

TEKNIK DASAR BOLA VOLI

OLEH: Drs. YUNYUN YUDIANA, M.Pd

Keterampilan Dasar Bermain Bolavoli

- Keterampilan dasar memantulkan dan mengoperkan bola
- Keterampilan dasar memukul bola
- Keterampilan dasar membendung bola

Keterampilan Teknik Permainan Bolavoli

- Sikap penjagaan dan cara bergerak ke arah bola
- Pas dan umpan
- Spike
- Bendungan
- Servis
- Penyelamatan bola.

Sikap penjagaan dan cara bergerak ke arah bola

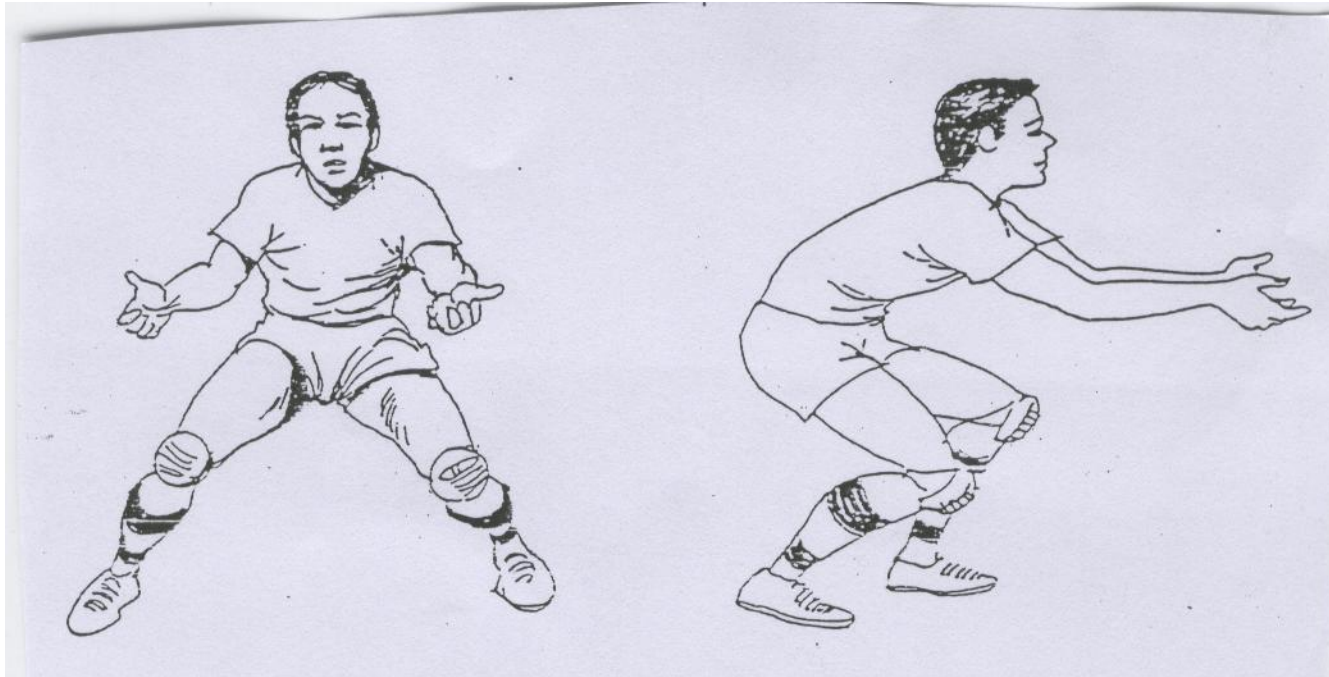
a. Sikap penjagaan

- Sikap penjagaan tegak
- Sikap penjagaan menengah
- Sikap penjagaan rendah

b. Cara bergerak ke arah bola.

