

TEKNIK PASING BAWAH

Oleh : Sb Pranatahadi

Teknik Pasing Bawah Dua Tangan Terima Servis Float

Teknik pasing bawah dua tangan untuk terima servis float, dan untuk bertahan terhadap smes sangat berbeda. Bola yang datangnya float untuk menerimanya harus diayun, sedangkan bola yang datangnya top spin tidak perlu ayunan, bahkan jika bolanya keras justru harus diredam dengan sedikit menarik sesuai arah datangnya bola.

Sikap awal :



Sikap siap untuk menerima servis float

Ke dua tangan dekat, siku lurus sehingga begitu bola datang tinggal mengayun

Berdiri dengan salah satu kaki lebih di depan kaki yang lain, lutut hanya sedikit menekuk. **Ke dua tangan berdekatan, dengan siku lurus, berada di**

bawah depan badan, siap untuk mengayun jika bola datang. Sikap awal seperti ini harus dipertahankan ketika bergerak ke depan, ke samping, maupun ke belakang.



Sikap siap untuk terima servis yang salah : karena jarak kedua tangan terlalu jauh Jika bola datang harus mendekatkan dulu ke dua tangan baru mengayun, perlu waktu lama, sehingga ayunan harus kencang, yang akan menghilangkan control.



Sikap siap yang salah, siku ditekuk, sehingga jika ada bola float datang harus meluruskan lengan dulu baru mengayun. Jika demikian perlu waktu lama dan ayunan akan menghentak

Saat perkenaan :

Begitu bola datang, bergerak menuju arah bola dengan mempertahankan siku tetap lurus dan berdekatan. Setelah kira-kira sejangkauan pegangkan ke dua tangan dan ayunkan pelan ke dua lengan ke arah bola. Pegangan dengan menggenggam empat jari tangan yang lain, dan ibu jari berhimpitan. Kedua lengan usahakan serata mungkin, jika perlu ke dua siku bersentuhan. Perkenaan pada bagian proksimal dari pergelangan tangan. Dari awal sampai akhir usahakan ke dua siku tetap lurus. Supaya ayunan lengan tidak terlalu keras, disertai dengan meluruskan lutut. Usahakan bola selalu di depan badan.



Bentuk dan pegangan tangan yang benar



Pegangan tangan yang salah, jari-jari tangan yang satu masuk diantara jari-jari tangan yang lain. Bentuk demikian menyebabkan permukaan ke dua lengan tidak rata.



Pegangan tangan yang salah, ujung jari yang dipegang disisakan, kedua ibu jari tidak sejajar berhimpitan.



Perkenaan bola pada tangan pada bagian progsimal dari pergelangan tangan



Perkenaan berada di bawah bahu, semakin ke bawah hasil passing akan semakin mendatar



Perkenaan bola datar setinggi bahu, bola akan memantul tegak ke atas, dan jika lebih tinggi akan ke belakang

Sikap akhir :

Ayunan lengan, kecuali passing kebelakang maksimal hanya setinggi bahu. Selanjutnya lepaskan ke dua tangan, dan kembali lagi ke sikap awal.

Kesalahan yang sering terjadi :

- a. Pegangan kedua tangan, jari-jari tangan yang satu masuk diantara jari-jari tangan yang lain.
- b. Sikap siap awal ke dua tangan di depan dada atau siku di tekuk.

- c. Sikap siap jarak ke dua tangan terlalu jauh.
- d. Tidak ada bola, tangan berpegangan terus, yang akan menghambat gerak.
- e. Kaki tidak cepat menyesuaikan.
- f. Ketika bergerak mendekati bola ke dua lengan tidak di depan bawah badan, sehingga terlambat dalam mengayun.
- g. Ayunan lengan terlalu banyak (atas-bawah-atas).
- h. Perkenaan terlalu rendah, tidak tegak dengan arah datangnya bola, sehingga hasil pasing berputar.

Teknik Pasing Bawah Dua Tangan Bertahan Terhadap Smes.

Bola pukulan smes cukup kencang, dan berputar ke depan (top spin). Bola yang demikian ditahan saja sudah mantul, tidak perlu ayunan lengan.

