

**USULAN PENULISAN BUKU AJAR
SKIM PENUGASAN UNY
TAHUN 2023**

**MELATIH TEKNIK DASAR PASING BAWAH
PADA PERMAINAN BOLA VOLI**



**Oleh:
Danang Wicaksono
19820826 200812 1 001**

**PRODI PKO
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

1	Judul Buku	: Melatih Teknik Dasar Pasing Bawah pada Permainan Bola Voli
2	Penulis/Ketua Tim Penulis	
	a. Nama Lengkap	: Dr. Danang Wicaksono, M.Or
	b. NIP	: 19820826 200812 1 001
	c. Jabatan Fungsional	: Lektor Kepala
	d. Fakultas/Prodi	: FIKK/PKO
3	Spesifikasi dan keunggulan buku	: 1. Buku mengulas secara detail tentang teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli 2. Disajikan dengan bantuan gambar yang mudah dipahami penggunaanya 3. Mengenalkan pasing bawah dalam permainan bola voli secara sistematis 4. Disajikan model latihan pasing bawah yang terintegral dengan faktor lain (fisik, taktik, psikis)
4	Mata Kuliah	: 1. Kepelatihan Dasar Bola Voli 2. Kepelatihan Lanjutan Bola Voli 3. Metode Melatih Teknik dan Taktik Bola Voli 4. Melatih Mental Bola Voli 5. Metode Melatih Fisik Bola Voli

Mengetahui
Dekan FIKK UNY

Yogyakarta 29 April 2023
Ketua Pengusul



Prof. Dr. Wawan Sundawan S., M.Ed
NIP. 196407071988121001

Dr. Danang Wicaksono, M.Or
NIP. 19820826 200812 1 001

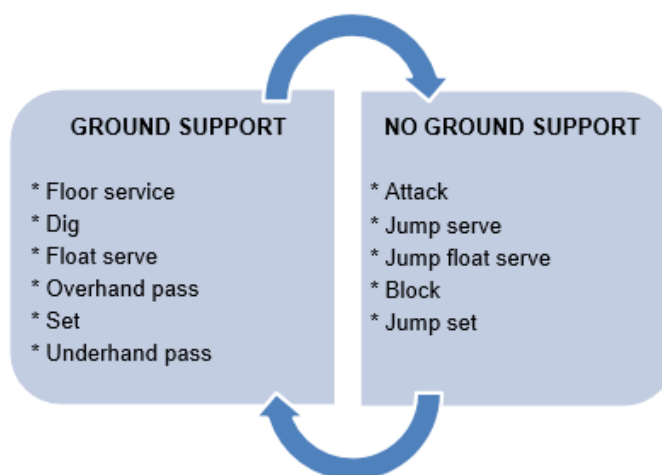
Content

Bab	Judul Bab	Banyak halaman
Prakata		
Bab I	Gerak Dasar (<i>Basic Movement</i>) dan Pola Gerak (<i>Movement Patterns</i>) dalam Permainan Bolavoli	1-20 halaman
Bab II	Pentingnya pasing bawah dalam permainan bola voli	1-20 halaman
Bab III	Analisis gerak pasing bawah dalam permainan bola voli	1-20 halaman
Bab IV	Teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli	1-20 halaman
Bab V	Metode melatih pasing bawah dalam permainan bola voli	1-20 halaman
Bab VI	Bentuk- bentuk pemanasan untuk mengenalkan pasing bawah dalam permainan bola voli	1-20 halaman
Bab VII	Model latihan pasing bawah untuk atlet pemula	1-20 halaman
Bab VIII	Model latihan pasing bawah terintegral dalam permainan bola voli	