- Ke depan
- Ke belakang
- Ke samping
- Ke belakang kemudian membalik

Sikap Penjagaan Rendah



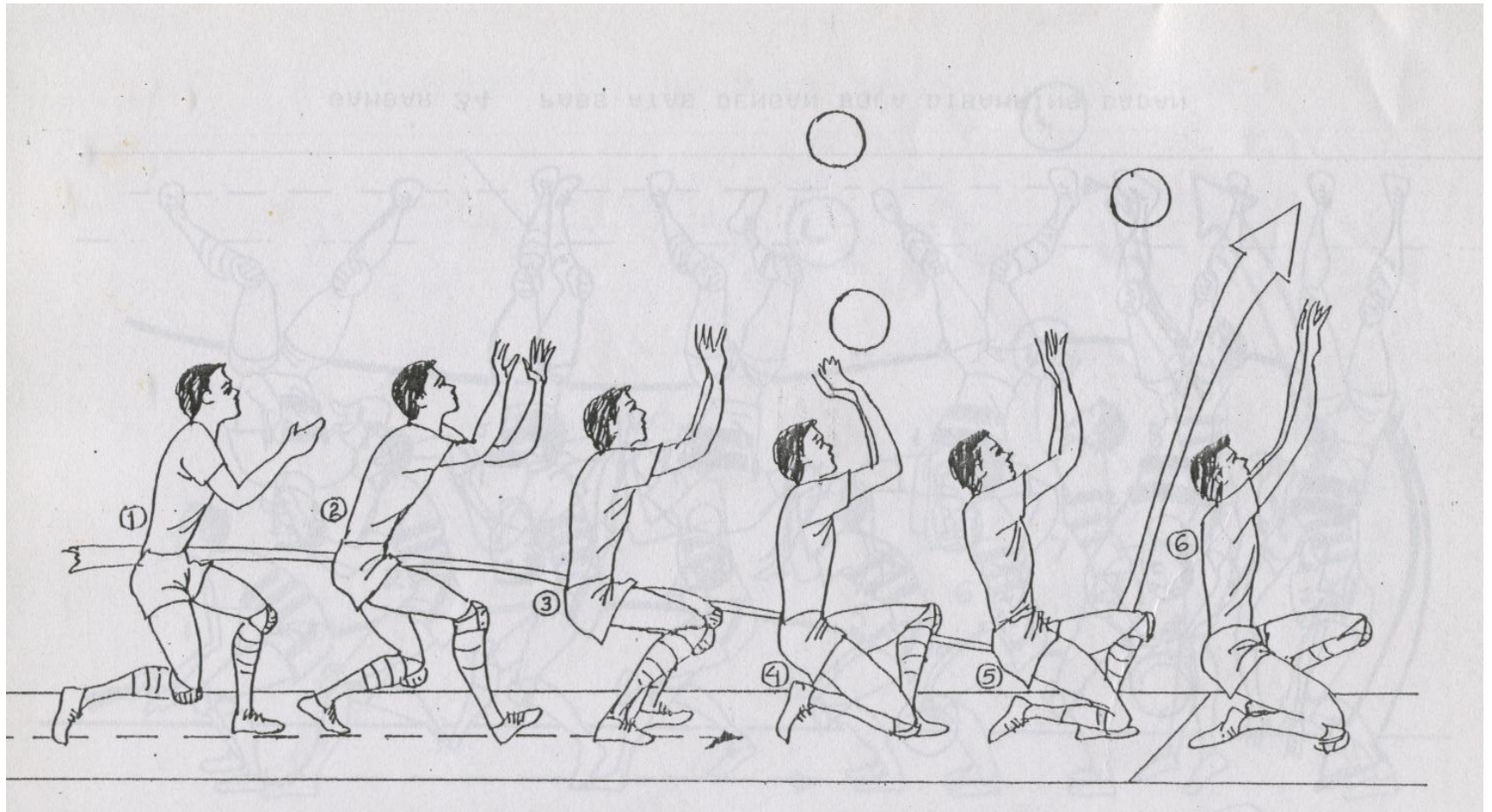
Pas dan umpan

- **Pas atas**
- **Variasi pas atas**
- **Pas atas pada bola rendah**
- **Pas atas pada bola yang datang ke samping**
- **Pas atas pada bola yang datang ke belakang**
- **Pas atas dengan meloncat**
- **Pas bawah dua tangan**

