

PERMAINAN BOLA VOLI

PPT BY : EKSAR

Assalamualaikum Wr Wb.

Salam Olah Raga

Materi PJOK Yaitu :

PEMBELAJARAN PADA PERMAINAN BOLA BESAR.

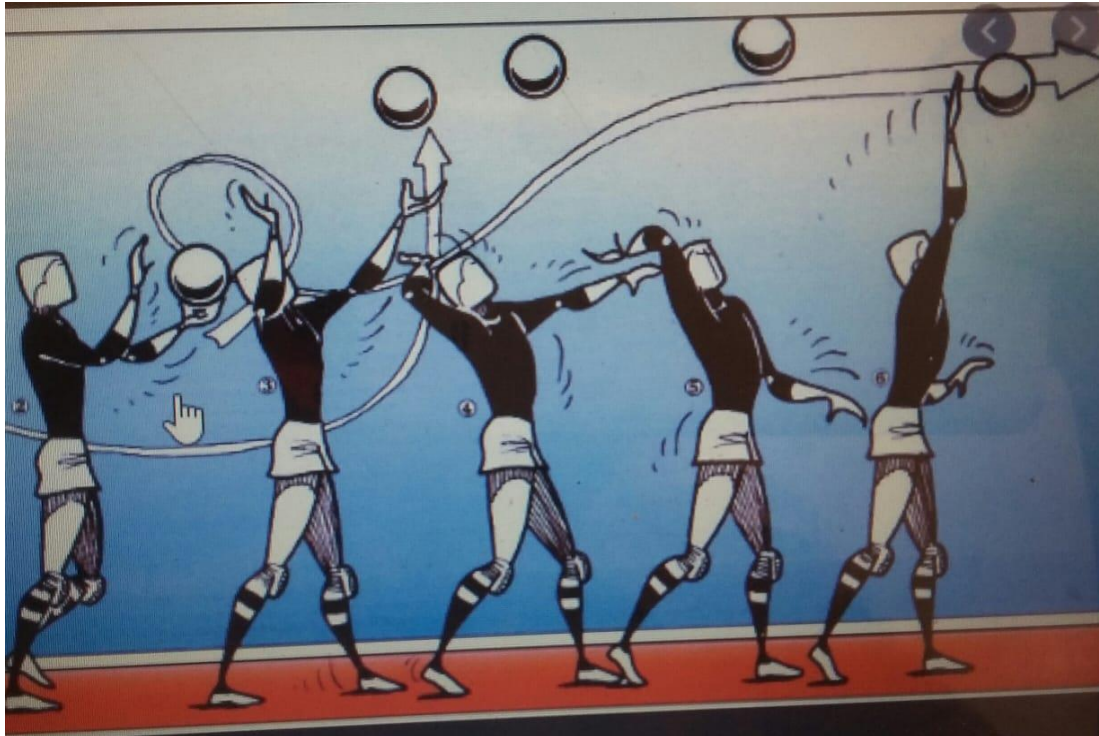
Kompetensi Dasar :

3.1. Memahami Konsep gerak spesifik
dan Ketrampilan Permainan Bola Besar

4.1. Mempratkan Gerak Spesifik dalam berbagai
permainan bola besar

MATERI PEMBELAJARAN:

