

# **TEKNIK DASAR BOLAVOLI**

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

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

# TEKNIK DASAR BOLAVOLI

## A. Teknik Tanpa Bola

1. Sikap Siap Dalam Bermain Bolavoli
2. Teknik Bergerak ke Depan
3. Teknik Bergerak ke Samping
4. Teknik Bergerak Belakang
5. Teknik Gerak Lanjutan/Menjatuhkan Diri.

## B. Teknik Dengan Bola

1. Teknik Servis
  - a. Teknik Servis Tangan Bawah
    - 1). Servis Tangan Bawah Normal
    - 2). Cuting Under hand
    - 3). Servis Tangan Bawah Float

## b. Teknik Servis Tangan Atas

- 1) Servis Tennis
- 2) Servis Tangan Atas ke Depan Float
- 3) Servis Tangan Atas ke Samping  
(Japanese Service)
- 4) Servis Loncat Float
- 5) Servis Loncat Top Spin.

## 2. Teknik Pasing

### a. Teknik Pasing Bawah

- 1) Teknik Pasing Bawah Dua Tangan  
Terima Servis Float
- 2) Teknik Pasing Bawah Dua Tangan  
Bertahan Terhadap Smes (spin).
- 3) Teknik Pasing Bawah Satu Tangan



## **b. Teknik Pasing Atas dan Umpan**

- a. Teknik passing atas
- b. Teknik Umpan
- c. Teknik Umpan Dua Tangan
- d. Teknik Umpan Satu Tangan

## **3. Teknik Smes**

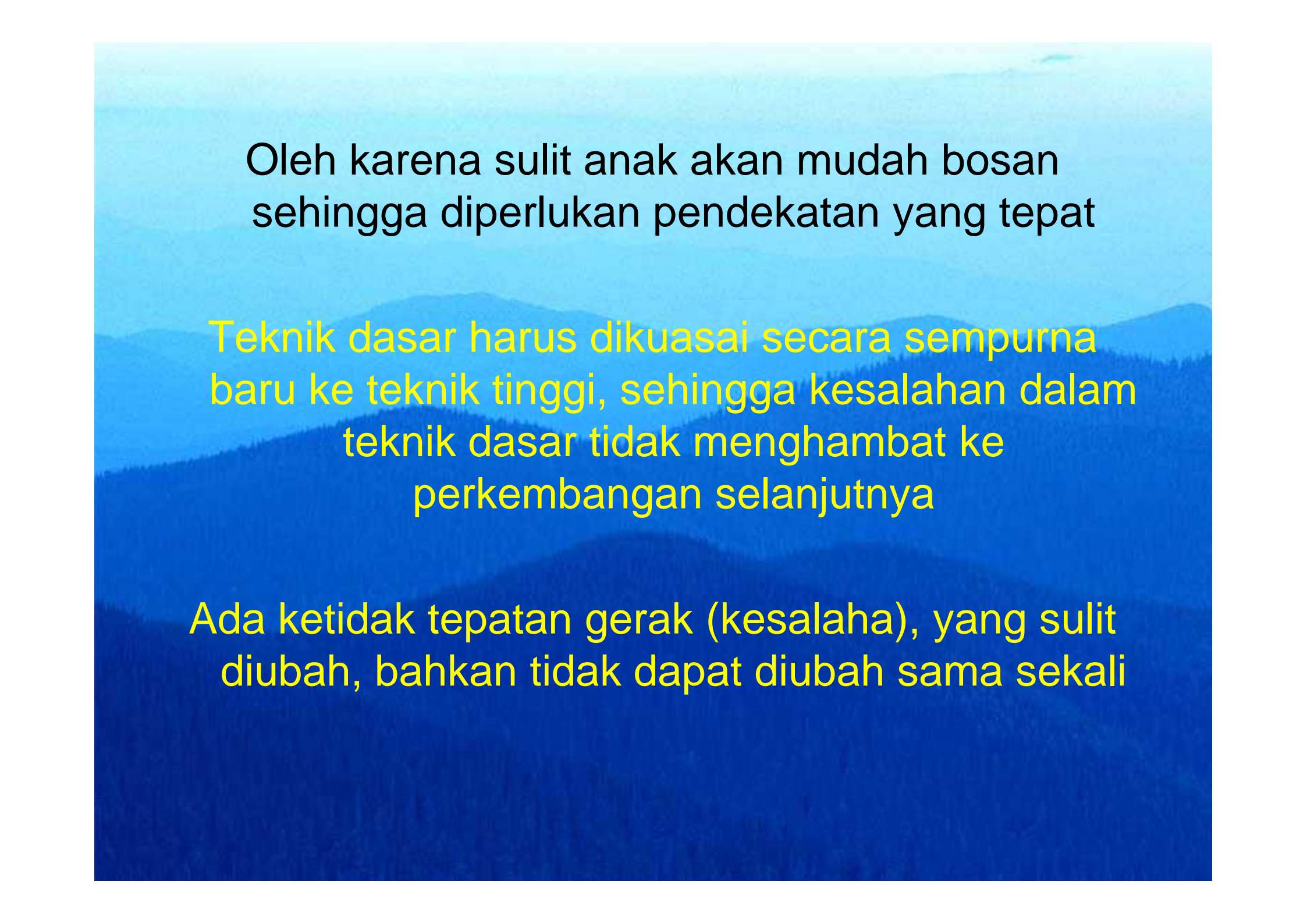
- a. Teknik Smes Open (posisi 4, posisi 2)
- b. Teknik Smes Semi (tegak, push)
- c. Teknik Smes pull (tegak, Potong, Belakang)
- d. Teknik Smes Engkling (Running Smash) semi/pull
- e. Teknik Smes Duoble Pump
- f. Teknik Smes Zig-Zag
- **g. Teknik Smes Dari Belakang**

