap through the ball.
- Contact point is slightly in front of and as high as possible above the hitting shoulder.

APPROACH

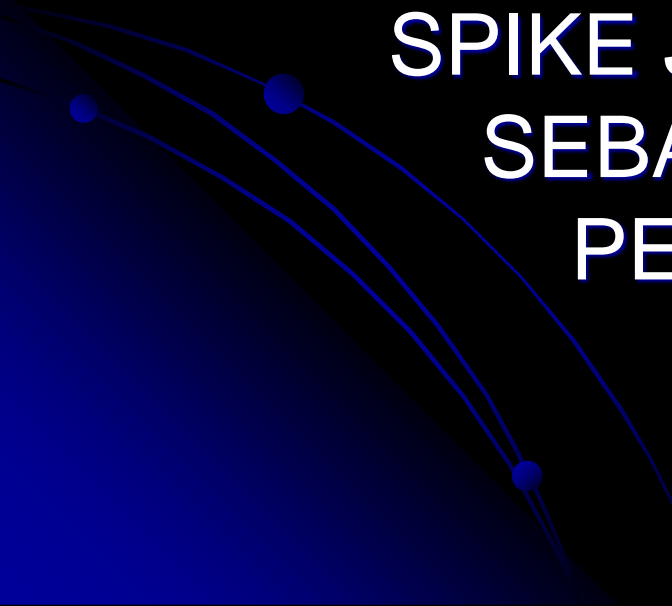
- Right - Left finish. (for right handers)
- Left - Right finish. (for left handers)
- Three step or four step approach (both o.k.)
- Important to make the step a long and explosive one.

JUMP

- Jump up (vertically) to meet ball.
- Contact the ball at the peak of your jump with a straight arm.
- Jump straight up and straight down. Do not touch the net.

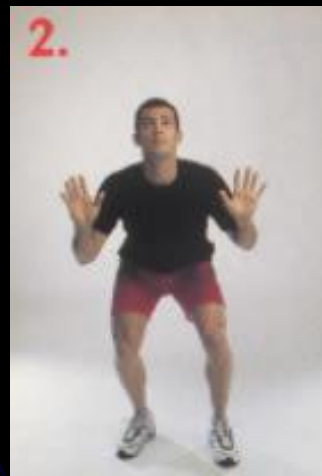
**SPIKE MERUPAKAN
SALAH SATU TEKNIK
YANG SANGAT DIGEMARI
OLEH PEMAIN BOLAVOLI**

**SPIKE JUGA DAPAT DIKATAKAN
SEBAGAI DAYA TARIK DARI
PERMAINAN BOLAVOLI**



Blocking

- Arms extended and wrist locked and angled toward opponents floor.
- Keep your shoulders square to the net.
- When you move along the net to block, plant so that you jump straight up and down.
- Land in the same place from where you jump.



PENGERTIAN DAN PERATURAN PERMAINAN BOLAVOLI

YUYUN ARI WIBOWO, S. Pd. Jas, M. Or
PJKR-POR-FIK-UNY

yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

PENGERTIAN PERMAINAN BOLAVOLI

Permainan Bolavoli adalah permainan dengan cara mem-volley bola untuk dilewatkan di atas net, dengan maksud dan tujuannya dapat menjatuhkan bola ke dalam petak lapangan lawan dan mencegah bola jatuh dilapangan sendiri dengan peraturan yang sah, untuk mencari kemenangan dalam bermain.

Mem-volley adalah memantulkan bola sebelum bola jatuh mengenai lantai, gerakan memantulkan bola ke atas dapat dilakukan dengan seluruh tubuh dengan syarat sentuhan atau pantulannya harus sempurna.

Permainan Bolavoli adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 (dua) regu, masing-masing regu berjumlah 6 (enam) pemain yang bertujuan untuk menjatuhkan bola ke daerah lawan.

1. Pada permainan bola voli sistem perhitungan angka menggunakan *rally point* tim yang memperoleh poin 25 terlebih dahulu dinyatakan sebagai pemenang pada set itu.

Namun jika saat permainan berlangsung kedua tim mendapatkan poin yang sama di akhir yaitu (24 – 24), maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Tim yang pertama berhasil unggul dengan selisih 2 poin akan memenangkan pertandingan bola voli.

Kemenangan pada permainan
bolavoli biasanya ditentukan
dengan *Three winning set*

***Three winning set*, yaitu pertandingan
berakhir jika salah satu regu
memperoleh tiga set kemenangan.**

TERIMA KASIH

PRINSIP-PRINSIP BERMAIN BOLAVOLI

YUYUN ARI WIBOWO, S. Pd. Jas, M. Or

PJKR-POR-FIK-UNY

yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

Permainan bolavoli pada dasarnya mencakup tiga prinsip, ketiga prinsip itu adalah memvoli bola, memukul bola dan membendung bola

MEMVOLLI BOLA

Memvoli bola adalah memantulkan bola dengan aturan yang sah. Memvoli bola dapat dilakukan dengan teknik passing atas ataupun passing bawah, dan juga dengan seluruh anggota tubuh dengan catatan dilakukan sesuai dengan peraturan dan itu dianggap

MEMUKUL BOLA

Memukul bola merupakan hal yang sangat menarik dalam permainan bola voli karena apabila dapat memukul dengan tepat dan baik maka dapat memperoleh angka. Memukul bola dalam permainan bola voli dapat dilakukan dengan spike atau smash dan dengan servis.

