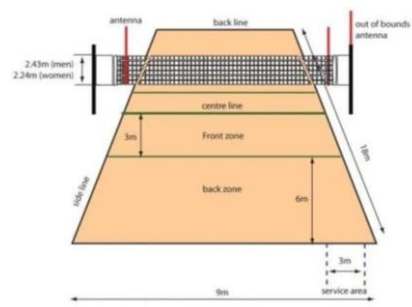


1. Voli

• Materi

Pada tahun 1895, William C Morgan menciptakan sebuah permainan bernama minonette. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar dan mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran jasmani. Dalam konteks kecabangan olahraga formal sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Selama pertandingan, suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

Permainan bola besar melalui permainan bola voli merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak. Bab permainan bola voli ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas isik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas isik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas isik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas isik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.



Variasi Gerak Dasar Permainan Bola Voli

1. Passing bawah

Passing bawah dalam permainan bola voli banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman atau menerima servis. Passing adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya adalah harus mudah diterima. Untuk mempelajari cara passing bawah dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana dan tugas latihan sebagai berikut.

1) Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- Pandangan ke arah datangnya bola.

2) Gerak dasar passing bawah

- Dorongan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- Usahkan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- Titik sentuh bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

3) Akhir gerak dasar passing bawah

- Tumit terangkat dari lantai.



- b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

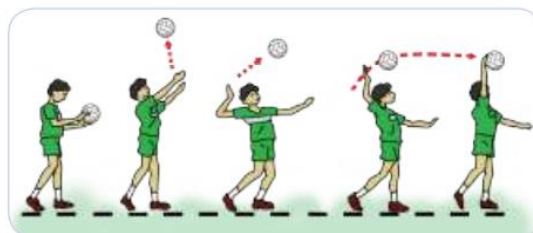
2. Passing atas



Passing atas banyak dimanfaatkan untuk memberikan umpan atau memberikan bola kepada teman. Passing adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima. Untuk mempelajari cara passing dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana dan tugas latihan sebagai berikut.

- 1) Persiapan melakukan gerakan passing atas
 - a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
 - b) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).
 - c) Pandangan ke arah bola.
- 2) Gerakan passing atas
 - a) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
 - b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.
 - c) Titik sentuh bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.
- 3) Akhir gerakan passing atas
 - a) Tumit terangkat dari lantai.
 - b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
 - c) Pandangan ke arah bola.

3. Servis atas



Servis atas adalah serangan awal atau permulaan permainan. Servis adalah mulai permainan. Prinsipnya bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan. Untuk mempelajari cara servis, dilakukan kegiatan-kegiatan latihan sebagai berikut.

- 1) Persiapan melakukan gerakan servis atas
 - a) Berdiri tegak, pandangan ke arah bola (depan).

- b) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).
- c) Tangan kiri memegang bola di depan badan.
- 2) Gerakan servis atas
 - a) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang \pm 1 meter menggunakan tangan kiri.
 - b) Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang.
 - c) Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan.
 - d) Bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan/melecutkan pergelangan tangan.
- 3) Akhir gerakan servis atas
 - a) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
 - b) Pandangan mengikuti arah gerakan bola

4. Smash



Smash merupakan upaya untuk mematikan lawan dan mendapatkan point. Smash adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan di atas net serta dilakukan dengan keras. Untuk mempelajari cara smash dilakukan kegiatan-kegiatan latihan sebagai berikut :

- 1) Persiapan melakukan gerak dasar smash
 - a) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap arah net.
 - b) Berat badan pada kaki depan.
 - c) Pandangan ke arah depan (arah net).
- 2) Gerakan gerak dasar smash
 - a) Gerak awalan, langkahkan kaki paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.
 - b) Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dan diikuti dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
 - c) Gerak pukulan, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.
 - d) Gerak mendarat, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.
- 3) Akhir gerak dasar smash
 - a) Kedua lutut direndahkan dan diikuti membungkukkan badan.
 - b) Berat badan dibawa ke depan dan pandangan ke depan atas.
 - c) Kedua lengan di depan samping badan dan rileks.