1. BAB I. Gerak Dasar (*Basic Movement*) dan Pola Gerak (*Movement Patterns*) dalam Permainan Bolavoli

Karakteristik gerak dalam setiap cabang olahraga memiliki kekhususan. Masalah gerakan pasti akan berkaitan erat dengan kinestetik. Gerak dasar dan pola gerak dalam permainan bolavoli akan berbeda dengan cabang olahraga yang lain. Kinestetik adalah kemampuan untuk menggunakan seluruh atau sebagian dari tubuh untuk melakukan sesuatu rasa gerakan (Gardner dan Moran, 2006), hal ini merupakan kemampuan dasar bagi seorang atlet olahragawan untuk mengintegrasikan tentang bagaimana kontrol dari gerakan tubuh serta kemampuan untuk menangani objek. Adi Gunawan (2003) menyatakan kecerdasan kinestetik adalah kecerdasan yang berhubungan dengan kemampuan dalam mengintegrasikan menggunakan tubuh secara terampil untuk mengungkapkan ide atau pikiran dan perasaan, mampu bekerja baik dalam menangani dan memanipulasi objek. Pengertian di atas mengacu pada kesadaran perubahan momentum, keseimbangan, tekanan dan posisi tubuh pada umumnya.

Salah satu ciri permainan bolavoli adalah bermain dengan dan tanpa dukungan oleh landasan (*Plays with and without ground support*), nampak seperti gambar berikut:



Gambar 1. *Plays with and without ground support (FIVB)*

Permainan bolavoli memiliki dua ciri di dalam menampilkan teknik-tekniknya. Teknik dalam permainan bola voli dilakukan dengan bantuan landasan nampak seperti pada waktu melakukan servis, menerima serangan semes, passing atas dan bawah tanpa loncat. Teknik dalam permainan bola voli dilakukan tanpa bantuan landasan dapat dilihat ada teknik semes, servis dengan meloncat, blok (pada saat memainkan bola, memukul bola badan berada pada posisi melayang atau tanpa bantuan landasan).

Hal senada juga diperjelas dalam dokumen dari *Coaches Manual Level II* (FIVB) bahwa, serangan (semes) dan *jump servis* adalah tindakan mengayunkan lengan atas yang serupa dengan yang ditemukan dalam tenis dan baseball dilakukan. Perbedaan utama adalah bahwa semes pada cabang olahraga bolavoli dilakukan saat berada di udara tanpa dukungan landasan, yaitu setelah melompat, memukul bola tanpa menggunakan peralatan apa pun. Blok dalam permainan bolavoli hampir sama dengan serangan (semes), dilakukan saat mengudara tanpa dukungan landasan. Blok bertujuan untuk menghentikan bola dari serangan yang bisa melaju lebih dari 100 km / jam dengan kedua tangan (satu tangan) atau kedua lengan bawah. *Bloker* harus bergerak dan melompat dengan cepat sesuai dengan set dan posisi penyerang. Penerimaan servis dengan loncat pada bolavoli putra, dilakukan hanya dalam 0,7 detik setelah servis, sehingga menerima bola di posisi rendah memungkinkan kontrol bola yang lebih baik. *Float servis* menggunakan rantai kinetik dengan penyangga tanah yang memindahkan energi dari tungkai bawah ke tungkai atas untuk mengenai bola dengan aksi *overhead*.

Pada olahraga bolavoli secara keseluruhan bila dilihat dari karakteristiknya, terdapat keterampilan gerak kinestetik yang harus dapat dikuasai atlet untuk mencapai prestasi. Salah satu dasar kesuksesan dalam setiap olahraga adalah mengetahui dan memahami ketepatan pola gerak dalam aktivitasnya (Kenny dan Gregory, 2006). Prinsipnya gerak dasar pada manusia adalah lokomosi (*locomotion*), yaitu gerakan siklus atau perputaran dari kaki ke kaki yang lain secara silih berganti selain itu juga gerak manipulatif yaitu;

memantul-mantulkan bola (*to-volley*) oleh tangan atau lengan. Sehingga diperlukan kemampuan keterampilan yang baik agar atlet dapat melakukan setiap gerakan yang diajarkan dan dibutuhkan untuk berolahraga.