MEMBENDUNG BOLA

Membendung bola adalah menghadang serangan lawan di atas net, teknik yang dilakukan adalah block.

In conclusion

Permainan bolavoli minimal dapat dilakukan dengan dua prinsip yakni memukul bola untuk servis dan memvoli bola. Idealnya bermain bolavoli harus mampu memvoli, memukul, dan membendung bola.

TERIMA KASIH

■ VOLLEY BALL



SEJARAH PERMAINAN BOLAVOLI

YUYUN ARI WIBOWO, S. Pd. Jas, M. Or

PJKR-POR-FIK-UNY

yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

**PENCETUS OLAHRAGA BOLAVOLI
IALAH WILLIAM G MORGAN.**

**MORGAN IALAH SEORANG DIREKTUR
YMCA di HOLYKE**

**TAHUN 1895 ADALAH AWAL ADANYA
PERMAINAN BOLAVOLI**

**NAMA PERTAMA DARI PERMAINAN
BOLAVOLI IALAH MINTONETTE**

**PERMAINAN BERNAMA MINTONETTE BERAWAL
DARI ANGGAPAN PARA PENGUSAHA LOKAL
YANG BERANGGAPAN BAHWA BERMAIN BOLA
BASKET TERLALU MENGHABISKAN TENAGA**

PERMAINAN BOLAVOLI PADA AWAL DITEMUKANNYA

PERMAINAN BOLAVOLI PADA AWALNYA MENGGUNAKAN BOLA YANG TERBUAT DARI KARET BAGIAN DALAM BOLA BASKET. PADA AWALNYA JUMLAH PEMAIN DALAM SATU TIM DIBEBASKAN.

**PADA TAHUN 1896
ALFRED T. HALSTEAD MENGANGGAP
BAHWA PERMAIAN INI LEBIH
TEPATNYA DIBERI NAMA
VOLLEYBALL**

**LEBIH TEPAT DIBERI NAMA BOLA VOLI KARENA
PERMAINAN DILAKUKAN DENGAN
MELAMBUNGKAN BOLA SEBELUM MENYENTUH
TANAH (VOLLEYING)**

SEJARAH DI INDONESIA

PERMAINANA BOLAVOLI MASUK DI INDONESIA
SEJAK PENJAJAHAN BELANDA TEPATNYA PADA
TAHUN 1928.

ORGANISASI INTERNATIONAL VOLLEYBALL

Pada tahun 1984 didirikan sebuah Federasi Bola Voli Internasional atau International Volley Ball Federation (*IVBF*) yang pada saat itu beranggotakan 15 negara dan berkedudukan di Paris, Perancis. Organisasi ini menjadi induk dari permainan Bola Voli internasional.

INDUK ORGANISASI PERMAINAN BOLAVOLI DI INDONESIA IALAH PBVSI

KEPANJANGAN **PBVSI** IALAH PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA. ORGANISASI INI DIDIRIKAN PADA TANGGAL 22 JANUARI 1955. PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) KE-2 PERMAINAN BOLAVOLI SUDAH DIPERTANDINGKAN.

BERIKUT INI KITA LIHAT PERMAINAN BOLAVOLI

SEBAGAI TUGAS IDENTIFIKASI TEKNIK
APA SAJA YANG DIGUNAKAN OLEH
REGU-REGU YANG SEDANG BERMAIN.

TACTICS IN VOLLEYBALL

YUYUN ARI WIBOWO, S. Pd. Jas, M. Or

PJKR-POR-FIK-UNY

yuyun_ariwibowo@uny.ac.id

TAKTIK BERMAIN BOLAVOLI



**SECARA TIM TAKTIK DALAM
BERMAIN BOLAVOLI DAPAT
DIBAGI KEDALAM DUA
KATEGORI YAKNI:**

- 1. MENYERANG**
- 2. BERTAHAN**

TAKTIK BERMAIN BOLAVOLI



MENYERANG

USAHA UNTUK MEMBUAT BOLA DAPAT JATUH DI LAPANGAN LAWAN ATAU LAWAN TIDAK DAPAT MEMAINKAN BOLA LAGI DENGAN PERATURAN YANG SAH. UNTUK MENDAPATKAN POIN DALAM PERMAINAN BOLAVOLI DAPAT DENGAN SPIKE TIPUAN ATAU DARI SERVIS YANG MERUPAKAN SERANGAN PERTAMA.

TAKTIK BERMAIN BOLAVOLI



BERTAHAN

USAHA DALAM MENCEGAH BOLA SUPAYA TIDAK MENYENTUH LANTAI PERMAINAN SENDIRI ATAU TIDAK DAPAT MEMAINKAN BOLA DENGAN ATURAN YANG SAH. DAPAT DILAKUKAN DENGAN MEMBENDUNG BOLA MEMVOLI BOLA, DAN BENTUK PENYELAMATAN LAINNYA.

TAKTIK BERMAIN BOLAVOLI



TERIMA KASIH