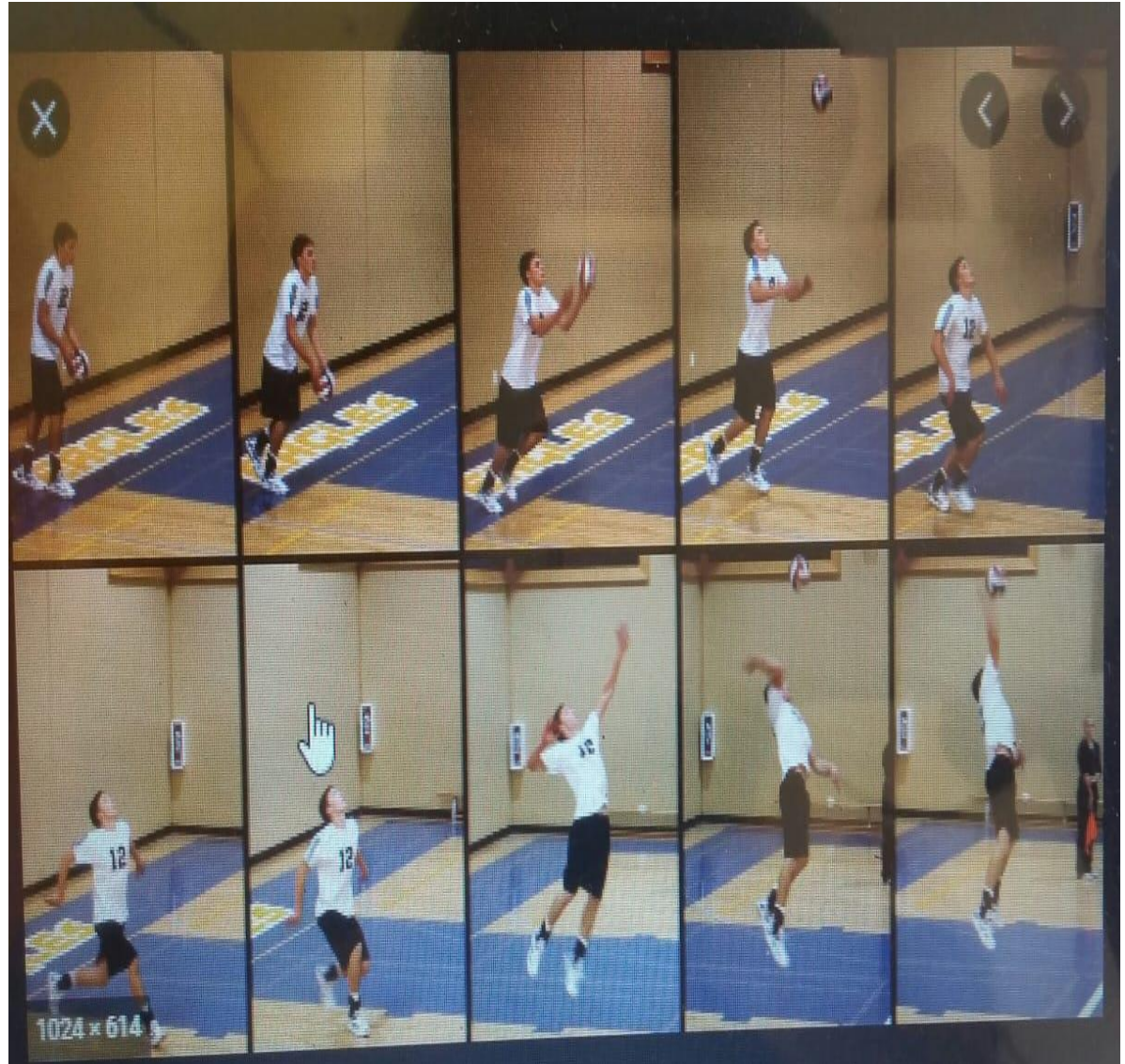
TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI

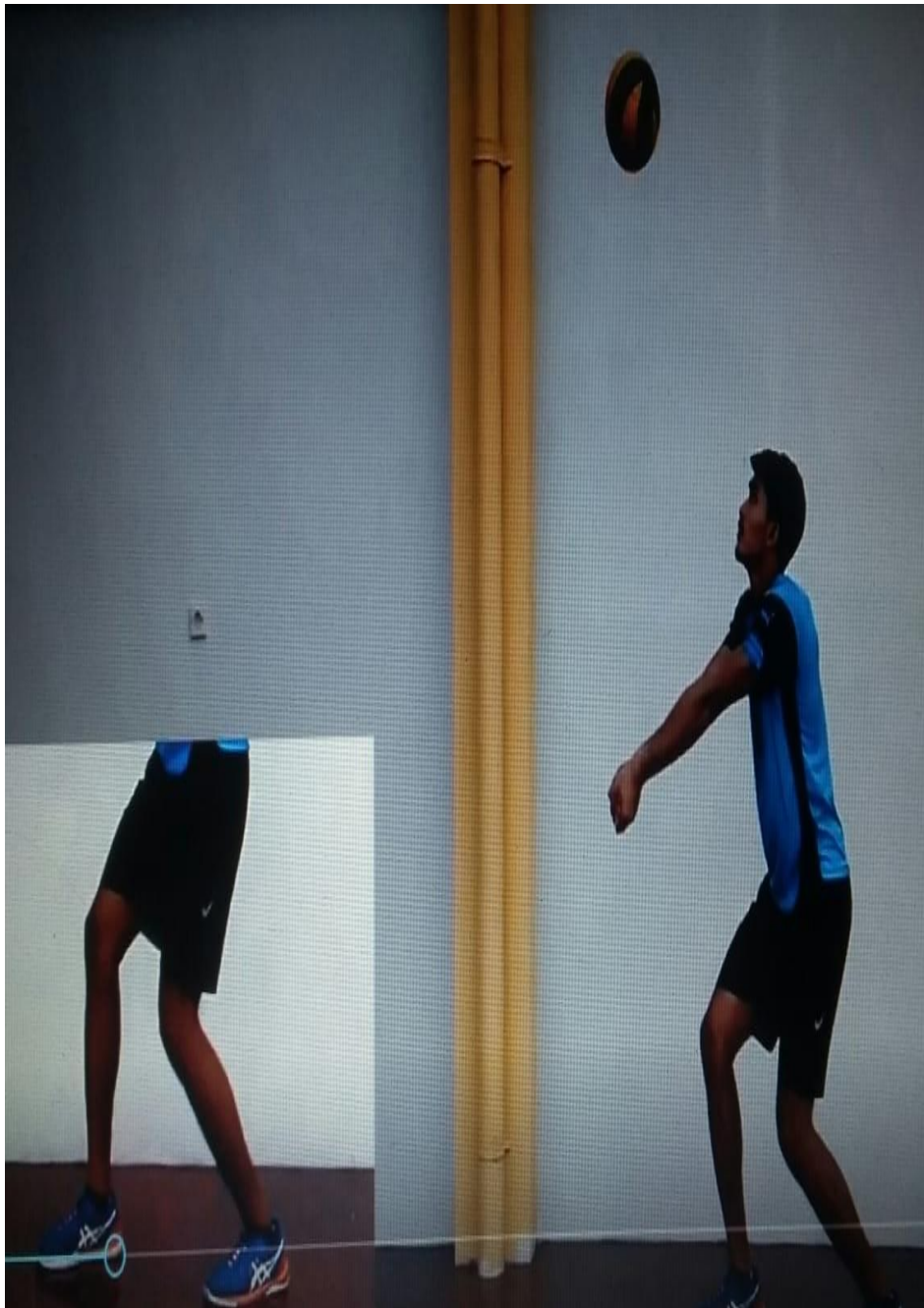


- Apa yang dimaksud **Permainan Bola Voli** ?
- Adalah suatu cabang olahraga melambungkan bola melewati diatas jaring net , dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam lapangan lawan.

Ada 4 macam Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli :

- Yaitu :
- 1. Passing
 - a. Passing Bawah
 - b. Passing Atas
- 2. Servis
- 3. Smash
- 4. Blok