Efisiensi gerakan merupakan kunci kesuksesan dalam olahraga keterampilan. Gerakan melibatkan keseimbangan, antara kecepatan, kontrol, dan gerak kaki. Mampu menjaga keseimbangan dengan kecepatan atau kecepatan tinggi sering menentukan keberhasilan dalam olahraga. Saat seimbang tubuh dalam kondisi siap, sehingga dapat melakukan gerakan cepat ke segala arah. Kemampuan untuk bergerak ke kiri dan ke kanan, ke depan dan ke belakang sangat penting bagi semua pemain bola voli. Gerakan yang efisien memungkinkan pemain untuk menutupi area di lapangan. Keseimbangan dan kecepatan berkorelasi langsung dengan gerak kaki. *Footwork* yang tepat adalah komponen utama dalam mengembangkan keterampilan bola voli, sehingga meletakkan dasar untuk mencapai kesuksesan. *Footwork* yang baik sangat penting apakah pada saat menyerang atau bertahan. Atlet bolavoli perlu mengambil posisi yang tepat sebelum melakukan kontak dengan bola untuk memastikan mengarahkan bola ke target yang dituju (Kenny dan Gregory, 2006).

Menurut Neville (1997) prinsip-prinsip gerakan dalam permainan bolavoli yang dapat diterapkan disemua tingkat keterampilan bolavoli adalah sebagai berikut: (1) bergerak melewati bola ke target, (2) saat bergerak, jaga berat badan di antara kaki, (3) saat bergerak, jaga agar bola berada di antara posisi lantai dan jaring. Pengecualian: Setter yang ditunjuk harus berada di antara bola dan jaring, (4) lacak bola setiap saat saat bergerak, (5) bergerak ke posisi untuk memainkan bola sebelum bola datang, (6) lakukan gerakan terkontrol ke bola dengan melangkahkan kaki. Sementara Kenny dan Gregory (2006) memberikan gambaran serupa mengenai sikap tubuh dan gerakan dalam permainan bolavoli, yaitu: (1) bergerak dalam posisi yang konstan, (2) bergerak dengan seimbang, pertahankan berat badan di antara kaki, (3) jaga agar bola berada di antara tubuh dan target, (4) tetap awasi bola saat bergerak, (5) atur sebelum kontak dengan bola, (6) bergerak melalui arah bola ke target.

Permainan bolavoli merupakan permainan yang sangat dinamis. Atlet dituntut selalu aktif bergerak di lapangan. Rangkainya reli yang terjadi tidak berjalan panjang, *single play time* kurang lebih 3 detik, *rally time* 5-30 detik (FIVB). Permainan bolavoli adalah permainan yang sangat cepat, kinerja atlet dituntut seefisien dan seefektif mungkin. Kenny dan Gregory (2006) menyebutkan bahwa permainan bolavoli berorientasi pada kinerja yang melibatkan keterampilan gerak atau *skill movement*. *Basic movement in volleyball is sliding and running* (Sally, 2004). Setiap keterampilan dalam bolavoli membutuhkan gerak berupa langkah kaki (*steps*), langkah menyeberang (*crossover step*), langkah jatuhnya (*drop steps*), langkah dan keseimbangan melompat (*step and balance jump*), melompat dan kombinasi.

Kekuatan adalah fondasi gerakan. Atlet muda dan baru belajar melalui latihan untuk dapat bergerak dengan benar. Perkembangan ini hanya awal dari belajar bagaimana bergerak secara efisien dan terkendali. Pengulangan latihan dan pekerjaan yang dilakukan pemain di luar lapangan untuk kekuatan adalah semua faktor yang menentukan seberapa baik seorang pemain bisa bergerak. Usahakan selalu menjaga kaki setidaknya selebar bahu, hal ini akan memberikan dasar tubuh yang stabil. Jaga kepala di antara lutut saat bergerak sehingga tubuh tetap seimbang saat bergerak ke samping. Saat bergerak maju atau mundur, jaga agar berat badan terdistribusi secara merata di kaki (bukan di jari kaki atau tumit) dengan kepala sedikit di depan batang tubuh. Hindari sikap jari-jari kaki seperti bebek atau merpati. Lutut harus sedikit ditekuk agar dapat bergerak dengan mudah ke segala arah. Saat bergerak untuk memainkan bola hadapi target (Kenny dan Gregory, 2006).

Analisis gerak olahraga bolavoli meliputi: langkah kaki digunakan untuk menerima servis, posisi bertahan, gerak mengumpan dekat dengan net, dan menutup daerah dalam jangkauan bendungan. Langkah menyeberang (*crossover step*) digunakan dalam bendungan (*blocking*), pengejaran bola, perpindahan, posisi bertahan, dan beberapa pola pukulan. Lari digunakan dalam pengejaran bola saat bertahan (*deffense*), mengoper (*passing*), dan mengumpan (*setting*) dan perpindahan posisi tubuh.

