

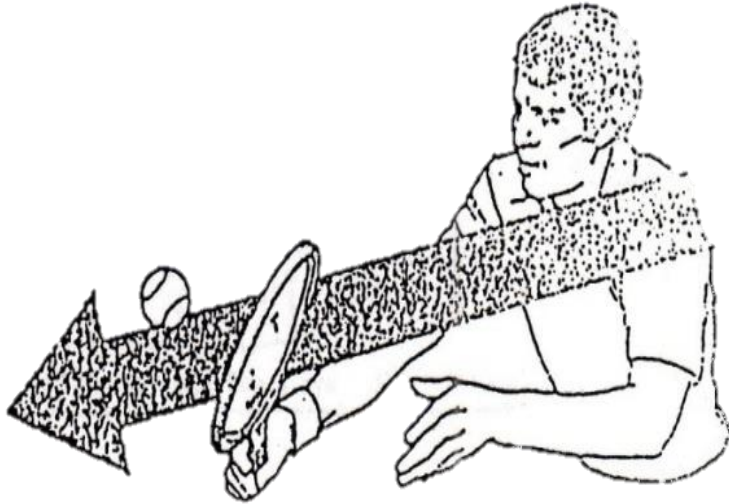
TEKNIK VOLLEY LANJUTAN

MENGGUNAKAN DUA TANGAN



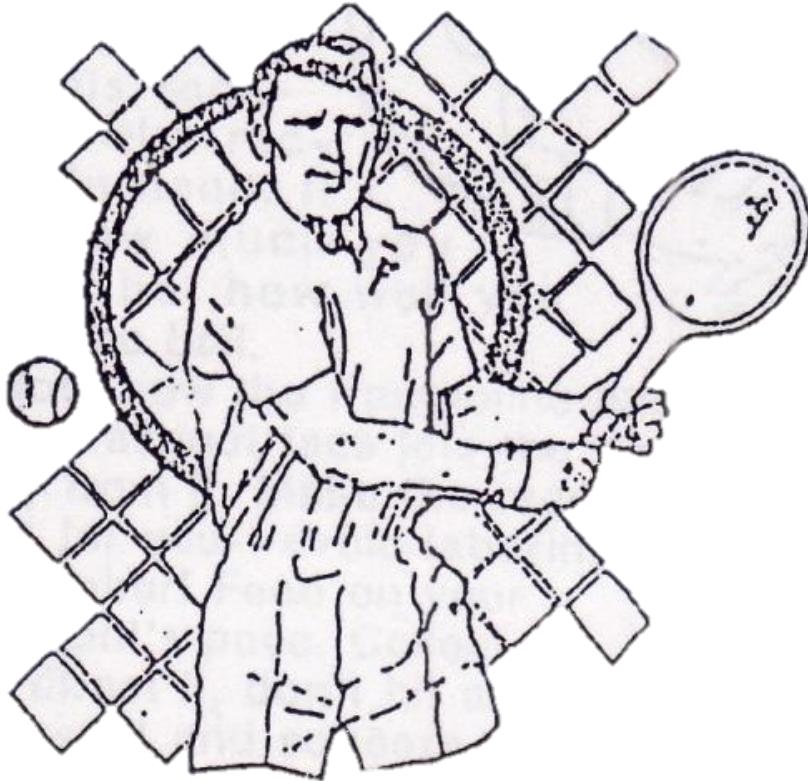
- Petenis dalam kiri sketsa ini sedang bergerak untuk memvolley dengan kekeliruan yang merugikan. Kedua belah tangannya terpisah-pisah dalam genggamannya raket, dan mudah berpencar pula pada saat kontak bola. Akibatnya, pukulannya menjadi lemah
- Petenis di sebelah kanan sketsa, memvolley dengan kedua belah tangan rapat, kepala raketnya akan lebih keras bergerak, lebih mantap pada saat kontak bola.

VOLLEY TINGGI KE RENDAH



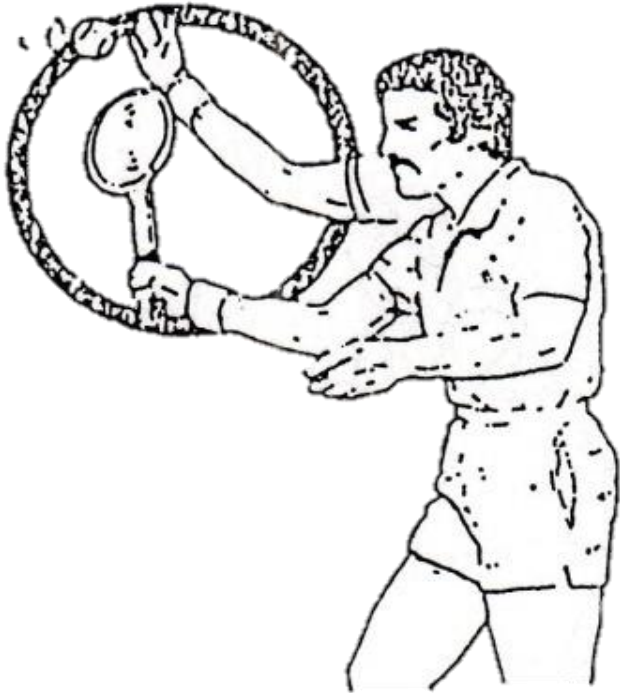
- Umumnya pukulan volley, kecuali bagi bola yang pada jarak diatas kepala atau rendah di atas leher, dilakukan dengan gaya tinggi merendah berikut chop dengan kepala raket terbuka.
- Umumnya, banyak yang melakukan dengan gerak dan gaya raket yang keliru, yang tentunya menimbulkan berbagai kekeliruan pula.
- Dengan menemukan raket pada posisi terbuka, mereka kemungkinan berbuat keliru amatlah tipis, menyusur garis depan maupun ke arah jala. Maka waspadalah terhadap gejala-gejala kekeliruan yang paling umum itu

BACKWING VOLLEY PAGAR



- Bila anda dekat jala, bayangkan saja di belakang anda terdapat pagar. Hingga ayunan raket ke belakang harus sedemikian rupa dengan mengambil patokan akan menyaentuh paagar tadi.
- Ini akan meralat car mengeyun terlampau lebar ke belakang, yang berakibat sempitnya waktu memblokir bola di depan badan anda.
- Jangan pula anda merubah posisi pergelangan tangan setelah selesai separuh backswingnya. Jangan pula menukikkan dulu kepala raketnya.

MENGATUR VOLLEY YANG TEPAT



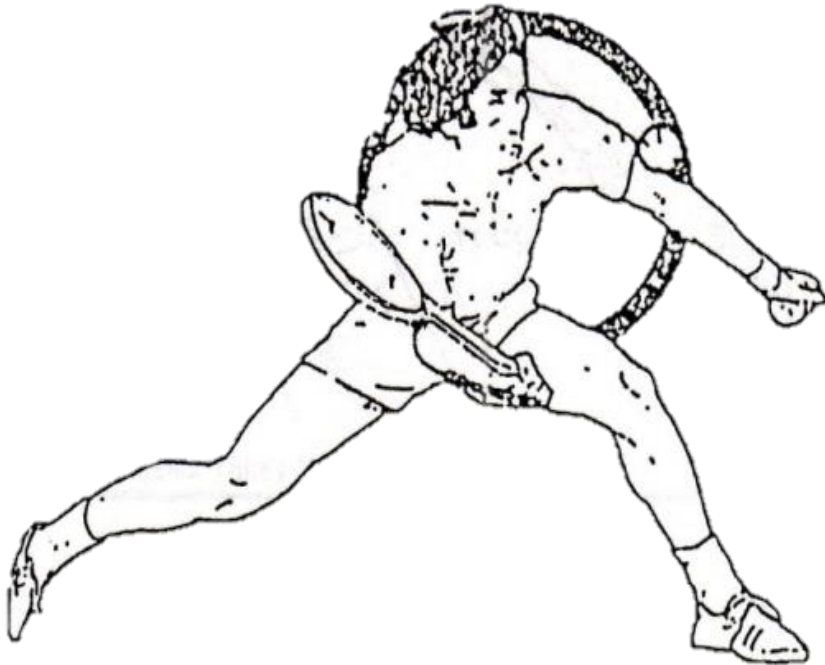
- Swing atau ayunan raket yang berlebihan merupakan pangkal kekeliruan dalam pukulan volley.
- Biarlah seorang teman melemparkan bolanya, sementara anda mengakapnya dengan sebelah tangan. Rasakan tancapan bola pada telapak tangan anda itu. Begitu mantap bukan! Nah, cobalah car ini dengan muka raket anda. Bukan soal swing raket yang menentukan, tetapi betapa sempurnanya anda menangkap bolanya dengan raket itu.
- Perhatikan efek pantulannya ketika bola melayang dari muka raket balik ke arah lawan. Maka biarkanlah raketnya bekerja, tanpa berusaha payah. Ingatlah ! layanilah lawan dengan temponya. Terima bola dan kirimkan sesuai langgamnya, jangan dipukul. Mantapkan genggamannya pergelangan tangan anda, ketika bola menyentuh permukaan raket

VOLLEY BERSIKU



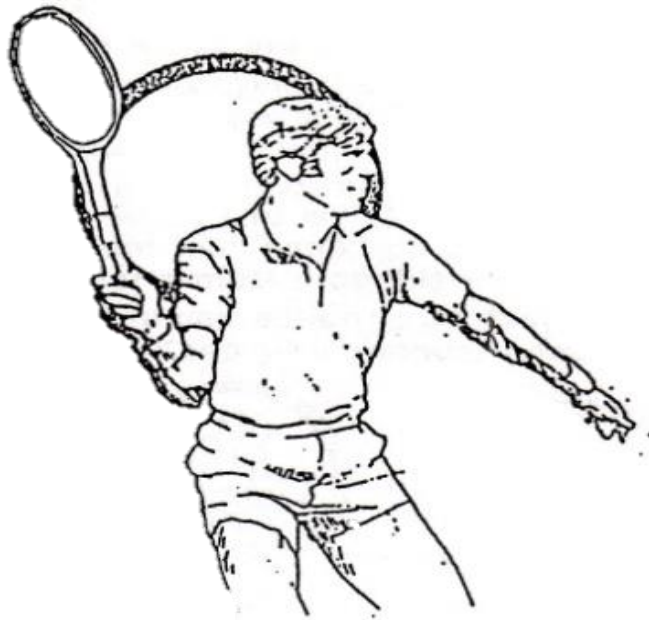
- Bayangkan sewaktu memukul bola memutar telapak tangan ke arah silang lapangan, sementara posisi pergelangan tetap mantap tak berubah. Cara ini akan membuat bola mengarah silang.
- Guna volley menyusur garis, awali dengan dorongan telapak tangan, hingga kepala raket seakan tertarik di belakang pergelangan.
- Guna menambah kemantapan pukulan, biarkan kepala raket sedikit agak di atas pergelangan.