## 4. Teknik Blok

- a. Teknik Blok Pasif
- b. Teknik Blok Aktif
- c. Teknik Blok Double Pump

bolavoli cabang OR yang sulit dipelajari, karena harus memainkan bola sebelum bola jatuh ke lantai, waktu persiapan sangat terbatas.

Supaya dapat bermain dengan gembira, teknik-teknik harus dikuasai dengan sempurna.



Oleh karena sulit anak akan mudah bosan  
sehingga diperlukan pendekatan yang tepat

Teknik dasar harus dikuasai secara sempurna  
baru ke teknik tinggi, sehingga kesalahan dalam  
teknik dasar tidak menghambat ke  
perkembangan selanjutnya

Ada ketidak tepatan gerak (kesalahan), yang sulit  
diubah, bahkan tidak dapat diubah sama sekali



Teknik yang baik harus didasari teori mekanika dan anatomi atau berdasarkan biomekanika

Setiap segmen tubuh harus bergerak saling mendukung tidak ada yang berlawanan, sehingga akan terjadi gerak yang efisien dan efektif.

Semua analisis tentang teknik, disamping mekanika harus berdasarkan anatomi, karena setiap sendi mempunyai bentuk yang berbeda-beda sehingga kemungkinan gerak juga berbeda-beda.

## Sikap siap normal

- Kaki sedikit muka belakang bertumpu di ujung kaki
- Lutut ditekuk, sehingga badan merendah
- Badan condong ke depan untuk selalu siap bergerak ke depan
- Kedua tangan di depan dada.
- Pindahkan berat badan dari kaki yang satu ke kaki yang lain (selalu bergerak) mengantisipasi bola yang akan datang.

Untuk siap menerima servis float berbeda dengan untuk bertahan terhadap bola spin. Sikap siap di atas untuk bola spin menghadapi (smes, servis loncat spin).



## TEKNIK BERGERAK TANPA BOLA

- Melangkah pertama harus pendek, supaya langkah berikutnya lebih ringan.
- Langkah-langkah ketika berlari pendek
- Langkah terakhir ketika akan memainkan bola sebaiknya panjang, supaya segera berhenti, jika meloncat dapat tegak.
- Set-uper langkah panjang kaki kanan harus dikuasai karena ketika bermain banyak di sebelah kanan lapangan.