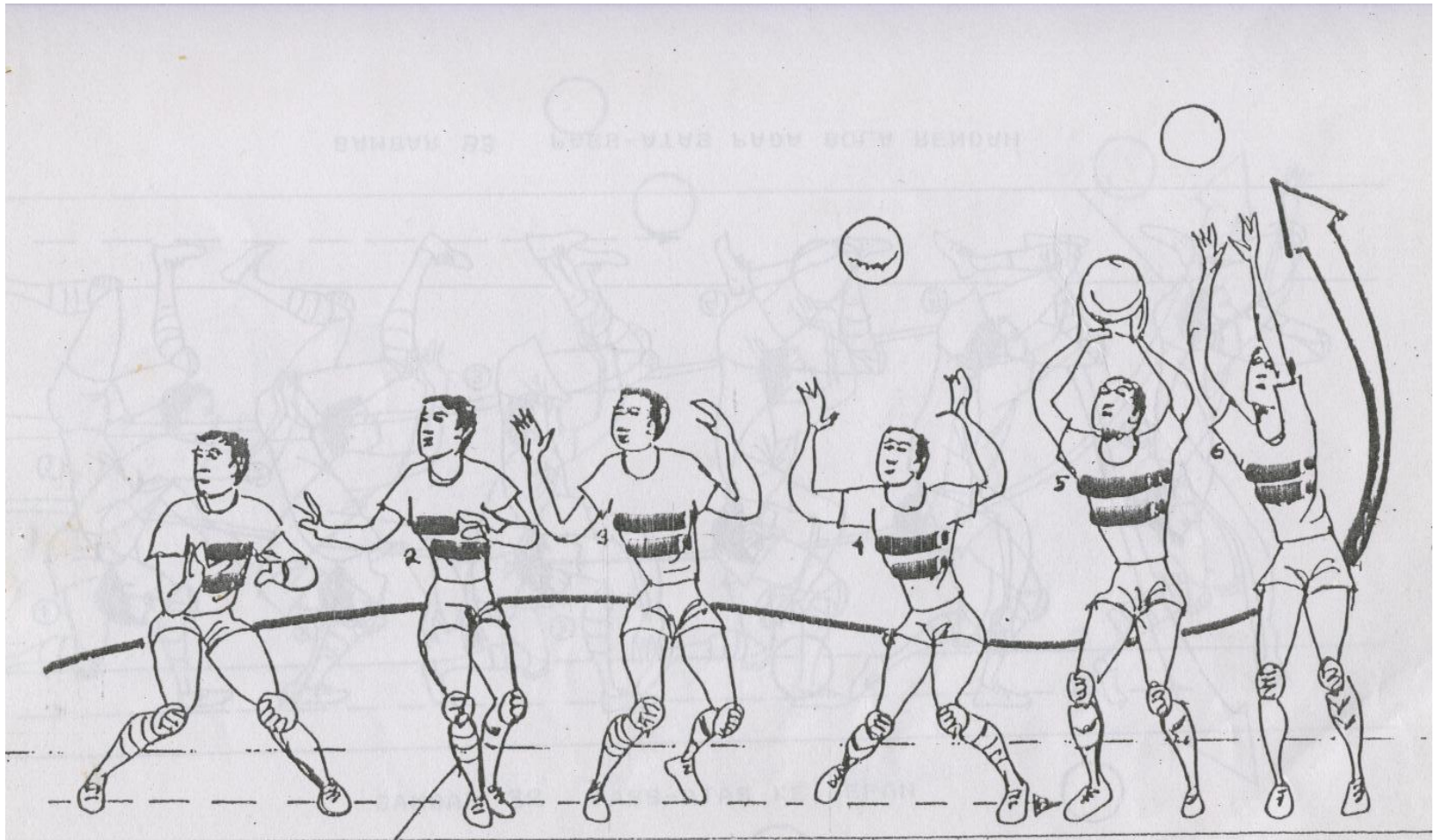
Pas atas



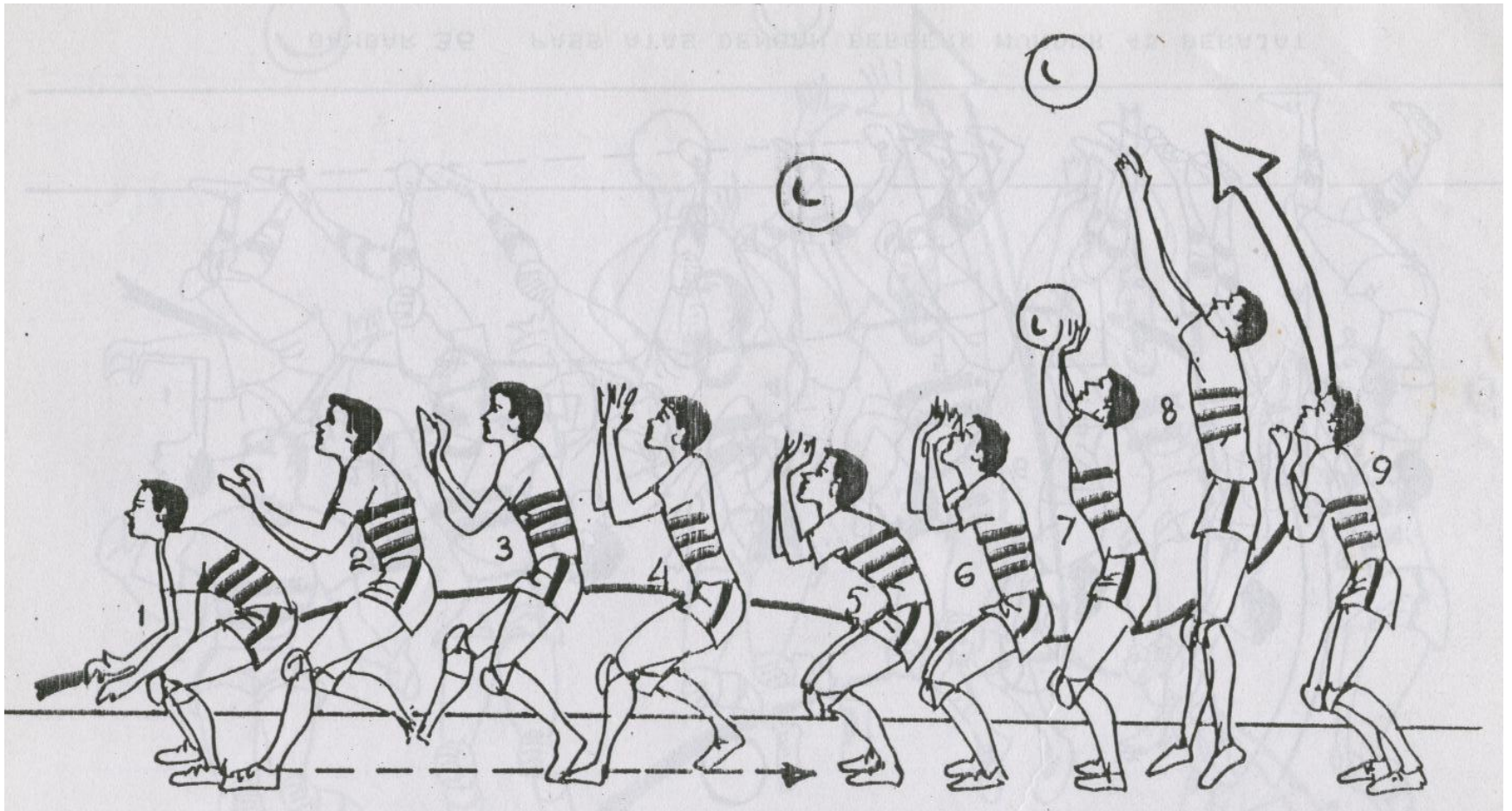