VOLLEY RENDAH NAN SEMPURNA



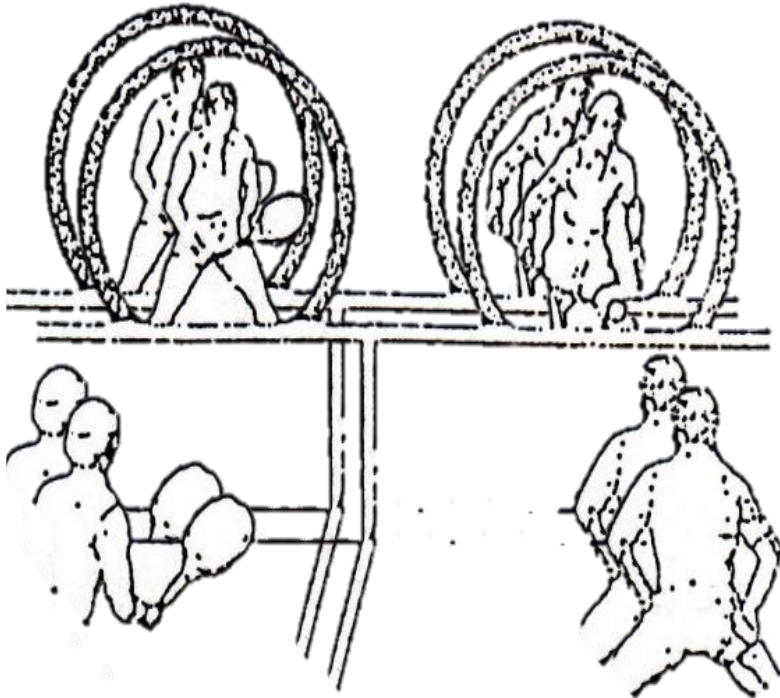
- Petenis ini sedang melakukan volley rendah yang sempurna:
- Tangan siku pengimbang tepat berada di depan.
- Lututnya membengkok luwes, hingga gerak pergelangan tangannya.
- Kedua matanya terpaku pada arah ketinggian bola yang datang.
- Ia pun menyambar ketika di puncak ketinggian yang ideal, dengan menyambarnya.
- Bobot badannyapun bergeser luwes dari kaki belakang ke kaki depan.
- Muka raketnya pun sudah pada tempat, lebih tinggi dari pada pergelangan tangnnya.

KEPALA RAKET MENYISIR TELINGA



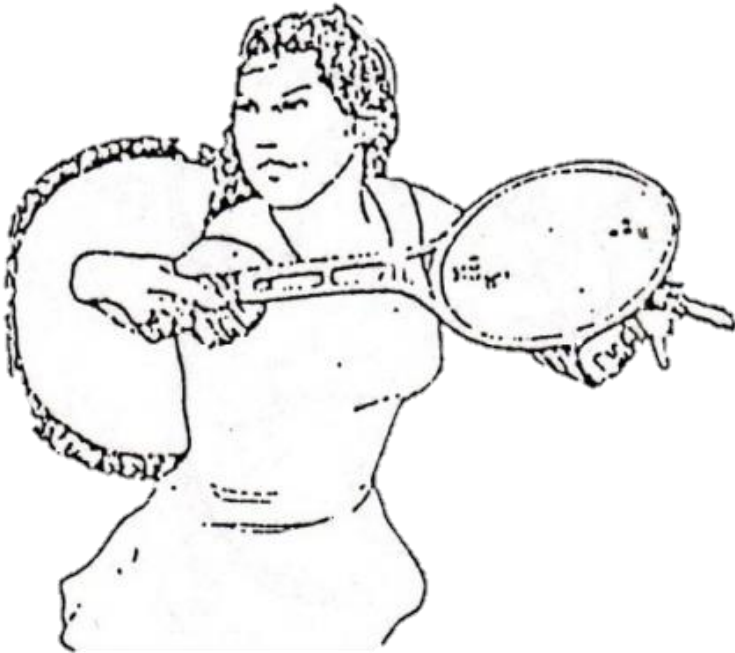
- Pada waktu memvolley, siapkanlah kepala raket anda pada posisi tinggi di atas pergelangan tangan, dan lebih tinggi daripada bola yang datang.
- Bila besiap melakukan ayunan raket ke belakang untuk volley, pastikan dahulu muka raket setidaknya-tidaknya sudah mencapai ketinggian kepala anda, bila tidak lebih tinggi, ini akan menjamin turunnya raket secara sempurna.
- Hujamkan kepala raket sedikit ke bawah dengan kepala raket agak terbuka. Tekanlah genggamannya raket ketika bola menyentuh, supaya memberikan kontak yang keras dan mantap

VOLLEY REAKSI



- Kedua pasangan ganda ini sudah di bibir jala. Gerak-gerak mereka sudah cepat temponya.
- Petenis yang memberi volley terjebak dengan suatu pukulan yang mengarah langsung ke badannya. Maka ia mengelak dengan backhand volley yang tepat. Manfaatkanlah cara ini.
- Tetapi petenis itu memukul salah dengan kepala raketnya di bawah batas pergelangan tangan , hingga terpaksa memvolley ke atas. Maka lawan akan meloncat pada bola lunak yang tinggi itu, dan memberikan volley yang kemungkinan lebih menguntungkannya.
- Adakalanya gerak permainan begitu cepat, hingga cara ini sukar dielakkan. Usahakan supaya kepala raket anda tetap ke atas, dan waspadalah.

GENGGAMAN CEKIK



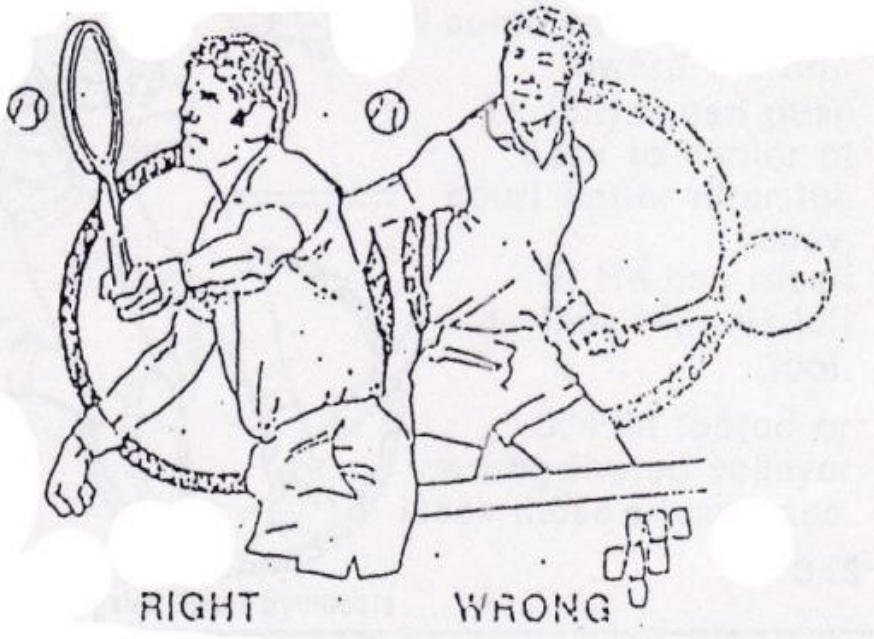
- Apakah boleh melakukan genggaman cekik ketika melakukan volley?
- Memang cara itu dapat membuat stroke anda lebih enak dan santai. Tetapi, anda akan kehilangan daya jangkau, suatu hal yang amat berharga dalam permainan jala.
- Bila merasa perlu berbuat begitu, maka kemungkinan raket anda terlalu berat. Cobalah dengan raket yang lebih ringan, dengan genggaman lebih menurun.

VOLLEY SIKU TENIS



- Jangan melakukan genggam forehand bila melakukan pukulan backhand volley.
- Karena ia dapat menimbulkan gejala siku tenis yang mudah membuat anda terkilir.
- Lakukan genggam forehand seperti dalam sketsa ini, dan tirulah gayanya. Biarkan seorang menekan muka raket itu. Rasakan betapa tekanannya terhadap otot-otot lengan dan pundak anda. Kecepatan bola yang datang dapat membuatnya begitu! Cara genggam seperti ini juga dapat mengakibatkan bola melambung lurus ke atas. Maka cobalah genggam kontinental atau genggam backhand yang sempurna.

SALAH SIKU:

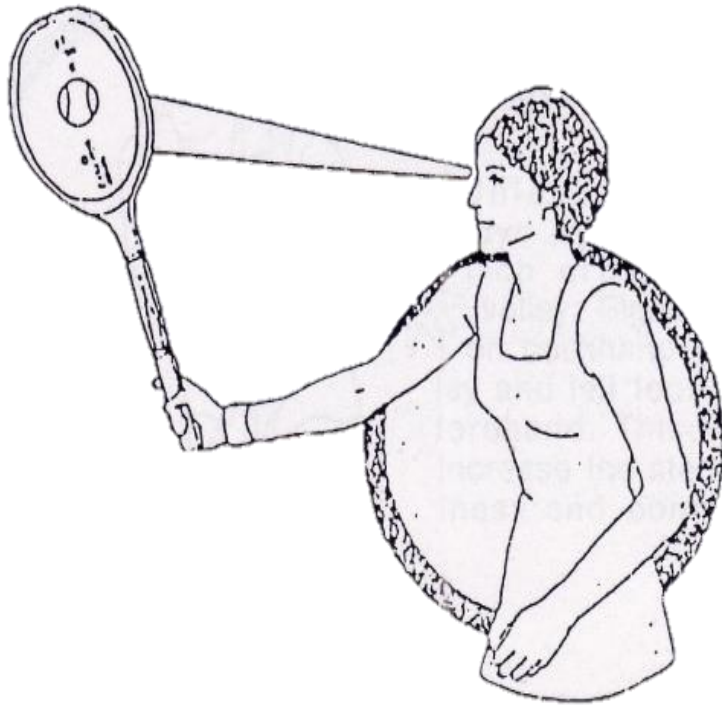


- Petenis di sisi kanan sketsa ini melakukan volley secara keliru, dengan semi backswing berikut siku yang terdorong ke belakang.
- Petenis di sisi kiri dengan sketsa ini, memperlihatkan cara memasang kepala raket tepat menghadang bola. Sementara matanya masih terpaku pada saat kontak dengan bola. Hingga ia mampu mengimbangi irama permainan lawan. Dan bobot lawannya akan turut tergeser ke kaki depan pada saat kontak dengan raketnya. Tirulah dia ini!

VOLLEY DENGAN KAKI SILANG :

- Petenis ini bersiap mengambil bola forehand, rendah untuk memcolleynya, dengan langkah kaki kiri lebih dulu menghadap tiang kanan jala, seperti dalam main bowling.
- Cara yang tepat ini akan menjamin banyak hal :
- Pergeseran bobot badan menjadi lebih sempurna.
- Sisi kiri badan akan menghadap jala.
- Akan timbul sedikit menyisi kanan badan, sementara sebagian lagi bobot itu menuju arah jala.
- Petenisnya akan mudah bergerak mundur ke tengah lapangan kembali setelah memvolley.
- Dan ia mampu menyambar bola secara lebih sempurna dengan gerak kaki kirinya.
- Petenis yang kurang cermat memanfaatkan gerak kaki secara luwes, akan mudah terjebak dalam berbagai kekeliruan.