## GERAK KE DEPAN

- Gerak yang paling sulit ke depan untuk menjangkau bola di depan bawah.
- Rasa takut terjerembab akan menjadi penghambat
- Penguasaan sliding akan membantu reaksi bergerak ke depan.
- Dalam bertahan tanamkanlah untuk selalu bergerak ke depan, sampai secara otomatis dapat menjatuhkan diri terutama sliding.

## BERGERAK KE SAMPING

Dekat dengan langkah samping, atau  
langkah silang

Jauh dengan berlari

## BERGERAK KE BELAKANG

Dekat langkah mundur

Jauh membalik berlari



## SLIDING KE DEPAN

- Sikap awal harus rendah, agar arah gaya ke depan, tidak jatuh ke bawah
- Tumpuan pusar kebawah dan paha
- Lutut ditekuk pasif agar tulang tempurung tidak menghadap lantai
- Daggu harus terangkat agar badan dapat melengkung

Sliding sebagai gerak lanjut jika kehilangan keseimbangan, jangan mengambil bola sambil sliding.

Tumpuan tidak pada dada, tetapi perut pusar ke bawah dan paha

# SERVIS TANGAN BAWAH

MESKIPUN DI PERTANDINGAN BESAR TIDAK DIGUNAKAN, PERLU DILATIHKAN SEIRING LATIHAN PASING BAWAH

Kesalahan yang sering terjadi:

- .Melambung bola terlalu tinggi
- . Melambung bola dengan dua tangan sehingga ayunan lengan terlalu banyak.
- . Sudah melambung bola tangan pemukul masih di depan badan

# Servis tenis

Kesalahan yang sering terjadi :

- Melambungkan bola terlalu ke depan.
- Perkenaan terlalu ke depan.
- Melambungkan bola terlalu tinggi/rendah.
- Siku terlalu di tekuk.
- Pergelangan tangan pasif.
- Power lengan kurang.

Servis tenis perlu diberikan siring dengan melatih smes

Tenis servis relatif lebih mudah dipasing, memungkinkan terjadinya rally dalam permainan sehingga permainan lebih menyenangkan.



## Kesalahan yang sering terjadi pada servis tangan atas float

- a. Pergelangan tangan aktif.
- b. Melambungkan bola terlalu tinggi.
- c. Ketika melambungkan bola tangan pemukul masih di depan kepala.
- d. Terlalu kecilnya power lengan.
- e. Koordinasi yang tidak baik.

Servis float menyamping (tangan atas) mempunyai beberapa kelebihan diantaranya adalah :

- Lebih mudah mengunci pergelangan tangan.
- Lebih mudah meluruskan siku, sehingga raihan lebih tinggi.
- Kekurangannya adalah karena gerak tangan menyamping bukan gerak sehari-hari, sehingga latihannya memerlukan waktu yang cukup lama.

Kesalahan yang sering terjadi servis menyamping float:

- Oleh karena bukan gerak sehari-hari koordinasi cukup sulit.
- Melambung bola terlalu tinggi.
- Melambung bola terlalu ke samping kanan/kiri
- Pergelangan tangan aktif

## Servis Loncat Top Spin

Kesalahan yang sering terjadi pada servis loncat:

- Melambung bola terlalu ke depan, terlalu rendah, atau terlalu tinggi.
- Terlalu banyak gerak yang tidak perlu.
- Siku ditekuk sebelum memukul
- Pergelangan tangan pasif
- Tidak memanfaatkan gerak melayang ke depan



## KESALAHAN YANG SERING TERJADI PADA PASING TERIMA BOLA FLOAT

- Pada sikap awal ketika bergerak tangan ke atas, siku dikendorkan(ditekuk), ke dua tangan jaraknya jauh.
- Ayunan tidak hanya sekali tetapi ke depan, bawah, baru ke depan lagi (ayunan yang demikian susah dihilangkan, dan akan membuat pemain jelek dalam pasing sepanjang kariernya.

