

Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Contributed by Luth Uyek Fahlawa
 Wednesday, 23 June 2010
 Last Updated Tuesday, 03 July 2012

Kreasijaskes. Dewasa ini perkembangan olahraga khususnya bola voli sangat pesat baik di daerah maupun di tingkat nasional, hal ini dapat kita lihat dengan even-even nasional terbesar di Indonesai, seperti digelarnya PROLIGA (Liga Bola Voli Indonesia).

Bahkan prestasi bola voli di Asia cukup membanggakan hal ini dapat dibuktikan dengan menjuarai nomor bola voli putra di Sea Games yang bersaing ketat dengan Thailand.

Maka dari itu tulisan ini membantu bagi pemula tentang bagaimana belajar bermain vola voli yang benar sesuai prosedur kepelatihan dan pembinaannya.

Dalam tulisan ini dipaparkan beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemula untuk dapat bermain bola voli :

1. Teknik Dasar Passing
2. Teknik Dasar Service
3. Teknik Dasar Smash
4. Teknik Dasar Blocking

Dari keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dipelajari dan dilatih bagi pemain pemula jika ingin berprestasi. Banyak atlet pemula yang mengabaikan teknik ini dan keinginannya hanya berlatih smash saja, padahal dari teknik yang ada tersebut semuanya saling berkaitan dari teknik yang paling sederhana yaitu teknik dasar passing sampai ke yang paling sulit yaitu blocking. Maka dari itu diharapkan bagi guru olahraga, pembina, pelatih bola voli supaya memahami dan melakukan latihan bagi atlet yang dibinanya dengan prosedur yang benar.

A. Teknik Dasar Passing terdiri dari 2 bagian :

- a. Passing Bawah
- b. Passing Atas

Tehnik dasar passing guna membangun sebuah serangan dalam permainan bola voli, dan sangat diperlukan saat tim menghadapi lawan yang kuat, karenanya diperlukan passing untuk membangun defensive yang kuat untuk tim.

B. Teknik Dasar Servis terdiri dari 2 bagian :

- a. Serve Bawah
- b. Serve Atas (Top Spin, Back Spin, Float Serve, Jump Serve)

Teknik dasar serve fungsinya untuk melakukan serangan awal dalam bola voli, serve yang bagus sangat baik untuk memperoleh angka atau point saat bertanding, contohnya jump serve.

C. Teknik Dasar Smash terdiri dari 3 bagian :

- a. Quick/short Smash
- b. Long/open Smash
- c. Semi Smash

Teknik Dasar Smash dilatihkan pada atlet pemula dan terdapat 4 tahap gerakan yang harus dilakukan dalam berlatih smash :

- a. Run-up atau lari menghampiri
- b. Take-off atau melompat
- c. Hit atau memukul
- d. Landing atau mendarat

D. Teknik Dasar Blocking terdiri dari 3 bagian :

- a. Block Tunggal
- b. Block Ganda (2 orang pemain)
- c. Block Ganda (3 orang pemain)

Teknik Dasar Blocking terdapat 4 tahap gerakan yang harus dilakukan dalam berlatih block :

- a. Run-up atau bergerak menghampiri bola
- b. Take-off atau melompat
- c. Kontak dengan bola
- d. Landing atau mendarat

Selain teknik dasar di atas, diperlukan faktor-faktor yang menunjang prestasi maksimal :

- a. Latihan mental
- b. Latihan secara rutin
- c. Latihan keras
- d. Latihan kekompakan tim

Demikian tips bermain bola voli bagi pemain pemula, semoga bermanfaat bagi pembaca semuanya. Bravo voli Indonesia. written by: Uyek