Pas Atas pada Bola Rendah



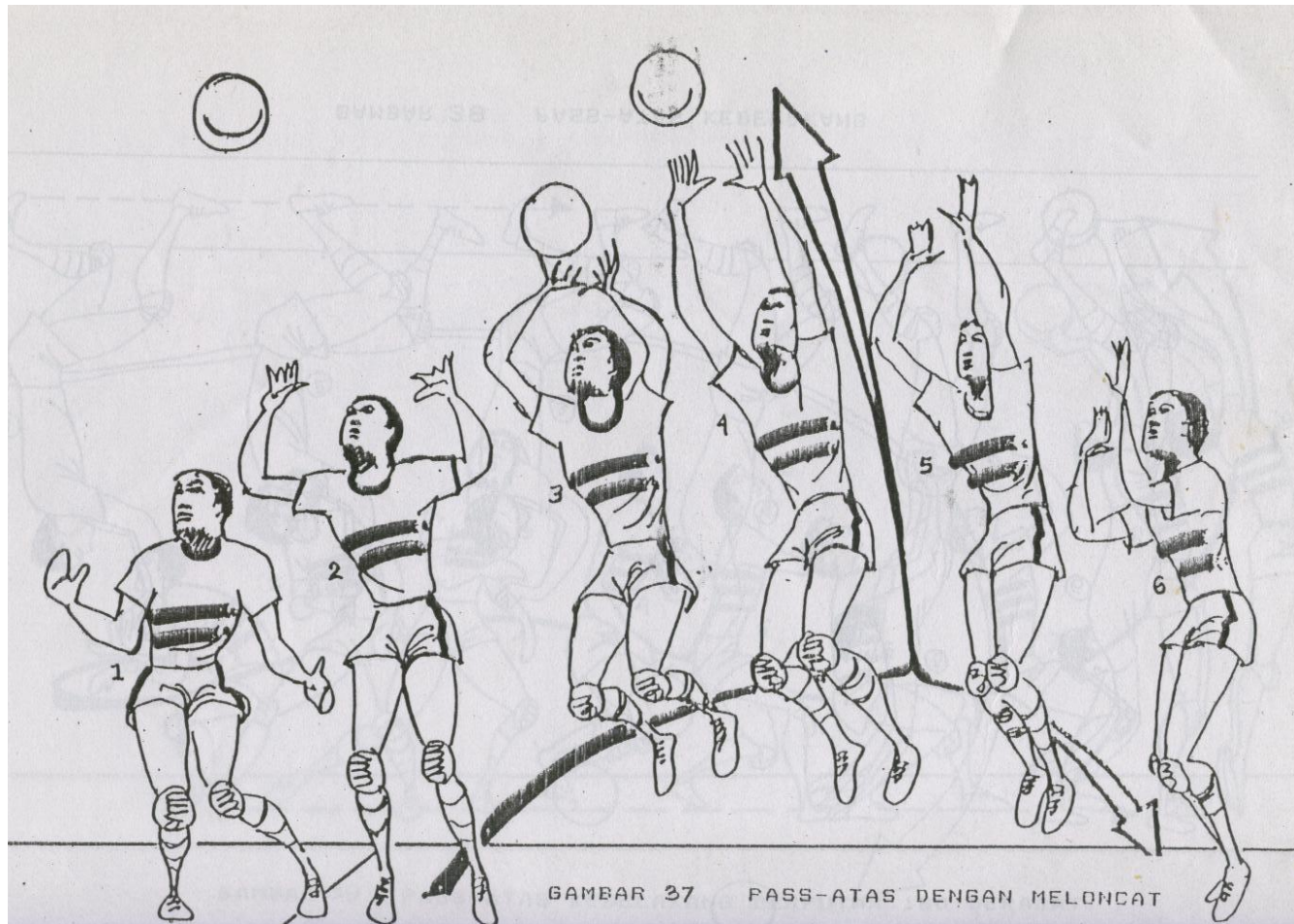
Pas Atas pada Bola yang Datang ke Samping