TATAPAN SNAAR



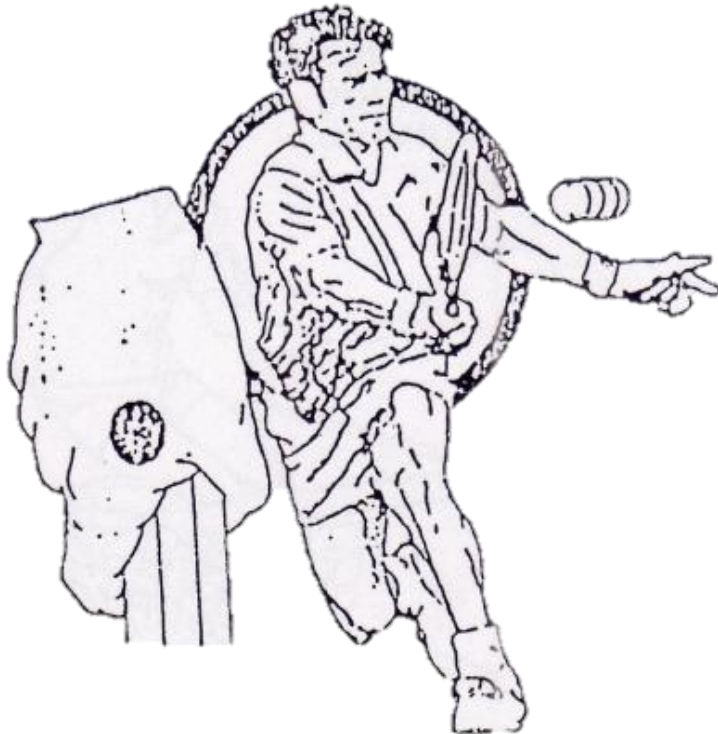
- Pada forehand volley, pukulan bolanya sejauh mungkin anda, supaya anda mampu melihat bolanya dari belakang tali-tali senar raket itu.
- Ada baiknya dapat melihat bola pada saat kontak dengan permukaan raket. Karena cara begini dapat menempatkan bola tepat di tengah-tengah raket, dengan kontak yang mantap.
- Dengan menyambar bola lebih cepat ke di muka begini, maka anda mampu mencuri tempo permainan lawan serta menambah bobot pada pukulan volley anda itu.

VOLLEY MENYISIR



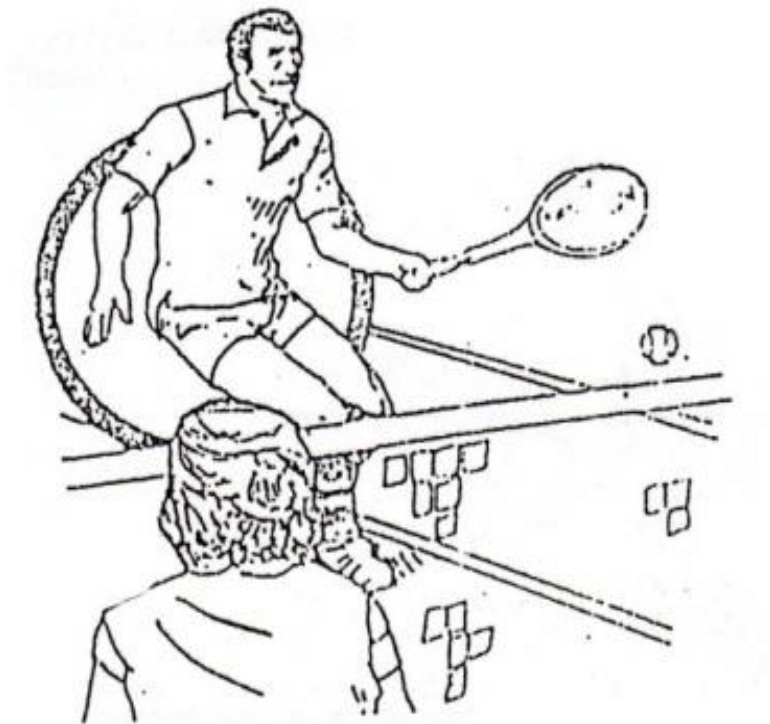
- Idealnya, volley seharusnya dipukul seperti pukulan lainnya, dengan menyisir jala petenis ini sudah maju dengan kaki kanannya dengan bobot badan sudah menggeser kelutut kanan.
- Dengan demikian pergeseran bobotnya sudah berada di kaki depan yang akan menambah momen pukulannya.
- Iapun akan mampu memberikan pukulan maksimal, dengan tenaga yang minimal.
- Kecuali dipaksa tergesa usahakan selama melakukan volley dengan langkah kaki kanan ini. Juga kaki kanan untuk backhand volley dan kaki kiri bagi pukulan forehand. Hingga anda dapat memelihara keseimbangan bobot dan permainan anda.

GEJALA-GEJALA KIKUK



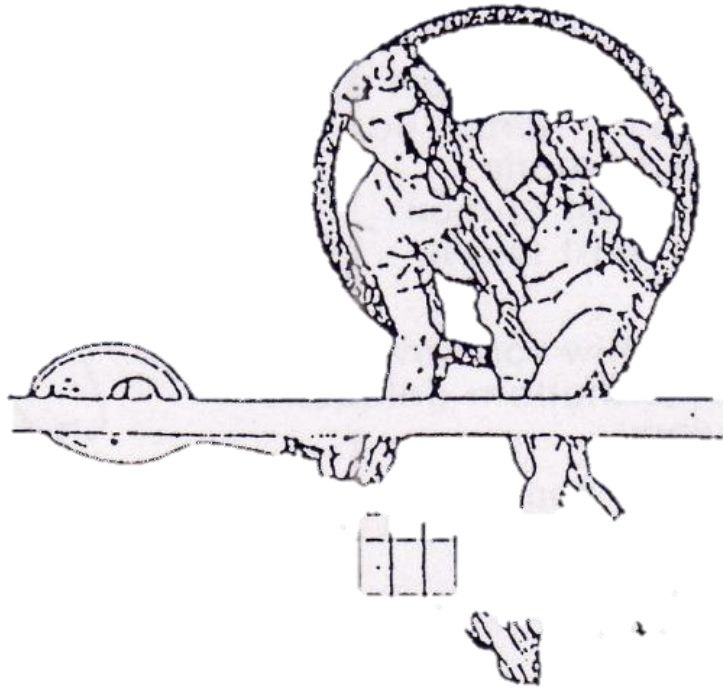
- Petenis dalam sketsa ini sudah keliru dalam genggamannya yang terlalu bergeser kekanan. Cara ini amat buruk bagi pukulan volley. Perhatikan muka raketnya sudah agak menyerong tertutup, sementara genggamannya yang keliru akan mengelirukan permainan jala.
- Genggamannya yang tepat seperti dalam sketsa, dimana bukannya telunjuk hampir mengarah garis persis atas genggamannya. Cara begini akan membuat muka raket terbuka, dengan pukulan volley yang jauh lebih mantap.

JANGAN BERSIKAP DUDUK



- Petenis ini sudah maju tetapi ia sudah keburu mendudukkan dirinya sebelum waktunya. Pantatnya sudah memberat ke belakang, seakan hendak duduk, padahal ia seharusnya maju menyerang bola.
- Maka bola cenderung jatuh dibawah pita jala, hingga ia terpaksa memberikan volley tinggi yang lunak.
- Ia seharusnya melangkah maju menyambar bola yang datang dengan kaki kanan lebih dulu. Hingga mudah menerkam bola ketika masih diatas jala, untuk suatu pukulan drive volley yang menguntungkan.

SALAH MEMBUNGKUK



- Petenis ini mengejar volley rendah dengan membungkuk hingga batas pinggang. Salah! Akibat buruknya ialah: A. Ia sulit melihat bola secara cermat. Ia seharusnya membungkuk hanya sampai batas dengkul, sementara matanya terpaku pada bola yang datang. B. Ia kemungkinan kehilangan keseimbangan badannya, hingga mudah terjatuh.
- Senantiasa membungkuklah sampai batas dengkul pada volley rendah. Tak mengapalah bila anda lakukan agak menyolok

PERHATIKAN KEPALA RAKET ANDA



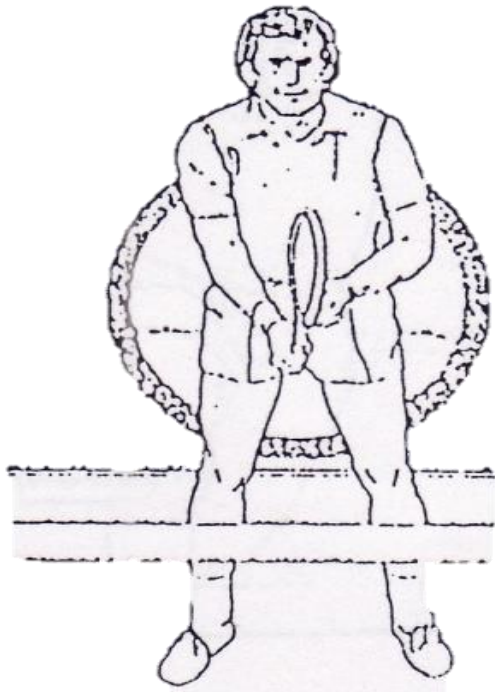
- Petenis ini memberikan volley dengan kepala raketnya sudah mendahului, hingga muka raket menghadap kebawah. Ia mudah berbuat salah dengan pukulan menyentuh jala atau gejala muka raket tertutup.
- Muka raket haruslah terbuka dengan kepala raket melayang dari arah tinggi ke rendah.
- Belah satu pukulan itu dengan suatu gerkan yang sedikit di sertai backspin.
- Tak mengapalah perkiraan kesalahan suatu pukulan terlalu kebelakang, dari pada terlalu pendek menyentuh jala.

TEPAT MENGARAH BADAN ANDA



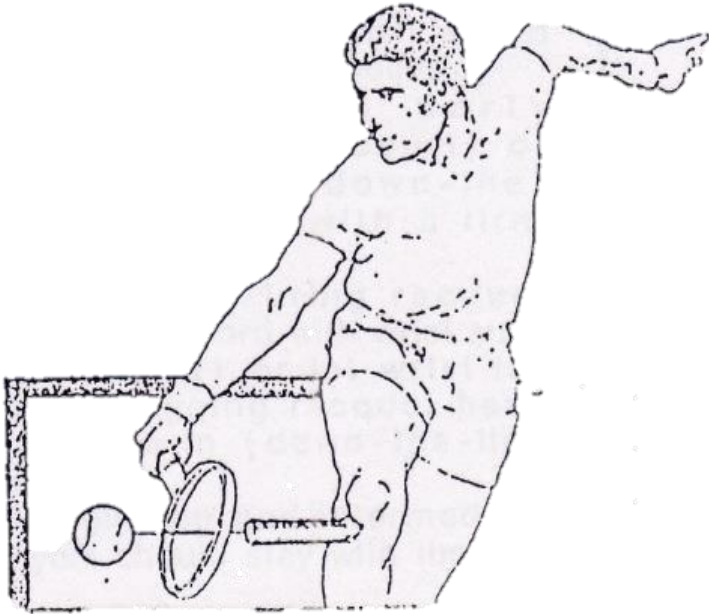
- Kerap kali ditanyakan bagaimana menghadapi volley yang datang langsung ke arah badanku?
- Sekalipun petenis ini agak mundur namun ia masih punya keseimbangan bobot untuk menghujah pukulanbaliknya kedepan ke arah jala.
- Jangan melangkah kebelakang jangan mundur, karena dapat berakibat pukulan melambung ke atas atau salah pukul.