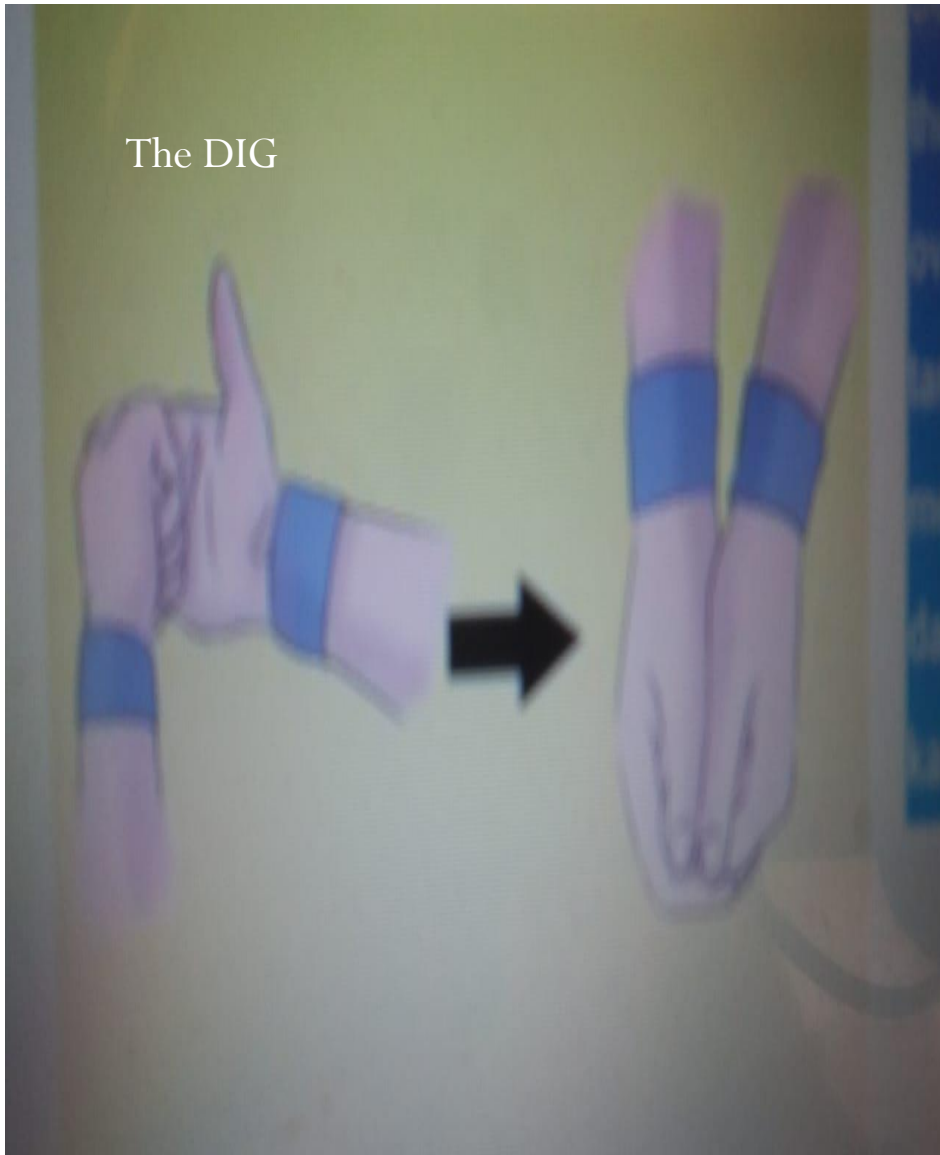


Passing ada DUA Macam yaitu :

1. Passing Bawah
2. Passing Atas

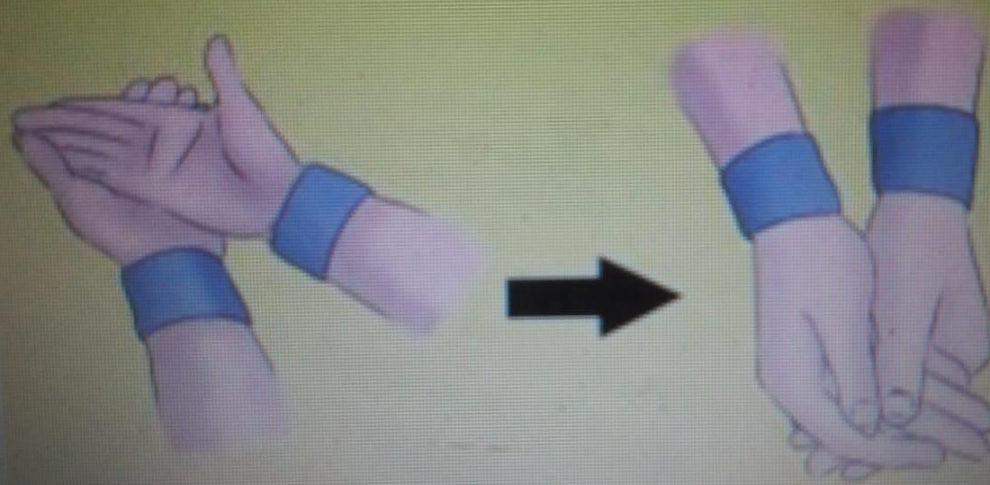
- Passing Bawah
- - Passing bawah disebut juga modal dasar karena untuk menerima bola dan sentuhan pertama dan juga agar permainan bola voli menjadi suatu indah dan enak dilihat dan berfungsi untuk menerima bola baik itu servis dan smash dari lawan.