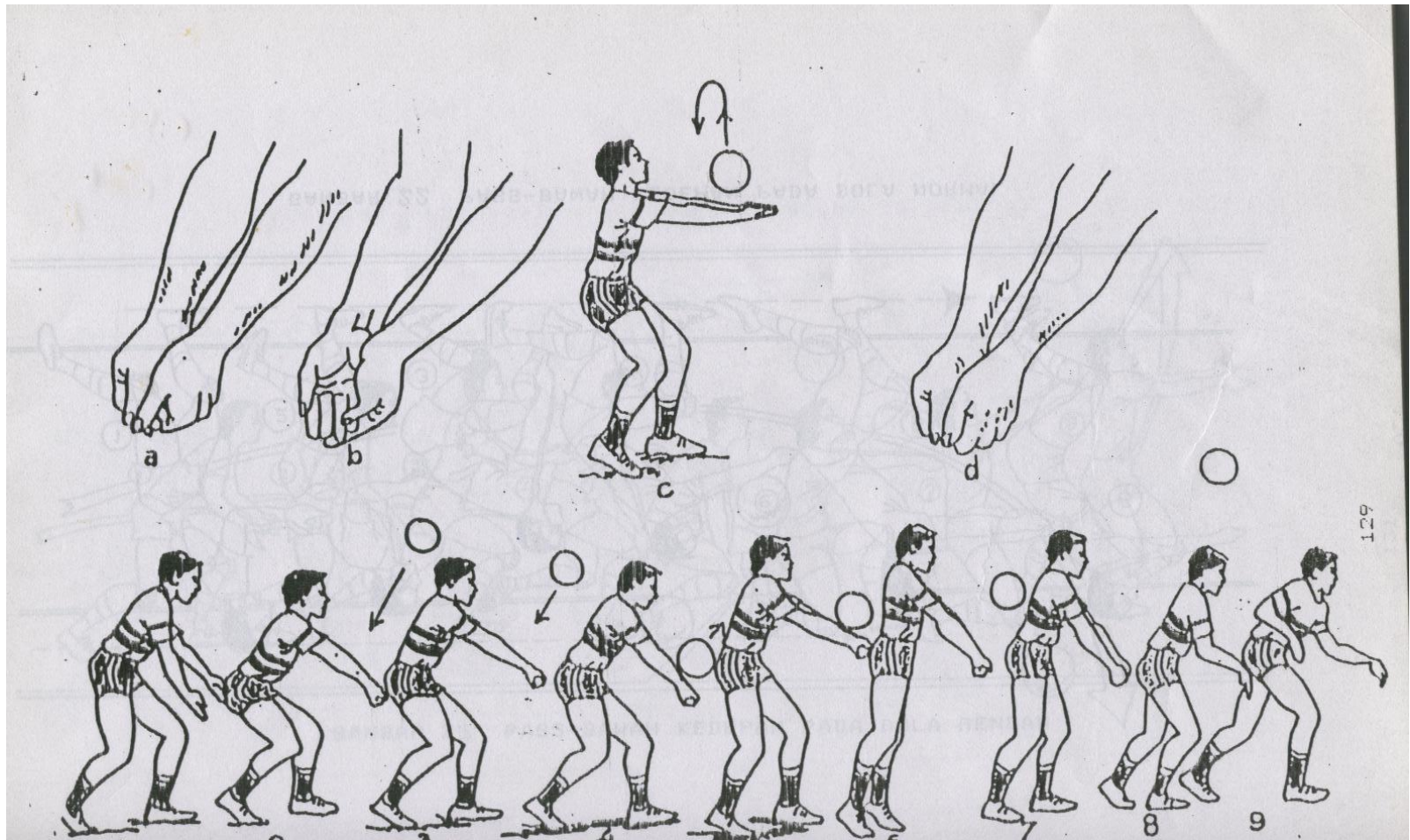
Pas Atas pada Bola yang Datang ke Belakang