SIAP MELAKUKAN VOLLEY



- Petenis ini siap memberikan pukulaan volley, dengan uruan sikap begini ; kedua kaki melebar sesuai imbangan pundak supaya tidak kaku. Kepala raket ada diatas pergelangan tangan, letak raket tepat di tengah badannya, hingga mudah bergeser ke kanan atau ke kiri, matanya tertuju ke depan, siap mengikuti arah bolanya.
- Berlatihlah, dengan urutan sikap begini pada posisi backcourt, hingga merupakan kebiasaan didekat jala. Jangan biarkan kepala raket menunduk ke bawah pergelangan tangan.

VOLLEY SISTEM GACOK



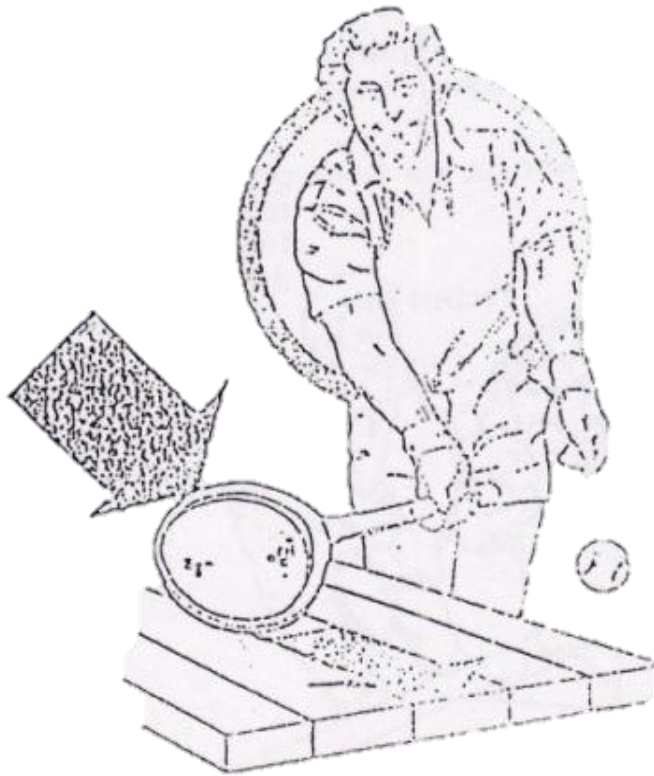
- Ada beberapa istilah yang membantu dalam melakukan pukulan volley yang tepat. Misalnya cara menusuknya dengan gacok.
- Petenis ini agak tergesa-gesa. Kalau tidak, tentulah kepala raketnya akan berada diatas pergelangan tangannya, sementara matanya tertumbuk pada bolanya.
- Seketika anda menusuk bolanya , eratkanlah genggamannya guna menjamin kemantapan pukulan.
- Bayangkan cara tusuk gacok ini, akan membantu anda mengamati bolanya

VOLLEY PADA SUDUT MIRING



- Untuk melakukan volley miring:
- Memukul lebih dulu (erally volley) untuk menyilang lapangan, atau memukul lambat menyusurr garis lapangan, diperlukan kemantapan gerak pergelangan tangan anda.
- Atau biarkan kepala raket menjulur kedepan dengan gerak pergelangan tangan agak ke belakang, supaya mampu menyeret kepala raket kebelakang tangan, hingga berakibat volley menyusur garis lapangan.
- Petenis tingkat pemula san menengah, masih perlu menguasai kemantapan pergelangan. Kerena gerak pergelangan cukup rumit

VOLLEY MERUSUK KE DALAM



- Petenis dalam sketsa ini secara tepat memotong lambungan bola yang datang (perhatikan arah layang raketnya), untuk control bola, yang akan memantul tepat pada kaki kanan.
- Bila anda terlampau jauh memotongnya, maka akan berakibat terlampau banyak backspin hingga melemahkan lajunya bola. Seakan bola Cuma dipukul melambung saja.

KELEBIHAN SWING DALAM VOLLEY



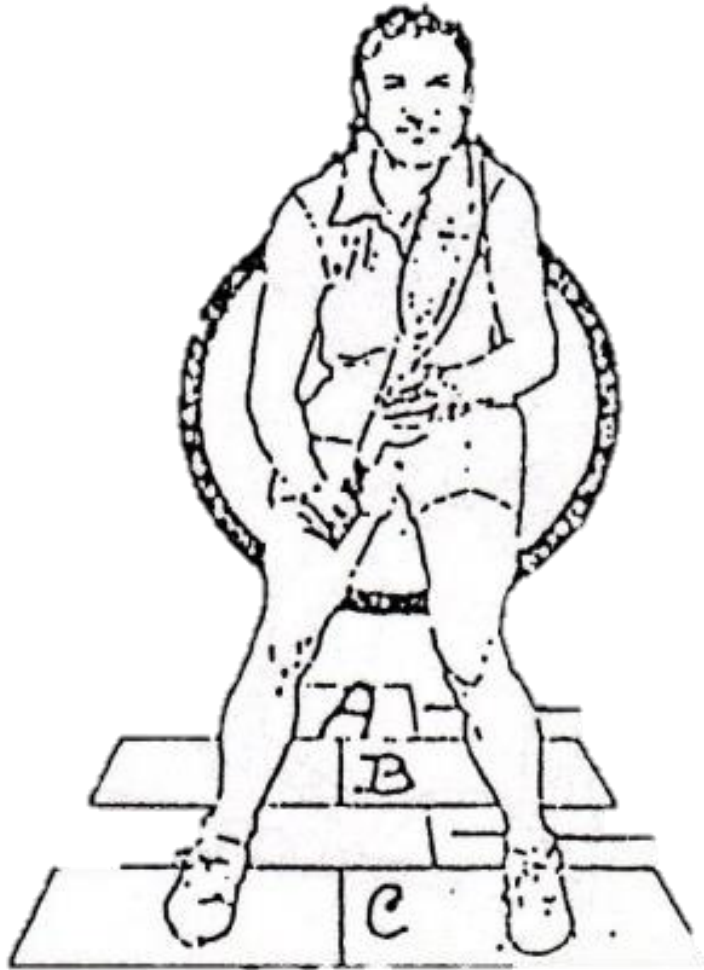
- Petenis disisi kiri sketsa dapat memblokir bola pada saat membentur muka raket, hingga kontrol bola menghasilkan pukulan volley yang mantab, dan pergelangan tangan yang mantab dan kokoh pula.
- Petenis disisi kanan sketsa jelas terlampau banyak swing raket, dan mencoba melakukan gerak lanjut menghantar bola, sama seperti ia melakukan groundstroke penuh. Pukulan cenderung meleset.
- Ketika memvolley, lakukanlah sesuai irama permainan lawan. Cepatlah menyambar bolanya, sebelum ia sampai ketempat anda. Biarkan tenaga pukulan dari senar raket yang bekerja untuk anda.

SIKAP MEMBEKU



- Bayangkan seakan-akan anda dikelilingi sebalok es, sementara melakukan kontak pada bola volley. Bekukan muka raket, mantapkan genggaman dan tekan pergelangan anda.
- Jangan melakukan backswing yang terlalu panjang ataupun gerak lanjut pukulannya.
- Swing yang berlebihan akan mengakibatkan salah pukulan, serta mengurangi rasa dan kemantapan atas pukulan tersebut. Bukanlah tergantung pada jarak swing anda, tetapi bagaimana cara anda menghadapi bola yang datang.

LANGKAH LONCAT



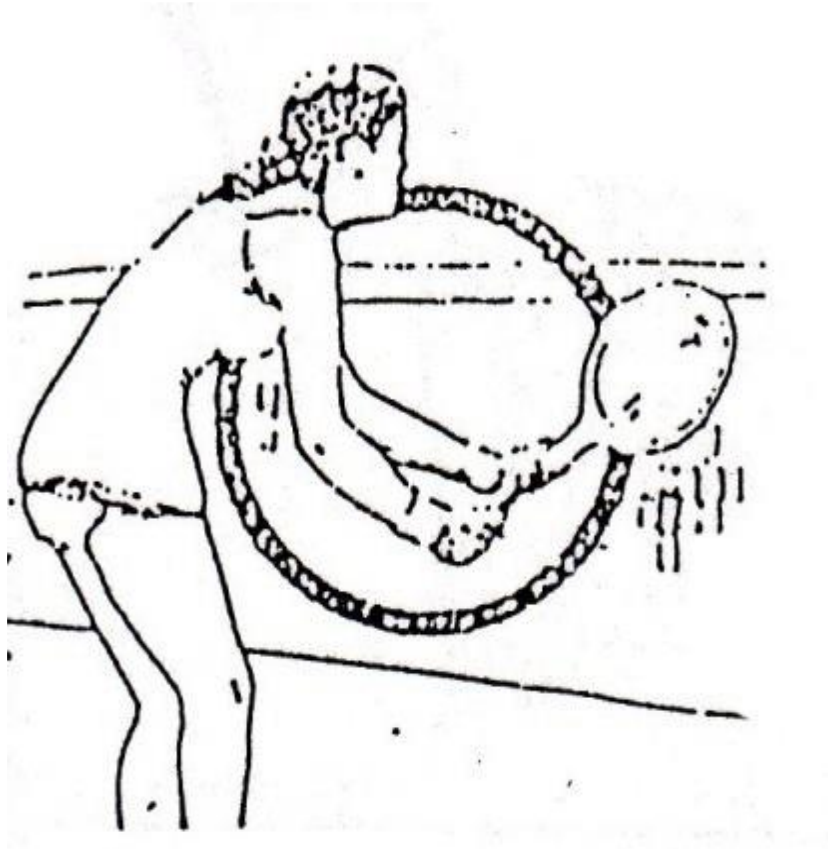
Ingat permainan loncat tali? nah kira-kira begitulah iramanya gerak anda ketika hendak menuju jala untuk memvolley.

- Penataan gerak langkah anda sesuai sketsa ini, ketika hendak menuju ke jala, pertama rentangkan kaki anda tak seberapa lebar.
- Ini untuk menyiapkan approach volley pertama dipertengahan lapangan.
- Kemudian ambillah beberapa langkah pendek, maju hingga anda tiba dekat net.
- Dalam keadaan siap memukul volley kedua dekat jala. Inilah yang disebut “close out volley” atau “full volley” yang perlu anda kuasai.

VOLLEY YANG LEBIH DALAM



- Pukulan volley anda harus lebih condong ke dalam rusuk, guna memaksa lawan, berbuat salah, dan menyiapkan diri anda maju ke arah jala.
- Merupakan syarat penting dalam pukulan volley begitu ialah, dengkul anda harus mampu membengkok sedikit, disetai muka raket agak terbuka pada engkel ketika kontak bola, hindari jangan terlampau membengkok.