Pasing bola float harus di ayun, jika sikap awal tidak sempurna ayunan akan terlambat dan menghentak tidak terkontrol

**MELATIHKAN PASING BAWAH BERTAHAN TERHADAP  
SMES TIDAK PERLU TERGESA-GESA, TUNGGU JIKA  
TERIMA BOLA FLOAT SIKAP AWALNYA SUDAH  
OTOMATIS**

Tanda sikap awal belum otomatis:

1. Ketika bergerak siku ditekuk
2. Ketika bergerak kedua tangan jaraknya menjauh

Tanda sikap yang sudah otomatis:

Bergerak seperti apapun siku tetap lurus, tangan di depan bawah badan dan jarak tetap dekat

**BERTAHAN TERHADAP SMES TIDAK PERLU AYUNAN  
SEPERTI TERIMA BOLA FLOAT, CUKUP DITAHAN  
DENGAN MELURUSKAN SIKU YANG SIKAP AWALNYA  
TANGAN DI DEPAN DADA**

## KESALAHAN PASING BAWAH BERTAHAN TERHADAP SMES

- Sikap siap kurang merendah
- Tangan tidak di depan dada
- Posisi badan tidak condong ke depan
- Posisi tangan lebih dibelakang dari posisi kaki, sehingga jika bola datang rendah kaki yang akan memainkan bola.
- Perasaan benturan bola ke lengan belum terbentuk, sehingga menghentak, hasilnya liar.
- Tidak mau melangkah ke depan ketika bola akan dipukul.
- Takut terjerembab ke depan, karena tidak dapat sliding.



- Masih konsentrasi ke bola yang akan datang di atas kepala (bola out, oleh karena itu ketika bermain harus mengambil posisi jika bola di atas kepala out).

Memainkan bola dengan kaki merupakan tanda adanya kesalahan dalam mengambil sikap siap

Pada pertandingan besar sangat jarang adanya kaki untuk memainkan bola

## KESALAHAN YANG SERING TERJADI DALAM PASING ATAS

- Jari-jari kurang kuat
- Ibu jari terlalu maju, sehingga ke dua siku akan ke samping.
- Perkenaan pada telapak tangan.
- Jari-jari kaku tidak lentur.

BENTUK IBU JARI YANG TERLALU MAJU SULIT DIUBAH, TIDAK MEMUNGKINKAN UNTUK DIBENTUK PENGUMPAN YANG BAIK

- Kesalahan teknik umpan dengan dua tangan yang sering terjadi
- Pada langkah akhir tidak menggunakan langkah kanan panjang.
- Pada saat perkenaan kaki muka belakang segaris.
- Pada saat perkenaan hanya menumpu satu kaki.
- Ibu jari terlalu ke depan, dan siku terlalu ke samping.
- Sering terlambat ke bawah bola.
- Tidak memperhatikan awalan smeser.
- Tidak memperhatikan blok lawan
- Umpan meloncat kaki tidak kangkang.



## Kesalahan yang sering terjadi dalam smes:

- Langkah pertama awalan ke dua tangan diayun ke depan, bahkan menyilang.
- Memperlambat awalan, seharusnya dari lambat semakin cepat.
- Langkah terakhir dua kaki bersama-sama/melayang drop.
- Langkah terakhir dua tangan masih di depan badan.
- Setelah langkah terakhir masih merendah lagi/berhenti.

- Ayunan lengan menjelang loncat siku ditekuk.
- Ayunan lengan menjelang loncat terlalu ke samping.
- Ayunan lengan di atas bahu langsung di tekuk pada siku.
- Ayunan lengan di atas terlalu mundur, badan terlalu melengkung.
- Ketika melayang terlalu banyak gerak antar segmen tubuh yang berlawanan dengan gerak yang seharusnya.
- Mendarat tidak dua kaki/kehilangan keseimbangan

Merendah lagi setelah langkah panjang, di atas menjelang pukul bola siku di tekuk, di atas badan terlalu melengkung ke belakang adalah gerak yang sulit di ubah

Kesalahan Yang sering terjadi dalam blok:

- Siap dengan ke dua tangan lurus ke bawah.
- Sikap siap tidak menekuk lutut.
- Mengangkat tangan melalui samping badan
- Blok melayang ke samping/ jika langkah akhir tidak panjang.
- Tangan di daerah sendiri, tidak masuk di atas lapangan lawan.
- Mendarat, tangan turun lewat samping.

Untuk dapat memblok teknik smes tertentu harus dapat melakukan smesnya terlebih dahulu