Pas Atas dengan Meloncat



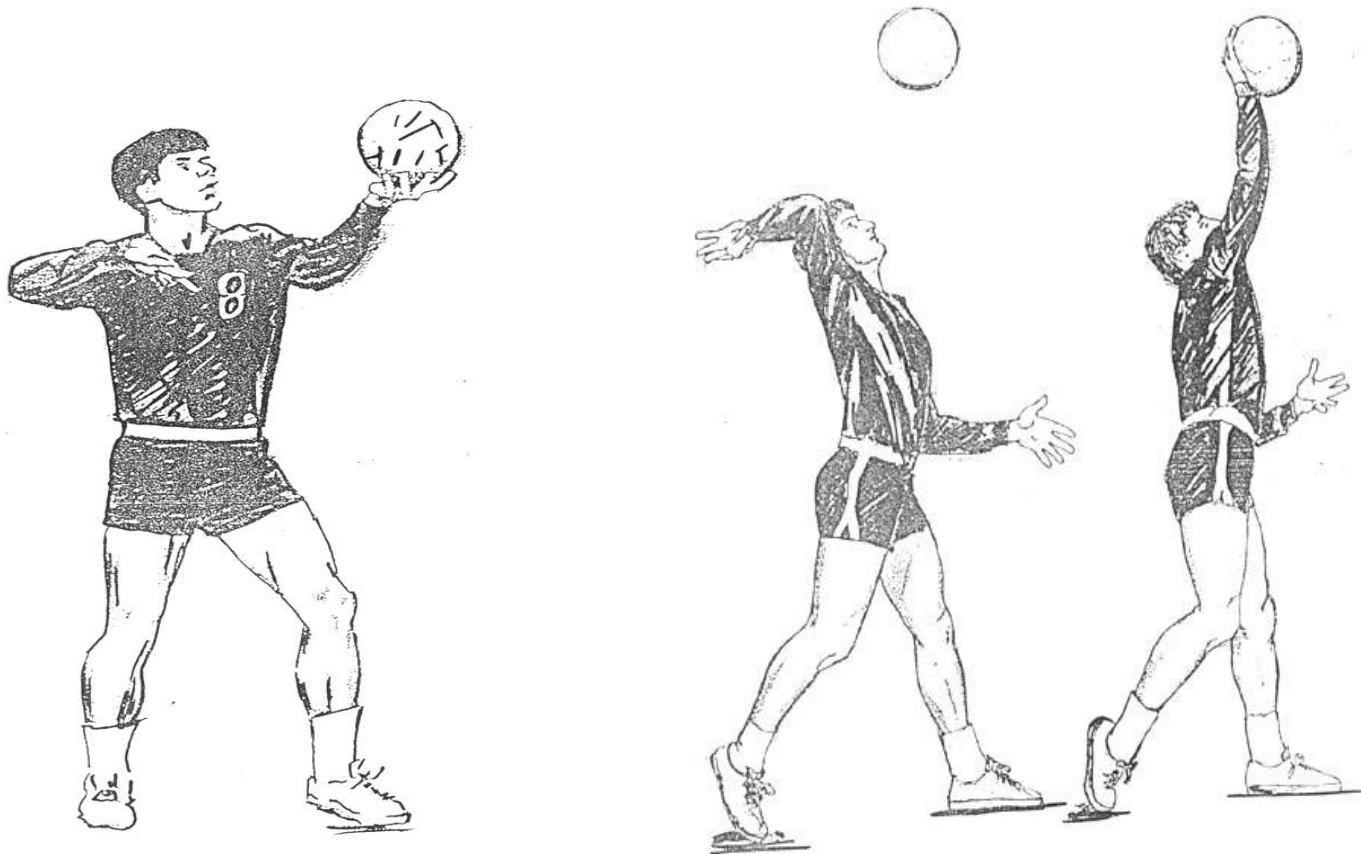
Pas Bawah Dua Tangan



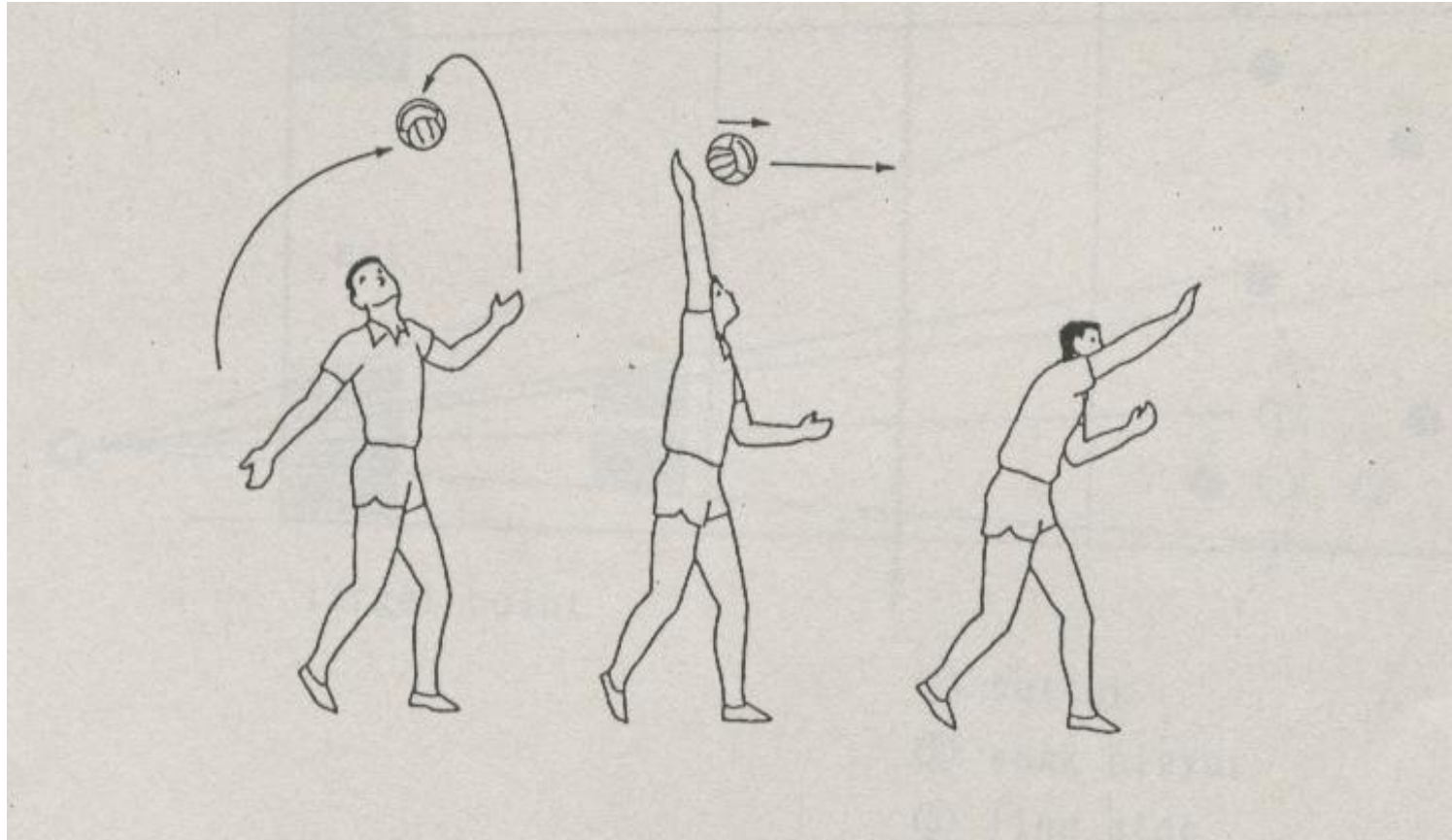
Servis

- a. Servis bawah
- b. Servis atas
- c. Change-up service
- d. Jumping service