- Pertanyaan ini kerap timbul, Berapa jauh jarak saya dengan jala, ketika hendak melakukan pukulan volley?
- Jangan terlalu rapet ke jala, karena memudahkan lawan memberikan lob malampau anda. Jangan terlalu jauh kebelakang jala, hingga lawan mudah memberikan bola ke arah kaki anda, dan andapun terpaksa memberikan volley tinggi secara defensive.
- Berdirilah pada jarak dua raket (termasuk lengan anda) dari jala.
- Perhatikan posisi dan gaya pertenis ini yang cukup santai antara letak tangan, kaki, raket dan tatapan matanya ke bola semuanya tepat.

LOB VOLLEY

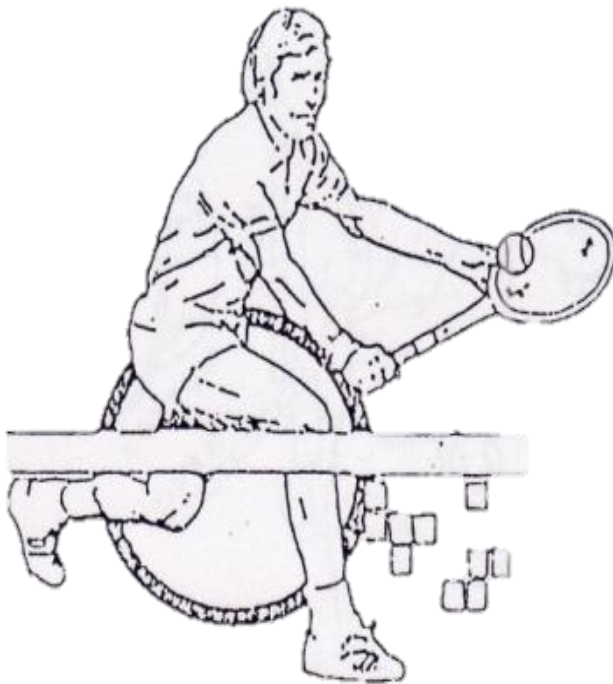
- Lob volley merupakan suatu pukulan defensif, bila anda mampu meluncurkannya ke atas kepala lawan, umumnya memperoleh angka.
- Tetapi ada kemungkinan besar berbuat salah. Ia gunakan bila mana semua pemain ganda sudah berada dekat jala, selaku kejutan.
- Gunakan siasat ini bila angka anda sudah benar.
- Pukulan ini dasarnya suatu volley dengan letak muka raket agak miring sedikit, hingga memantulkan bola secara balik tajam.

VOLLEY STOP



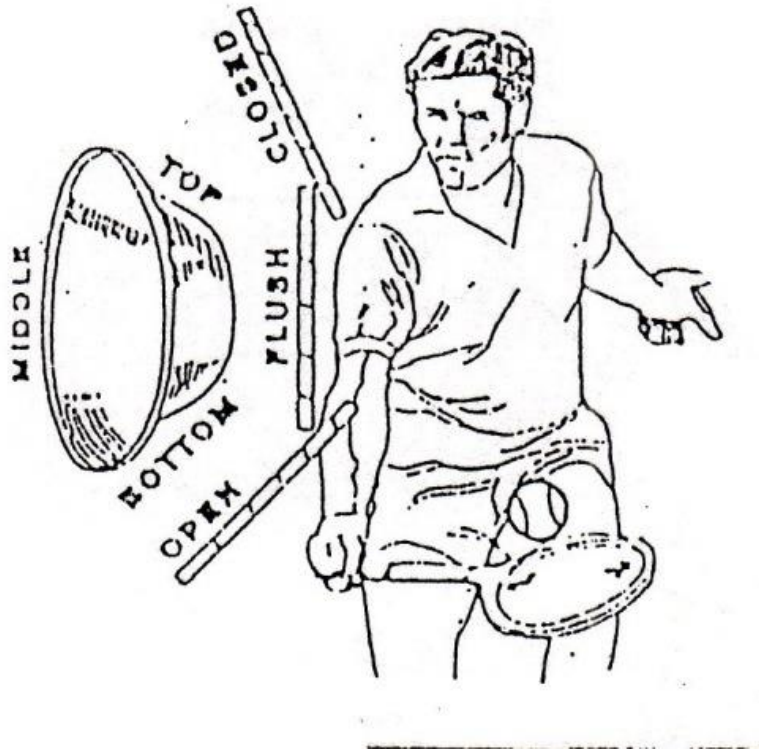
- Apakah artinya ? apa tujuannya ? untuk mematikan bola pendek si bagian lapangan forecourt lawan, ketika berdiri dibagian backcourt.
- Sambarlah bolanya seakan anda hendak memberikan pukulan volley; tetapi sebaliknya; lemaskan genggaman pada gagang raket ketika raket menyentuh bolanya hingga bola memantul langsung dari , TANPA GERAK LANJUT MENDORONGNYA. Tarik raket setelah bola memntul. Kebiasaan baik perlu dihayati dalam tiap latihan. Karena kekeliruan kerap terjadi dengan melakukan volley.

VOLLEY MENYILANG KAKI



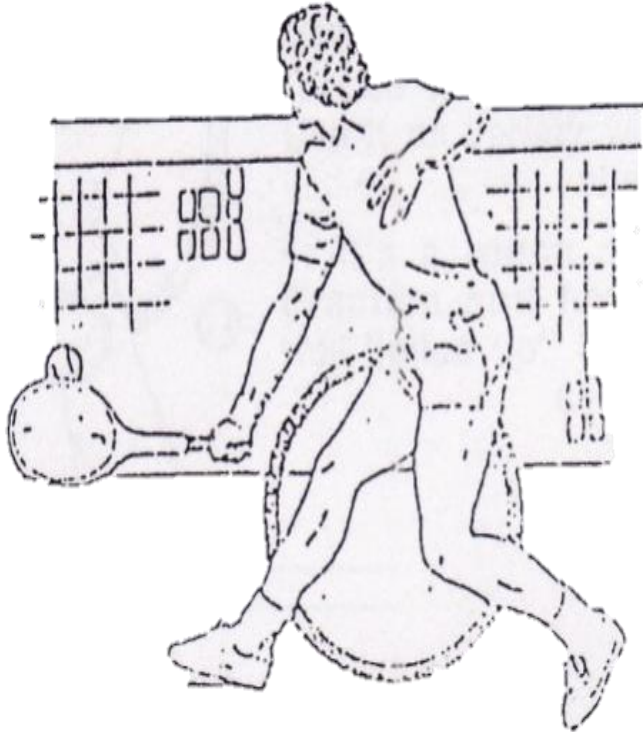
- Kaki kanan harus melangkah ke depan, kearah tiang kiri jala untuk pukulan backhand volley; kaki melangkah ke depan, kearah tiang kanan jala untuk pukulan forehand volley.
- Banyak petenis, termasuk yang sudah maju, kurang menyadari manfaat daripada volley menyilang kaki begini.
- Sisi anda terlalu terjamin mengarah sisi jala.
- Pergeseran bobot badan anda akan beralih kepada pukulan bolanya ke jala.
- Anda mempunyai kesempatan lebih banyak untuk menyambar bola tinggi secar lebih cepat, sebelum ia memantul.

BENTUK-BENTUK PUKULAN VOLLEY



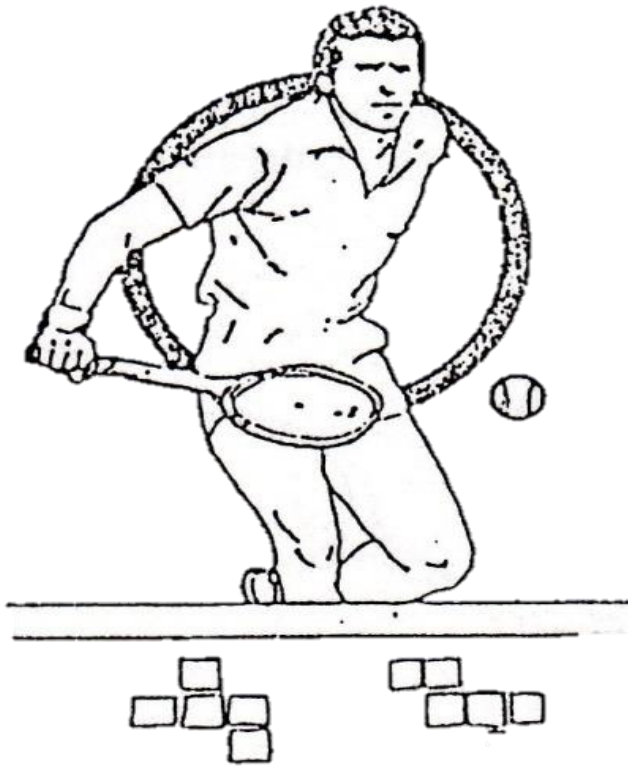
- Untuk memahami posisi raket maupun letak muka raket dalam berbagai pukulan volley, anda memerlukan membayangkan mangkok.
- A. Bilamana bolanya setinggi pundak anda, atau lebih tinggi muka tutuplah muka raket dengan memiringkannya sedikit ke bawah, seperti menggerakkan mulut mangkok itu sedikit ke bawah.
- B, bilamana bolanya setinggi pinggang, biarkan muka raketnya datar, hingga bebas ke atas dan ke bawah.
- C, Muka raket dalam keadaan terbuka bagi bola-bola yang datangnya rendah, sedikit agak miring ke atas

KAKI YANG KAKU



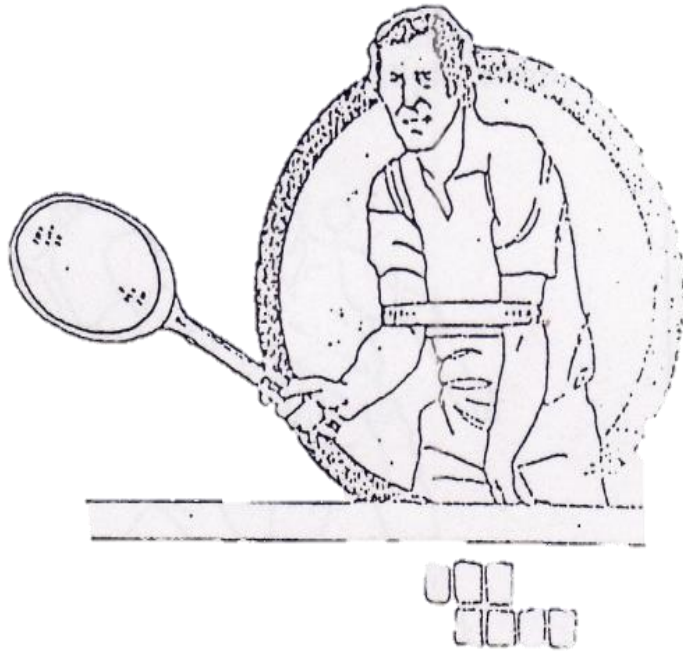
- Lutut depan petenis ini tampak kaku, hingga mengganggu pengelihatannya terhadap letak bola.
- Tanpa adanya keluwesan gerak dan posisi kaki yang kurang melengkung ini, menyebabkan kurangnya daya tolak terhadap bola oleh pergeseran bobot badan pada saat raket menyentuh bolanya.
- Lutut kaku atau kaki kaku merupakan kebiasaan buruk khususnya dalam pukulan –pukulan backhand volley maupun pukulan-pukulan rendah (ground stroke). Karena overacting, terlalu dibuat-buat, atau terlalu dekat dengan bola hingga memaksa anda berdiri kaku.