The DIG



Ada Dua Metode

- 1. The Dig
- Yaitu dengan mengepal seperti memeras santan baik yang kiri dan yang kanan kemudian dijadikan satu dan untuk perkenenaan Bola pada Lengan bagian Bawah pada saat akan mengoper ke teman kita posisi lengan dikunci harus lurus diayun bersamaan kedua kaki dan ayunannya sesuai dengan kebutuhan.



Thumb Over Palm

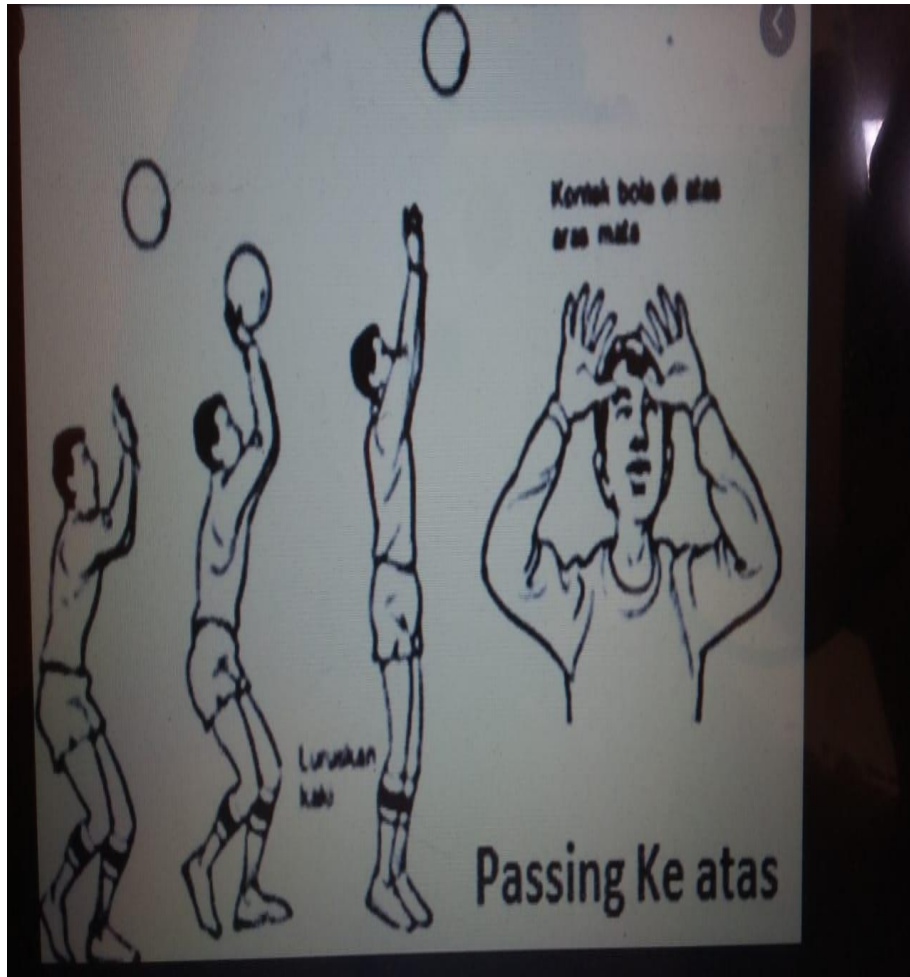
Adalah
Seperti ini



2. Thumb Over Palm

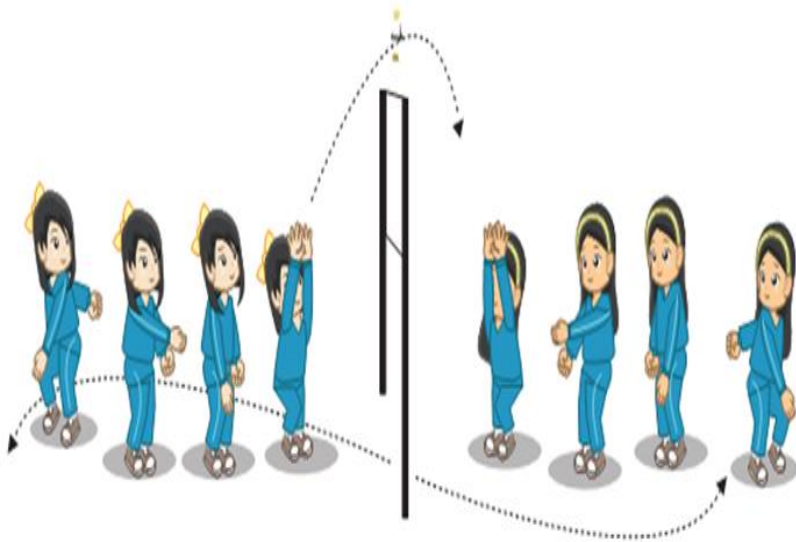
- Yaitu dengan 4 jari tangan kanan dan ibu jari ditaroh diatas empat ibu jari tersebut kemudian untuk tangan kiri meraut tangan kanan kemudian dijadikan satu dan untuk tangan kiri empat jari jari di taroh di bawah empat jari tangan kanan dan perkenaan Bola pada Lengan bagian Bawah pada saat akan mengoper ke teman kita posisi lengan dikunci harus lurus diayun bersamaan kedua kaki dan ayunannya sesuai dengan kebutuhan.

Passing Atas (over Hand Pass)



- Apa Itu Passing Atas :
- Mengoper bola ke teman dengan tujuan memberi umpan ke teman kalau ke bidang lawan dengan tujuan mematikan / menjatuhkan bola dengan mekanisme kedua tangan berada diatas kepala dan sentuhan bola pada 10 jari jari tangan tanpa dipegang untuk beberapa saat saja .