Sikap awal :

Berdiri dengan salah satu kaki sedikit di depan. Kaki yang di depan jika di samping kanan lapangan adalah kaki kanan dan jika di sebelah kiri lapangan yang di depan kaki kiri. Kaki membuka tetapi tidak lebih dari lebar bahu, lutut ditekuk dalam, dengan ukuran jika jari tangan diturunkan dapat menyentuh lantai. Tumpuan pada ujung kaki, dan pindah-pindahkan berat badan dari kaki yang satu ke kaki yang lain. Ke dua tangan di depan dada. Harus selalu yakin bahwa bola akan jatuh di depan, sehingga bola yang datang di atas bahu dilepas karena keluar. Dalam bertahan terhadap smes harus selalu berusaha bergerak ke depan, tidak boleh mundur.



Sikap awal bertahan terhadap smes

Sikap saat perkenaan :

Ketika bola sekitar satu meter menjelang dipukul langkahkan kaki belakang pendek ke depan, dan luruskan kedua siku sehingga lengan menghadang datangnya bola. Jika bola pelan perlu sedikit diayun, agak keras tidak perlu diayun, dan kalau keras justru sedikit ditarik. Untuk memiliki perasaan benturan bola perlu latihan berkali-kali sehingga akan hafal seberapa kerasnya bola. Melangkahkan kaki ke depan akan membantu jika bola tidak sampai, sehingga secara mudah akan dapat lari ke depan.

Gerak Lanjut :

Jika bola sudah membentur tangan segeralah mundur untuk membuat sikap siap kembali. Jika kehilangan keseimbangan jatuhkan badan ke lantai dengan sliding, atau guling samping. Dalam bermain, pemain belakang begitu bola melintas net ke lapangan lawan harus segera mundur sehingga ketika diserang sudah siap untuk maju.

Kesalahan yang sering terjadi :

- a. Sikap awal tidak mau merendah, sehingga jika bola rendah susah untuk mengambil.
- b. Letak kaki berada lebih di depan tangan sehingga jika ada bola rendah kaki yang untuk memainkan bola.
- c. Berat badan tidak dipindah-pindah dari kaki satu ke yang lain, lengket lantai.
- d. Takut jatuh terjerembab, sehingga tidak mau melangkah.
- e. Memejamkan mata ketika bola membentur tangan/terkejut.

Catatan.

Sebelum latihan bertahan terhadap smes dengan sikap awal tangan di depan dada, teknik passing harus matang terlebih dahulu.

Latihan bertahan terhadap smes dengan tangan di depan dada ditekankan ketika anak mulai dapat melakukan smes keras.

Yang perlu dibentuk dalam latihan bertahan terhadap smes:

- a. Perasaan benturan tangan terhadap bola, harus tegar tidak terkejut
- b. Membuat langkah ke depan ketika dipukul.
- c. Mengantisipasi bola dengan tepat, sehingga jika berkawan dapat maju secara bersamaan/kompak.
- d. Menerapkan gerak lanjut menjatuhkan diri (mengguling/sliding)
- e. Memainkan bola dengan kaki karena sebagai tanda sikap siap yang salah.

Teknik Passing Bawah Satu Tangan

Teknik passing bawah satu tangan merupakan suatu teknik darurat untuk penyelamatan. Biasanya dipakai jika bola jauh dari badan.

Sikap awal sama dengan passing bawah bertahan terhadap smes. Hanya karena bola jauh dari badan maka memainkannya bola menggunakan satu tangan agar jangkauan dapat lebih jauh. Perkenaan bola bisa pada lengan bagian depan jika bola yang datang keras, pada pangkal ibu jari bagian samping, atau pada punggung tangan jika bolanya pelan dan ingin mengangkat tinggi.