DROP VOLLEY



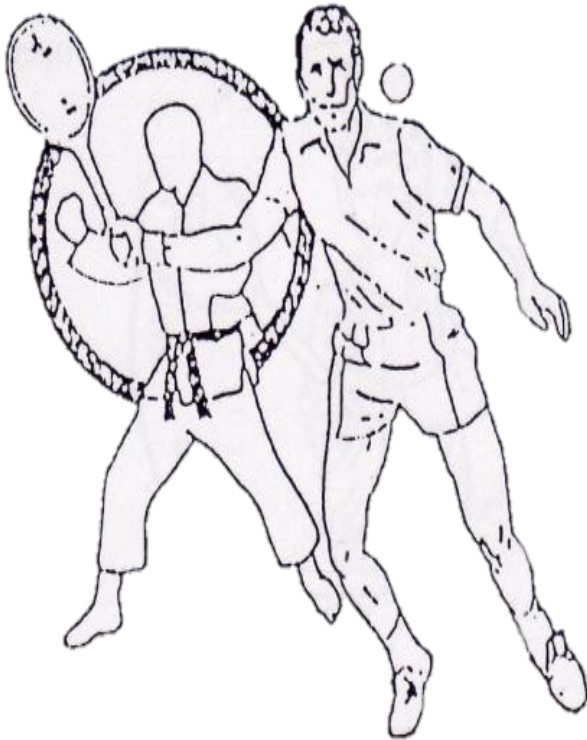
- Aasa tiga jenis pukulan volley : stop, drive, dan drop yang paling sulit.
- Drop volley adalah suatu gerakan menyerang lawan dengan tipu muslihat. Bergayalah seakan anda akan melakukan drive atau memblokir bola dengan genggamannya yang ketat, lalu sesaat sebelum menghantar bolanya, genggamannya anda lunakkan seraya menciduk bola dari bawahnya amat lunak dan memantulkannya ke sisi lawan dengan sedikit backspin.
- Gunakan juga siasat ini jika alawa sedang backcourt, atau sebagai selingan bila anda sudah maju dalam angka.
- Ia merupakan pukulan yang hanya memerlukan suatu sentuhan seniman. Bila anda mahir menggunakannya, maka lawan anda terkecoh oleh pukulan anda.

VOLLEY GAYA KARET GELANG



- Permainan jala yang berhasil memerlukan pukulan-pukulan volley yang mantab dan tepat yaitu volley yang berbobot tanpa banyak swing.
- Bayangkan saja seakan kedua lengan anda tekurung dalam suatu “karet gelang” yang membatasi gerak swing raket anda.
- Berlatihlah membungkuk ke depan atau lebih baik menyerang dengan terlebih dahulu melangkahakan kaki kiri ke depan. Ini juga akan menjaga keseimbangan badan.

TINJAUAN KARATE



- Pukulan volly seharusnya dimulai dari titik tinggi ke titik rendah sesuai letak bolanya. Katakanlah itu suatu pukulan chop, chip atau tinju karate.
- Pengecualian adalah bola yang datang terlambat tinggi atau terlampau rendah pada batas kaki anda.
- Jangan terlalu dibuat-buat melakukan chop itu. Katakanlah seakan anda meninju bolanya, demi memperoleh kedalaman pukulannya. Boleh saja diberikan chop dalam backswing supaya membantu kesempurnaan kontrol bola anda.

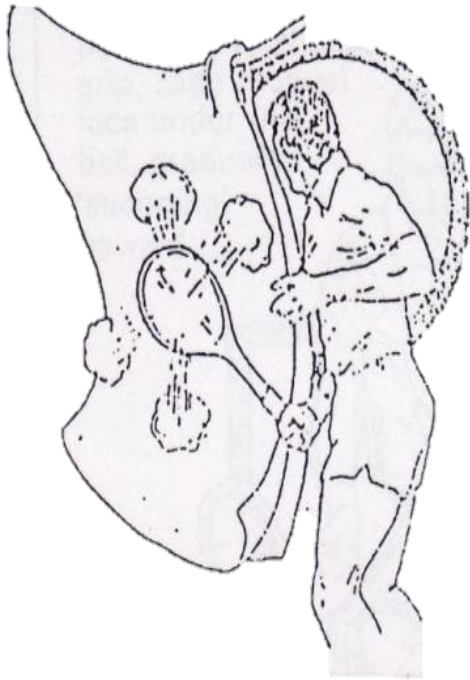
VOLLEY 10



- Bayangkan anda sedang menghadap lonceng, dan tempatkan raket anda dalam posisi angka 10. Rasakan betapa mantabnya pergelangan tangan anda. Kemantapan itu menambah kekuatan pukulan anda.
- Sebaliknya, turunkan raket ke angka 8, terasa lemahnya. Karena tekanan bola akan membuat raketnya bergerak. Padahal raketlah seharusnya yang mengiringi bolanya.
- Bilamana bolanya datang rendah, ingatlah posisi angka 10 itu. Biarlah dengkul anda memberngkok dan berjongkok asalkan bukan kepala raket anda.

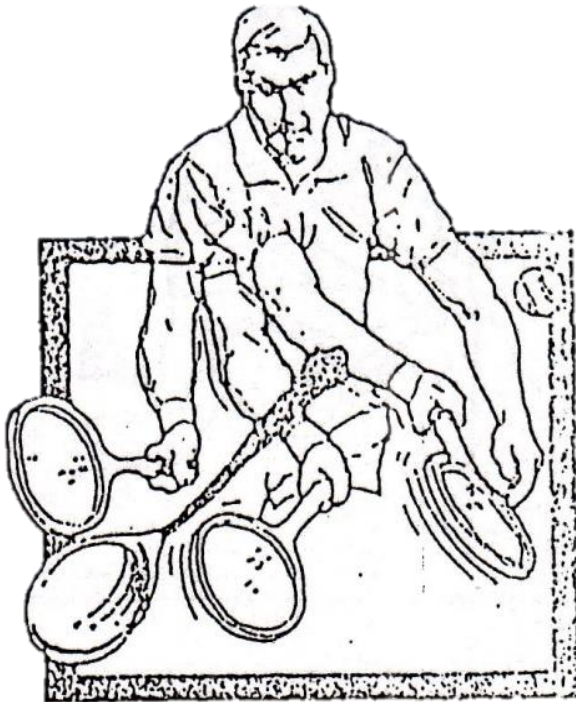
- Umumnya kesalahan dalam volley akibat terlampau banyak backswing.
- Lakukanlah latihan-latihan backswing seakan dibelakang anda terpengang dinding pembatas.
- Pukulan volley dilakukan sementara mengambang karena bola yang datang lebih cepat daripada setelah memantul.
- Maka anda punya waktu sangat terbatas untuk bergerak.
- Dari itu, lebih pendek backswingnya, akan lebih keras pantulannya dari permukaan raket anda.

VOLLEY KASUR



- Umumnya pukulan volley iut seakan ditinju, dipantulkan atau ditampar.
- Bayangkan saja seakan anda menggebuk kasur atau selimut ditali jemuran. Ini akan membantu kontrol raket supaya tidak menjurus kepada gerak lanjut yang berlebihan, dengan segala kesalahan akibatnya.
- Genggamlah tangkai seerat-eratnya, supaya memantapkan pergelangan dan membuat pukulannya lebih keras.
- Seperti dalam sketsa, kepala raket pada posisi tepat di atas pergelangan tangan yang mantap, bagi volley kasur kita itu

SPOON THE DROPSHOT



- Ciduklah tiap dropshot : bayangkan seakan anda memegang sendok besar ditangan. Lalu diciduklah bola itu ketengah sendok besar itu.
- Sembunyikan gaya dropshot ini dengan cara seakan anda mau memberikan pukulan forehand yang mematikan, tapi pendekkan SWING-nya dan ringankan genggamannya serta biarkan muka raket menciduk ke atas.

BEAT OPPONENT TO PUNCH



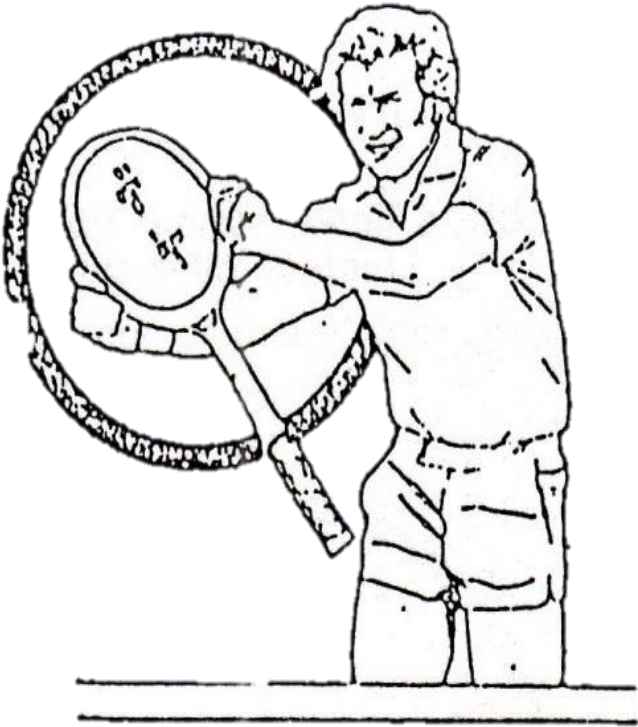
- Dahuluilah lawan dengan tinju : petenis ini dengan mantap dan yakin, menyambar bola rendah tepat pada pantulan pertamanya. Bagaikan seorang petinju, bobot badannya bergeser kedepan, membuat pukulan bolannya menjadi lebih ampuh.
- Ingatlah petunjuk-petunjuk dasar permainan tunggal : memukul bola tepat pada puncak pantulan pertama, baru mendorongnya dalam satu stroke keras menyusur garis atau menyilang lapangan. Dengan cara ini anda dapat mendahului lawan dengan pukulan yang tepat.

KONTAK VOLI



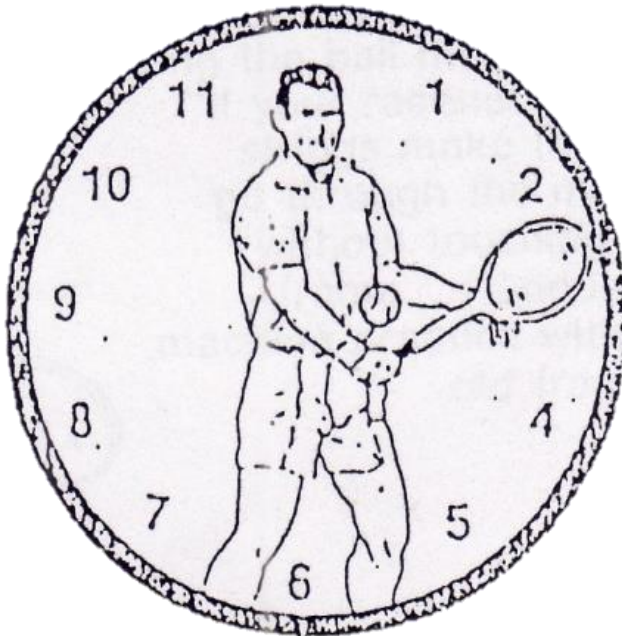
- Salah merupakan ancaman dalam voli.
- Maka itu anda perlu melatih bola keraket ke bola pada saat kontak, misalnya dengan jalan menempatkan raket terbalik begini. Dan cobalah memberikan pukulan voli dengan ujung gagang raket.
- Kalau bisa, lakukan ini dengan sebuah mesin pelempar bola, berulang kali. Kemudian balikkan raketnya secara sempurna dan coba kembali hasil latihan semula. Maksudnya anda tepat memukul bolanya.