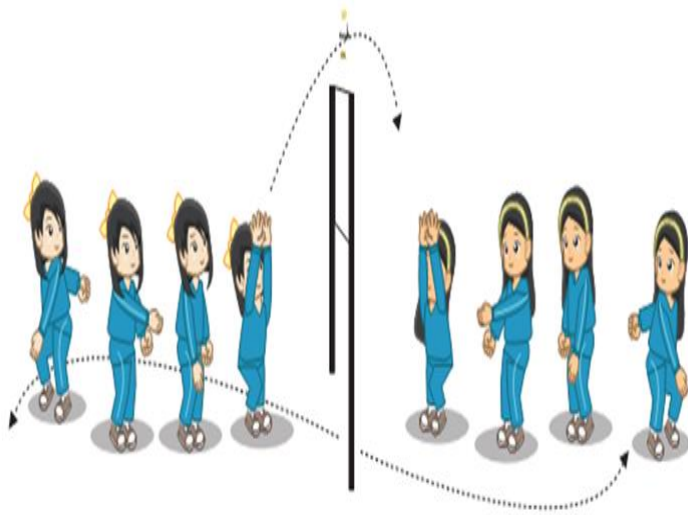
Passing atas (Over Hand Pass)di bagi menjadi Dua



- 1. Passing Atas posisi berda
tepat di depan wajah
Didepan Wajah
- 2. Passing posisi Bola berada
diatas kepala

Cara Untuk melakukan Over Hand Pass / Passing Atas

- Bukalah kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.



Kedua tangan berada di depan dahi, kedua ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga. Pandangan harus fokus pada arah datangnya bola.

Saat bola datang, terima bola dengan jari jari tangan, tekuk pergelangan tangan kedalam. Saat menerima usahakan tangan rileks.

- Dorong bola dengan cara menggerakkan pergelangan tangan kearah luar dan diikuti gerakan meluruskan siku siku.
- Gerakkan kaki agak menjinjit.
-

2. SERVIS

- Dalam Bola Voli terbagi menjadi :
 - 1. Under Hand Servis
 - 2. Teknik service mengapung /Floating servis
 - 3. Overhand around house service
 - 4. Jumping service



TERIMA KASIH

SAMPAI JUMPA

PPT BY : EKSAR