Servis Atas



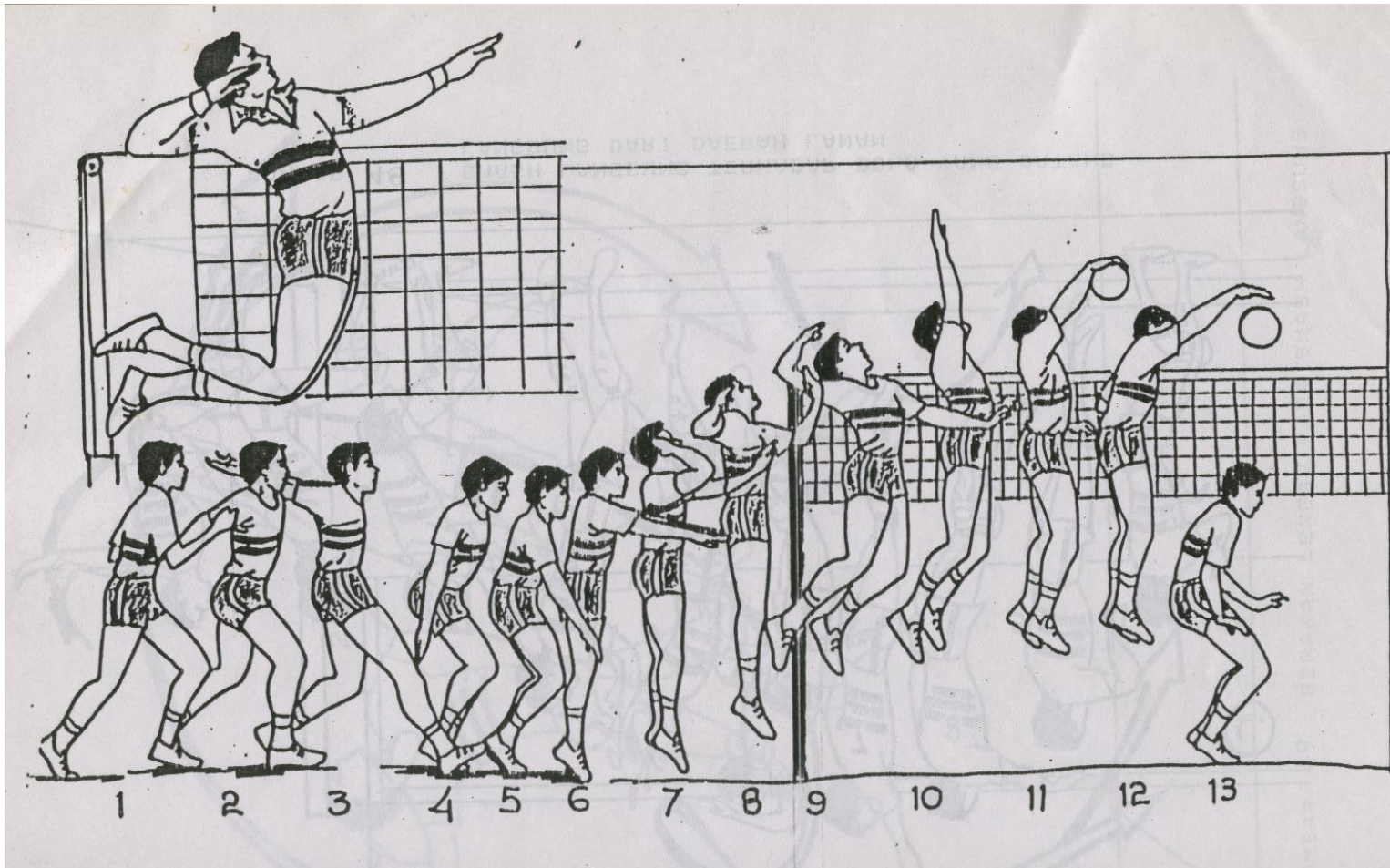
Change-up Service



Spike

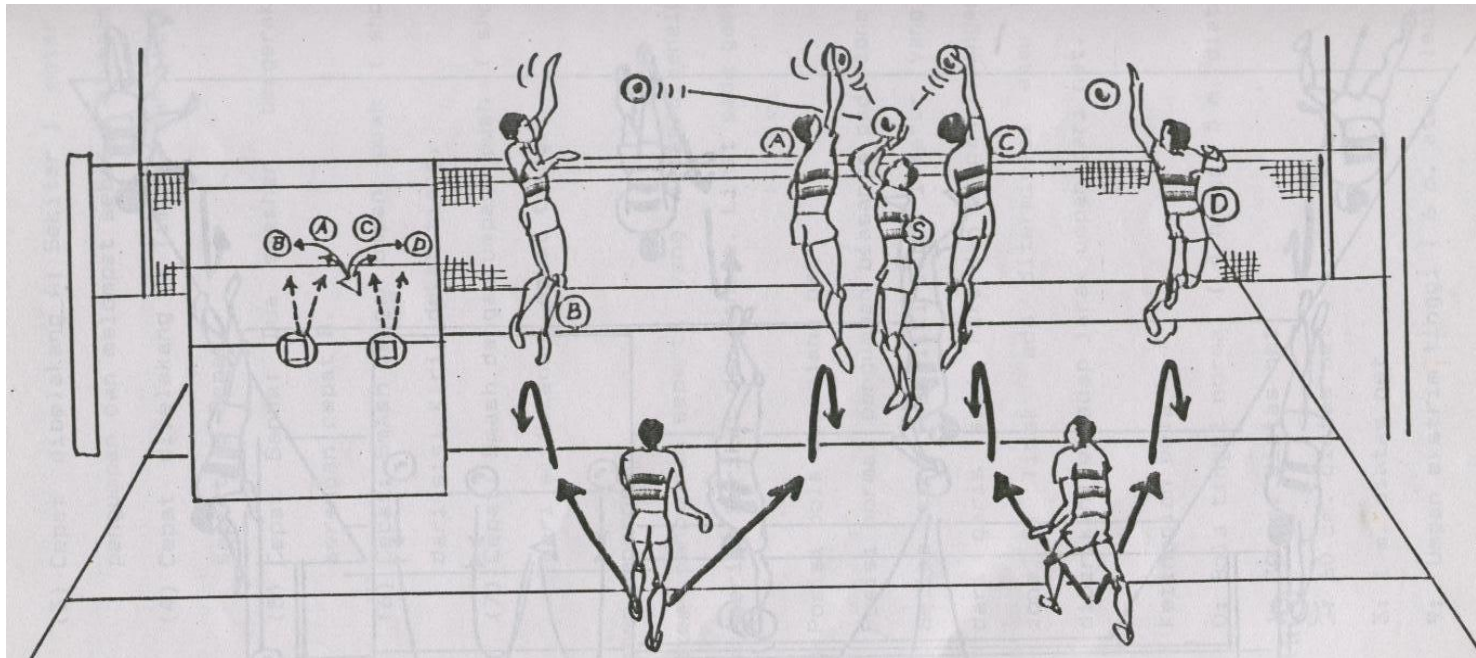
- **Langkah persiapan atau awalan**
- **Tolakan**
- **Memukul bola di udara**
- **Mendarat**