MENYETIR VOLI



- Apakah anda mengalami kesulitan dalam voli? atau pergelangan tangan yang lemah? kerap gagal menempatkan bola ditengah-tengah raket.
- Ambilah raket itu dan peganglah seperti dalam gambar ini seakan anda menyetirnya dalam suatu latihan menerima dan mengarahkan bolanya dengan bantuan mesin pelempar bola atau seorang teman.
- Biarlah permukaan raket itu bebas bergerak keatas, kebawah, kekanan, dan kekiri. Dengan kedua tangan anda, cara latihan ini akan lebih mantap sebelum anda menguasainya dengan sebelah tangan

VOLY BAYANGAN WAKTU



- Senantiasa bayangan seakan anda menghadap lonceng pada saat melakukan backhand voli.
- Posisi kepala raket anda harus pada angka 2 atau 2.30, supaya memantapkan genggamannya dengan pukulan keras.
- Untuk voli yang lebih rendah, letakkan posisi raket pada angka 4 atau 5 dengan melengkungkan dengkul anda bukan raketnya.
- Bila kepala raketnya yang mengarah angka 4 atau 5, maka ia akan melemahkan pergelangan tangan, dengan menimbulkan gejala ayunan golf, slicing atau melambungkan melebihi bahu.
-

PUSATKAN MATA ANDA PADA BOLA



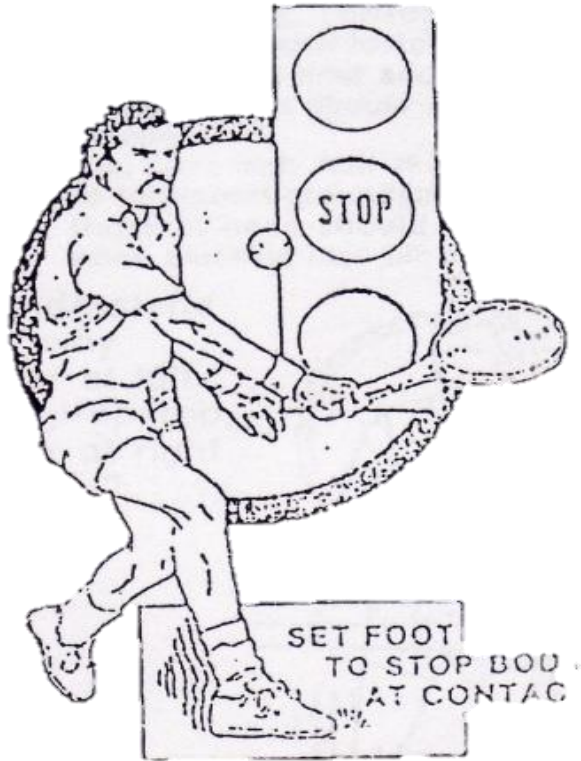
- Petenis ini melakukan hal terpenting yang jarang diperhatikan, yaitu memusatkan perhatian matanya kepada bola yang datang dan bola yang terpantul daripada raketnya. Perhatikan letak kepala dan mata yang tertuju pada bolannya.
- Kerap kita dengan teriakan pelatih supaya mata tertuju pada bolanya. Bayangkan dengan cara itu anda akan memukul bolanya lebih sempurna, kalau perlu berlatihlah dengan raket tua yang tanpa senar supaya bolanyam senantiasa dapat lolos tanpa menyentuh pinggir raket.

BOLA KE BADAN DADA



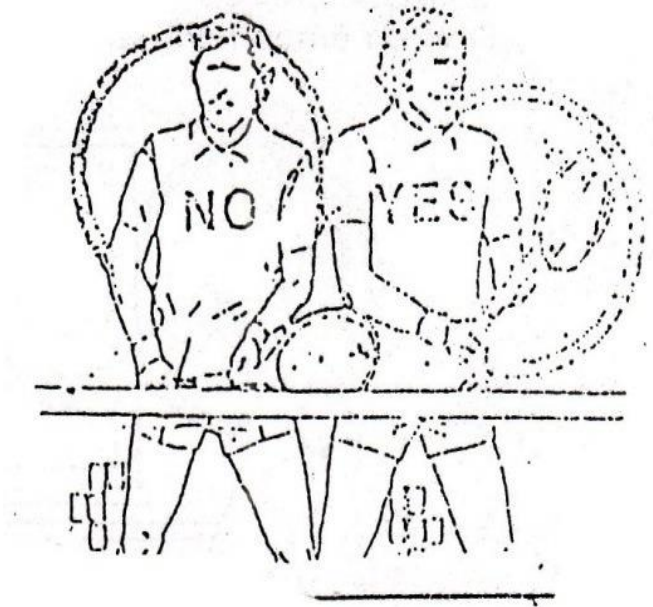
- Bagaimana kalau bolanya dipukul mengarah ke badan anda? Dari sisi manakah anda melayaninya ? perhatikan petenis dalam gambar ini. Ia mengambilnya dari sisi backhand yang berarti ia sudah menghadap ke jalan. Kalau diambilnya dari sisi forehand maka pundak atau bahu kirinya akan menghalanginya.
- Bila anda dirusuk belakang lapangan dan mempunyai waktu cukup cobalah berpusing guna memukul bola dengan posisi forehand.

BATAS LARI



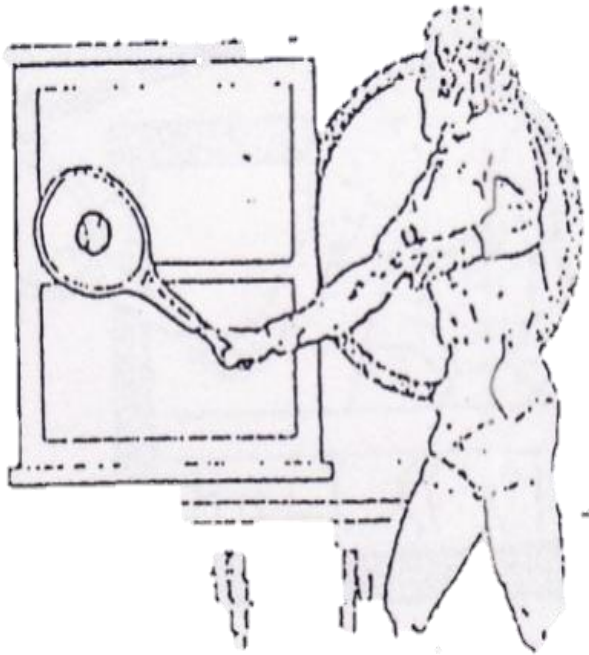
- Jangan memukul bola sewaktu masih berlari. Biasakanlah mengeringkan kaki dengan raket. Kalau memukul sambil berlari:
- Mata anda tak mampu menatap bola secara tepat dan mantap.
- Bola cenderung dipukul dalam keadaan sudah dekat dengan badan hingga anda kikuk.
- Bersiaplah dan selalu waspada boleh berlari tapi dengan langkah-langkah yang sudah diperhitungkan supaya mudah mengeringkan kaki

BERSIAPLAH UNTUK VOLI



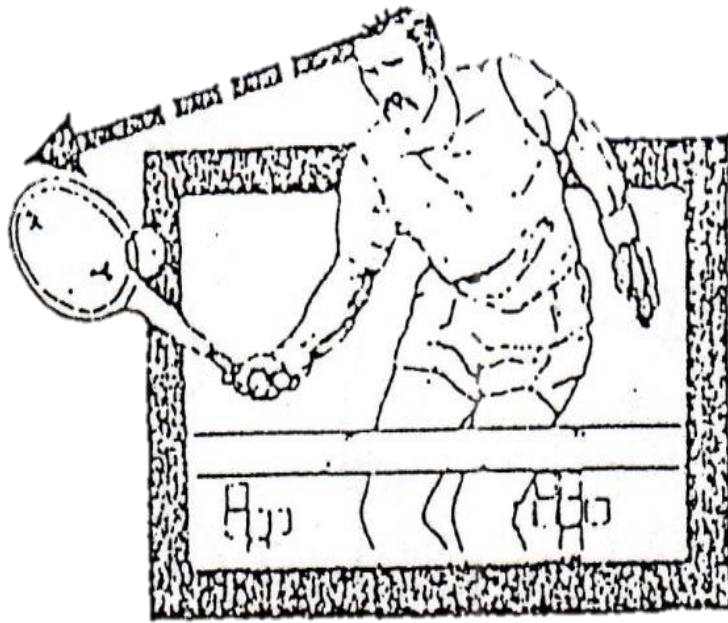
- Petenis sisi kiri gambar ini belum dalam posisi siap melakukan voli. Ia akan kehilangan tenaga dan waktu menyiapkan diri keposisi yang tepat.
- Bila hendak melakukan voli ingatlah bahwa :
- Bolanya akan datang lebih cepat dari bola yang memantul.
- Waktu mengira-ira jarak dan waktu sangat sempit.
- Kepala raket haruslah dalam keadaan luwes bergerak ke kanan atau ke kiri secara bebas.
- Anda cuma punya separuh lapangan untuk memukulnya.
- Kepala raket haruslah pada posisi diatas pergelangan tangan anda supaya genggamannya mantap untuk memblokir bola cepat.

BINGKAILAH VOLI ANDA



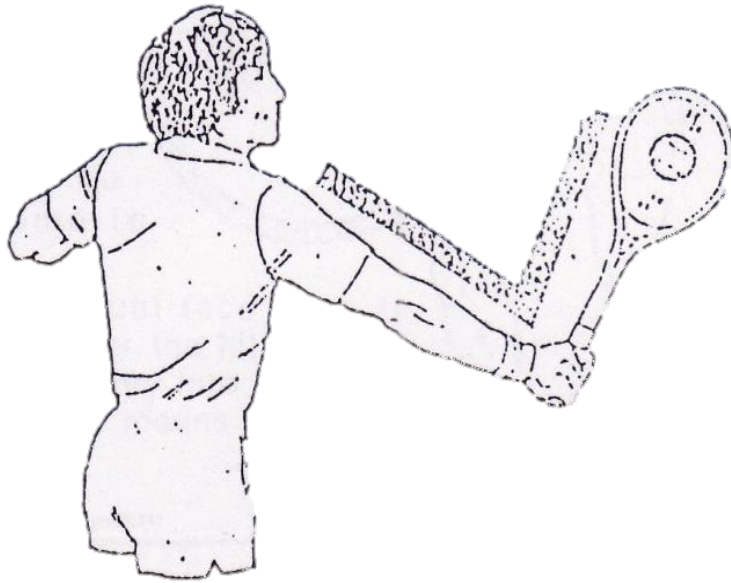
- Jangan mencoba meraih bola voli anda dalam keadaan terlalu dekat ke bibir jala, biar ada kelonggaran gerak.
- Bayangkan seakan anda melakukan pukulan voli itu melalui suatu jendela dengan batas tengah bingkainnya yang cukup aman dari sisi bibir jala.
- Berikan voli itu kearah service line lawan (garis tengah) atau ke rusuk lebih dalam lagi. Usahakan supaya gerakan anda itu tepat dan luwes sedangkan tenaga pukulnya akan menyusul.