TEKNIK DIVING DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Oleh : Sb Pranatahadi

Teknik Sliding atau meluncur ke depan

Teknik diving atau menjatuhkan diri, banyak digunakan sebagai gerak lanjutan ketika pemain kehilangan keseimbangan setelah memainkan bola yang sulit. Teknik gerak lanjutan dalam bolavoli cukup penting. Beberapa teknik yang sering digunakan adalah mengguling ke samping, mengguling ke belakang, sliding (meluncur) ke depan, sliding ke samping. Bola di depan bawah badan, yang semestinya dapat diselamatkan, sering mati karena pemain takut bergerak ke depan. Bergerak ke bawah depan sering terjadi hambatan karena takut jatuh terjerembab. Seandainya pemain dapat sliding atau menjatuhkan diri maka hambatan dalam mengambil bola ke depan bawah dapat diatasi.

Pada dasarnya *sliding* ke depan di lantai dapat terjadi jika momentum ke depan tidak dapat dihambat dengan cepat oleh gaya gesek antara tubuh dan lantai. Arah gerak sangat menentukan terjadinya *sliding*. Arah ke depan mendatar lebih dapat meluncur daripada ke bawah tegak. Dalam mempelajari teknik *sliding* sebaiknya dimulai dengan tanpa bola lebih dulu, baru setelah terkuasai dengan baik, dilanjutkan berlatih dengan memainkan bola. Untuk memudahkan penjelasan teknik *sliding* ke depan tanpa bola, akan dibagi menjadi tiga sikap, yaitu sikap persiapan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

Sikap persiapan

Untuk dapat meluncur dengan baik, diawali dengan sikap tubuh merendah atau kaki muka belakang lutut ditekuk, dan siap bergerak ke depan. Sikap tubuh yang merendah, setelah bergerak akan menyebabkan gaya ke depan cenderung lebih dominan dari pada gaya ke bawah, sehingga gaya gesek tubuh dengan lantai lebih kecil dari pada gaya ke depan. Sikap persiapan untuk *sliding* tanpa bola dapat dilihat dalam gambar gambar di atas.



Sikap persiapan untuk *sliding*

Sikap pelaksanaan

Dari sikap persiapan bergerak ke depan dengan tiga langkah, badan dipertahankan tetap rendah, dilanjutkan menumpukan dua tangan, meletakkan paha dan perut bagian bawah, bersamaan dengan itu dorong badan dengan dua tangan ke depan. Perlu diperhatikan bahwa paha yang diletakkan ke lantai harus ditebuk pada lutut, dengan maksud tulang tempurung lutut tidak menghadap ke lantai, tetapi bergeser ke belakang, sehingga yang berhadapan dengan lantai adalah otot paha bagian depan yang lunak.



Sikap Pelaksanaan *Sliding*

Pada waktu menekuk lutut, kaki tidak boleh disepakkan terlalu aktif karena dapat menyebabkan paha terangkat, membuat bagian kepala turun dan dagu berpeluang menjentus lantai. Dagu dipertahankan tetap terangkat agar badan dapat melengkung ke belakang, disamping itu bagian kepala masih tetap tinggi. Bagian tubuh yang menempel lantai adalah pusar ke bawah sampai paha.

Sikap akhir sliding:

Setelah dorongan dua tangan ke depan berakhir, kedua tangan harus secepat mungkin dibawa ke depan untuk menumpu di lantai, dan secepatnya kedua

kaki ditarik ke depan untuk berdiri. Begitu berdiri segera membuat sikap siap bertahan.



Sikap Akhir *Sliding*



Sikap Siap Kembali Setelah *Sliding*

Kesalahan Yang Sering Terjadi Pada Sliding

1. Sikap awal terlalu tinggi, sehingga arah gerak menjadi ke bawah tidak ke depan.
2. Ketika menyentuh lantai lutut tidak ditekuk, sehingga beresiko membentur lantai.
3. Ketika menekuk lutut gerak kaki terlalu aktif, paha ikut terangkat sehingga bagian kepala merendah, dagu beresiko membentur lantai.
4. Tumpuan di lantai pada dada, mestinya perut bagian bawah dan paha.
5. Dagu tidak terangkat, sehingga togok/badan tidak melengkung.