Spike



Macam-Macam Spike

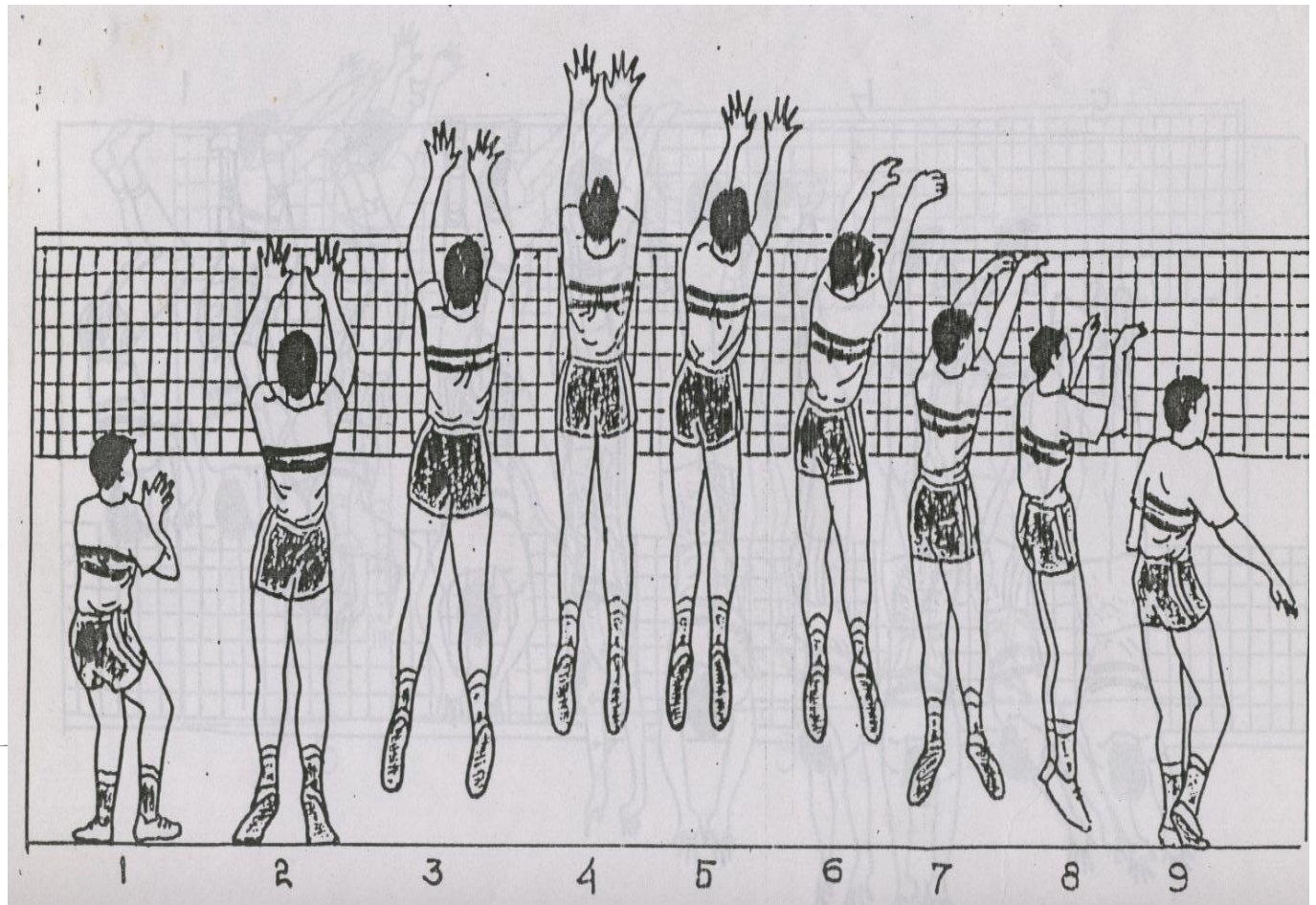
- *Open spike*
- *Semi spike*
- *Quick spike*



Membendung atau Blok

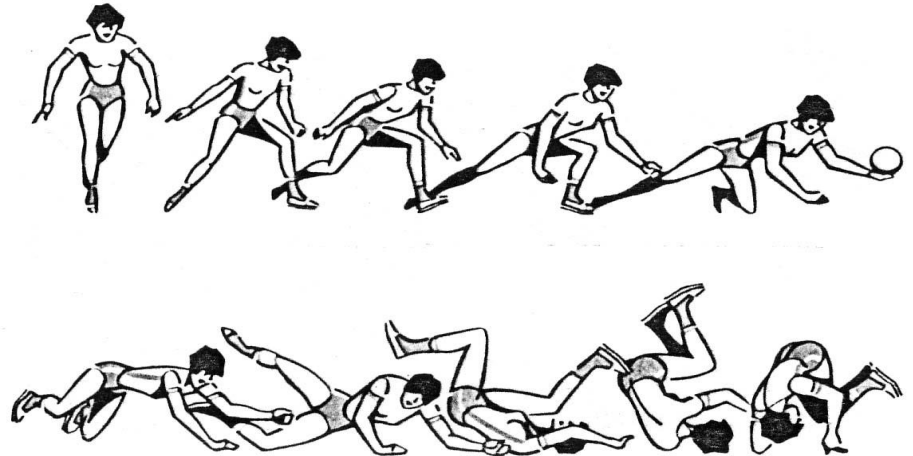
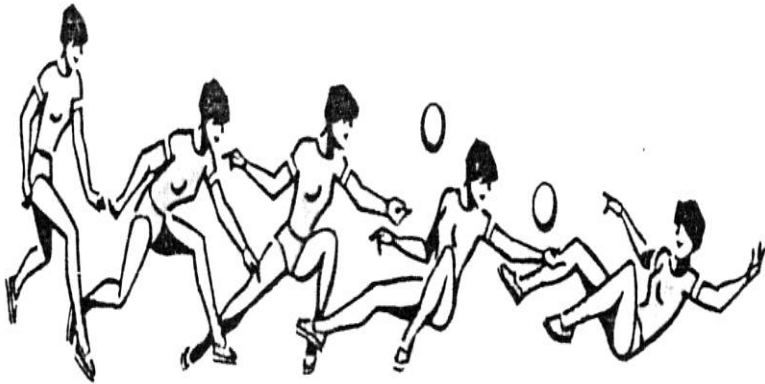
- Awalan atau tolakan
- Lompatan dan perkenaan bola
- Mendarat

Membendung atau Blok



Keterampilan Teknik Menyelamatkan Bola

- Pasing bawah satu tangan sambil menjatuhkan diri ke samping



Keterampilan Teknik Menyelamatkan Bola

- Pasing bawah satu tangan sambil meluncur ke depan