VOLI PADA KONTAK PENGLIHATAN



- Dengan kedua lutut dalam posisi begini petenis ini telah membantu kontak mata dengan bola rendah voli forehand.
- Berdiri tegak lurus bukan saja membuat anda kikuk juga membuat mata anda kerap tersisi dari jalur layang bolanya yang mengacaukan permainan anda.
- Mata adalah mewakili anda kalau terlalu tinggi pandangannya maka andapun fisiknya begitu juga.
- Hampir tak mungkin membungkuk terlampau rendah tapi mudah tegak meninggi.

VOLI DALAM BENTUK V



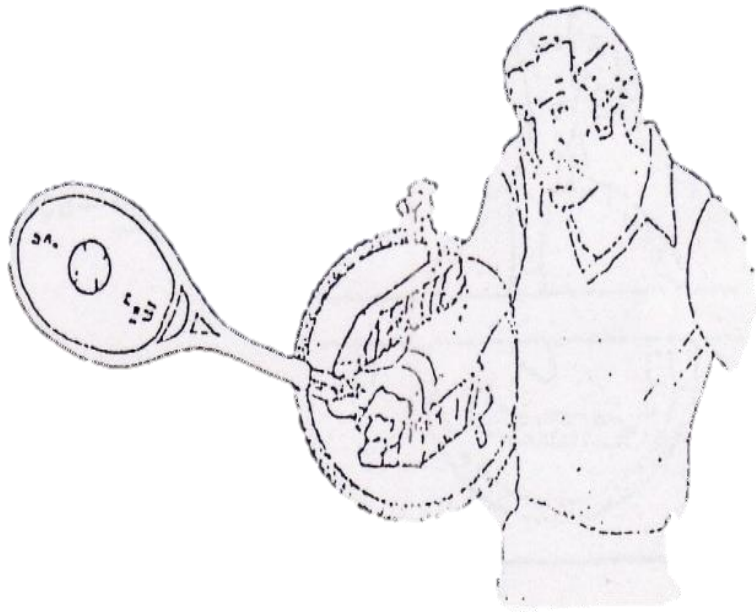
- Bayangkan saja huruf V ini dalam tinjauan voli anda seraya meletakkan perimbangan raket dengan lengan.
- Huruf V begini akan lebih menetapkan pergelangan tangan anda pada saat bola menyentuh muka raketnya.
- Jangan ragu-ragu dengan gerak lanjut mengantar bola dengan raket. Pada saat sentuhan bola pergelangan tangan anda sudah harus membeku seakan anda berdiri seperti patung, serta perhatikan posisi ini setelah bolanya memantul.

VOLI DI UJUNG JARI



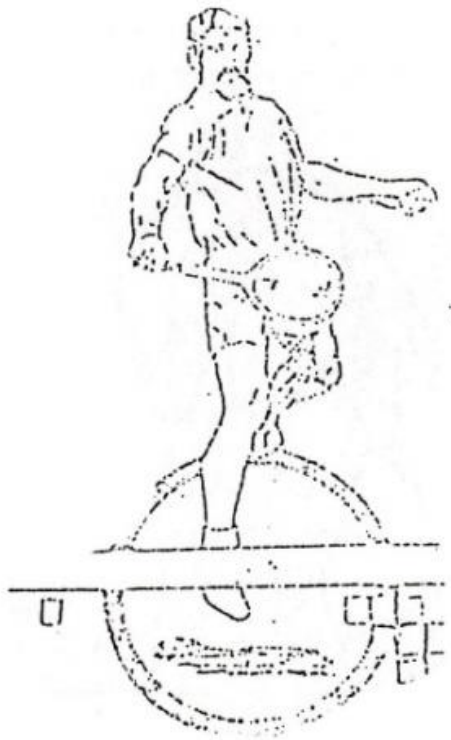
- Voli terbaik bila anda lakukan dari arah depan badan anda. Bermainlah dari arah belakang bolanya supaya tidak menghalangi penglihatan serta pergeseran bobot badan yang seimbang.
- Berlatihlah supaya tetap membiarkan tangan yang bebas senantiasa disisi depan anda pula supaya membantu keseimbangan badan. Cobalah dengan gerak memukul ketika bolanya sudah mendekatinya ujung jari tangan yang bebas. Sambarlah bolanya jangan terlambat atau menantinya hingga ia sudah sampai ke tempat anda.
- Dengan muka raket datar ke arah bola dan anda menyambar bolanya begitu cepat maka semakin datar bola laju itu ke arah lawan.

KUNCI PEGELANGAN DAN LENGAN



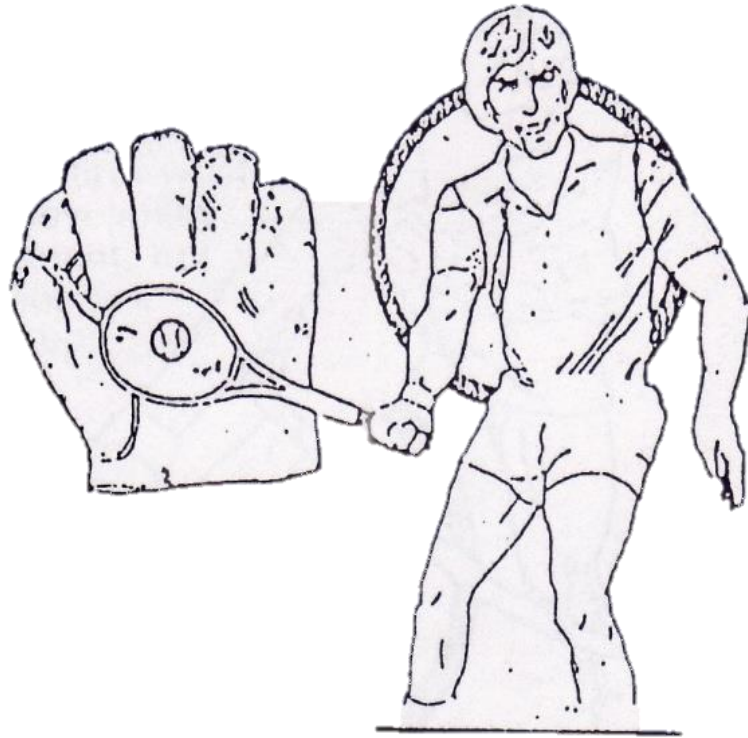
- Dalam suatu pukulan voli mengunci mantap pergelangan tangan adalah mutlak perlu. Sebab pukulan voli itu justru bertujuan untuk memanfaatkan irama pukulan lawan dan membiarkan pentulan jaring-jaring raket melakukannya bagi anda.
- Ingatlah selalu bahwa ketika menyambar bola sebelumnya ia memantul dari lapangan kecepatannya adalah separuh dari sesudahnya. Jadi jangan biarkan bola itu merubah kunci pergelangan dan lengan anda ketika menyentuh raketnya.

VOLI TANPA LONCAT



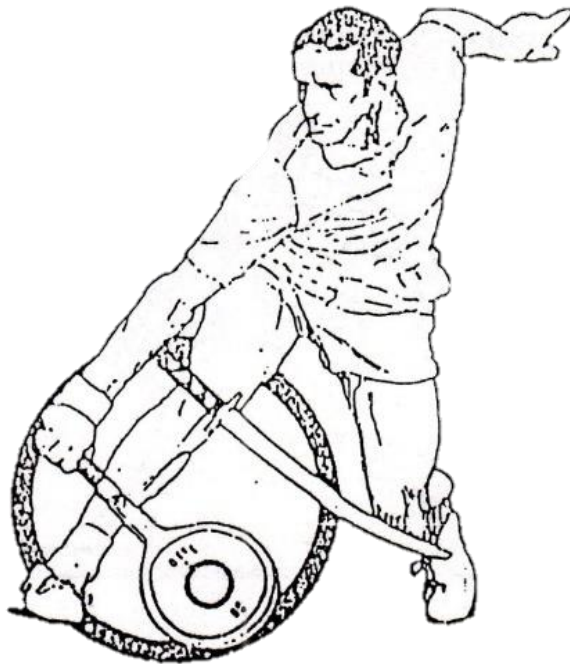
- Supaya dapat memainkan bola di atas jala dengan sudut muka raket yang sempurna. Bukan dengan cara meloncat. Manakala menerima voli pada ketinggian dada atau lebih rendah maka ada petenis yang keliru menerkam bola dengan meloncat atau membengkokkan diri atau juga berdiri searah pukulannya.
- Perhatikan petenis ini meloncat : kepala raketnya terletak dibawah pergelangan tangannya. Kedua betisnya terlalu lurus dan kaku sementara kedua matanya pada jarak terlalu jauh dari bola untuk memperoleh penglihatan yang sempurna.
- Seharusnya petenis ini membengkokkan sedikit betisnya.

BAGAIMANA MENANGKAP BOLANYA



- Belajarlah melakukan pukulan voli seakan anda menangkap bolanya tepat di tengah-tengah kaos tangan pemain baseball.
- Biarkanlah senar raket anda melayaninya. Cara ini akan membuat bolanya tepat mengenai bagian tengah senar raket.
- Tepat ketika bola menyentuh tengah raket itu. Barulah anda menetapkan pergelangan tangan supaya bolanya memantul baik, hingga terjelma voli yang mantap.

IRISLAH SUATU VOLI RENDAH



- Biarlah muka raket dalam keadaan terbuka (menghadap ke atas). Bayangkan seakan anda berusaha mengiris voli rendah itu.
- Bayangkan seakan anda mencukur bulu-bulu sisi belakang bolanya dengan sebilah pisau lurus.
- Usahakan supaya sudut raket dalam posisi yang layak guna melontar bolanya ke atas jala.
- Pukullah dengan kemantapan pergelangan tangan. Tapi mainkan voli rendah begini hanya untuk mencari kesempatan angka. Bukan hanya dengan tenaga. Sebab anda melakukan voli ke atas, maka jangan berikan pukulan panjang.



- Berbeda dengan grounstruke jangan lakukan backswing ataupun foreswing. Tapi jotoslah bolanya.
- Bila anda dekat net manfaatkanlah irama pukulan dari lawan dengan mengirimkan bola di bagian yang lowong, tanpa melebihi kekuatan pukulannya.
- Seperti seorang petinju berikanlah jotosan raket ke arah bolanya dengan letak raket agak jauh dari badan anda.
- Cara begini akan menyempurnakan kontrol bola, ketepatan pukulan maupun kemantapan ketika bermain dekat jala.