KONSEP DASAR SMES DALAM BOLAVOLI

Sejak tahun 1995 permainan bolavoli berubah secara drastis. Smes-smes keras dengan umpan-umpan tinggi banyak mewarnai permainan, bahkan banyak smes yang dilakukan dari belakang garis serang. Umpan-umpan tinggi banyak dipilih karena banyaknya servis loncat yang menyebabkan pasing tidak tepat ke pengumpan, atau melambung tinggi jauh dari pengumpan. Meskipun banyak smes dengan umpan tinggi tetapi teknik dasar smes masih tetap sama.

Teknik dasar smes yang benar sangat diperlukan bagi pemain pemula agar nantinya mudah untuk dikembangkan ke teknik lanjut seperti smes *pull*, *push*, *running*, *back attack*, ataupun smes untuk bolavoli pas. Prinsip smes adalah memukul bola secepat mungkin dengan raihan yang setinggi mungkin.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta Telp. 0274-513092

Hal: Pemberitahuan PPM

Kepada
Yth. Bapak/Ibu Dosen FIK-UNY

Diberitahukan dengan hormat, bahwa pada tahun anggaran 2008 FIK-UNY menyediakan bantuan dana untuk pelaksanaan PPM Dosen sebagai berikut:

No	Jenis Kegiatan	Satuan	Biaya/Judul	Keterangan
1	PPM Penerapan Teknologi Pada Masyarakat	20 Judul	Rp 2.000.000;	Untuk Kelompok

2	PPM Untuk Wisata Kampus	3 Judul	RP 4.000.000;	Setiap Kelompok Minimal 4 Orang
---	-------------------------	---------	---------------	---------------------------------

Kepada Bapak/Ibu dosen yang berminat menggunakan dana tersebut mohon mengajukan proposal. Standart penulisan proposal seperti Pedoman PPM UNY yang memuat tentang: Judul PPM, Analisis Situasi, Tinjauan Pustaka, Identifikasi dan Rumusan Masalah, Tujuan Kegiatan, Manfaat Kegiatan, Kerangka Pemecahan Masalah, Khalayak Sasaran (termasuk target jumlah), Keterkaitan dengan Institusi/Pihak Luar, Metode Kegiatan, Rancangan Evaluasi, Rencana dan Jadwal Kerja (sebutkan jumlah hari dan jam), Organisasi Pelaksana (harus melibatkan minimal dua mahasiswa secara aktif/tunjukkan perannya), Rencana Anggaran (cantumkan juga target anggaran dari luar FIK), dan Lampiran-lampiran.

Ketentuan:

- a. Proposal dibuat rangkap dua diketahui oleh Dekan FIK.
- b. Satu orang Dosen tidak diperkenankan menjadi ketua dua kelompok kegiatan PPM.
- c. Satu orang Dosen maksimal ikut dalam dua kelompok PPM.
- d. Bagi Bapak/Ibu Dosen yang belum menyelesaikan kontrak PPM tahun 2007 tidak diperkenankan mengajukan proposal.
- e. Proposal diserahkan ke Ibu Tri Siswanti, SE./Ibu Widayanti, paling lambat hari Senin tanggal 21 April 2008 pukul 15.00 WIB.

Demikian pemberitahuan ini disampaikan. Atas perhatian dan partisipasinya dalam PPM diucapkan terima kasih.

Mengetahui
FIK-UNY
Pembantu Dekan I FIK-UNY

Yogyakarta, 19 Maret 2008
Dewan Pertimbangan PPM

H. Ria Lumintuarso, M.Si
NIP: 131808330

Sb Pranatahadi, M.Kes.
NIP: 132243690

Judul PPM,
Analisis Situasi, Tinjauan Pustaka, Identifikasi dan Rumusan Masalah, Tujuan Kegiatan, Manfaat Kegiatan, Kerangka Pemecahan Masalah, Khalayak Sasaran (termasuk target jumlah), Keterkaitan dengan Institusi/Pihak Luar, Metode Kegiatan, Rancangan Evaluasi,

Rencana dan Jadwal Kerja (sebutkan jumlah hari dan jam), Organisasi Pelaksana (harus melibatkan minimal dua mahasiswa secara aktif/tunjukkan perannya), Rencana Anggaran (cantumkan juga target anggaran dari luar FIK), dan Lampiran-lampiran.