Menurut Martens (2012) keterampilan gerak memiliki dua makna, yaitu kemampuan pada tugas gerak (*task*) tertentu dan kualitas individu dalam menampilkan kemampuan motorik (*quality of motor performance*). Tugas gerak tertentu adalah kemampuan motorik dalam melakukan gerakan teknik dasar bolavoli.

Movement efficiency involves balance, speed, control, and footwork is the key to becoming a better volleyball player, yaitu kunci utama untuk menjadi pemain bolavoli handal adalah efisiensi gerakan, yang melibatkan keseimbangan, kecepatan, kontrol dan kerja kaki. Atlet bolavoli dalam bergerak perlu menampilkan keterampilan dengan cepat (*speed*) sambil tetap mengendalikan tubuh (*control*). Keseimbangan dan kecepatan berkorelasi langsung dengan gerak kaki (*footwork*) sehingga ketepatan gerak kaki adalah komponen penting dalam keterampilan bolavoli. Posisi sikap awal tubuh pemain memiliki peran dalam efisiensi gerak dalam lapangan saat penyerangan dan pertahanan (Kenny dan Gregory, 2006).

Sally (2004) menyatakan pentingnya posisi sikap awal atau *ready positions* pemain dalam bolavoli sebagai berikut; *It is very important to use the correct posture for each skill. Player must be in the correct posture during pre-contact, contact, and follow-through, and they must be in the correct posture for the next anticipated contact*. Sikap atau postur dasar tubuh pemain disebut sikap awal tubuh atau *ready position* dibutuhkan untuk memudahkan pemain bergerak. Posisi *basic ready positions* adalah menyiapkan sikap awal tubuh pemain dengan bersiap untuk mengawali bergerak cepat ke segala arah datangnya bola ke depan, belakang, kiri, kanan, dan di akhiri dengan berhenti ketika dalam keadaan menyerang dan bertahan.

Sikap tubuh pemain dapat terbagi menjadi 3 posisi yaitu sikap posisi tubuh tinggi (*high*), sedang (*medium*), rendah (*low*) (Viera dan Fergusson, 2004). Posisi tubuh tinggi digunakan ketika pemain melakukan servis, mengumpan (*setting*), *blocking*, dan *spike* (meloncat di udara), dengan berdiri meregangkan kedua kaki dengan jarak sedang dan membagi berat badan seimbang pada kedua kaki (Sally, 2004). Posisi tubuh sedang adalah posisi yang paling penting karena digunakan selama 70% dari waktu pertandingan ketika menerima servis, melakukan operan *over head* dan posisi awal ketika hendak melakukan *spike* (Viera dan Fergusson, 2004).

Pelaksanaan posisi tubuh sedang (*medium posture*) dapat dilakukan dengan kaki meregang dengan berat badan seimbang pada kedua kaki, tetapi dengan lutut menekuk hingga lutut berada di depan kaki atlet, dan bahu miring ke depan hingga berada di depan lutut, tangan atlet berada di atas lutut dan menjauhi tubuh. Beberapa keterampilan teknik berawal dari posisi sikap awal tubuh dan diakhiri dengan posisi sikap awal tubuh yang lain, sebagai contohnya passing atas (*over head passing*) diawali dengan posisi sikap awal tubuh sedang dan diakhiri dengan posisi sikap awal tubuh tinggi.

Posisi tubuh rendah (*low posture*) digunakan ketika menjangkau bola, saat dalam keadaan pertahanan perorangan seperti berguling, meregangkan kaki dan ketika berjaga di belakang *spiker* (Viera dan Fergusson, 2004). Pelaksanaan gerak pada posisi rendah, berat badan atlet berada di kaki depan dengan lutut menekuk kurang lebih 90 derajat, dan tangan berada di atas lutut, menjauhi tubuh. Atlet bergerak mendekati bola dengan posisi rendah ketika akan menerima bola.



Gambar 2. Tiga Tipe Posisi atau Sikap Tubuh dalam Memainkan Bola
(Kenny dan Gregory, 2006)

Berdasarkan cara melakukan suatu gerakan atau latihan, Marten (1990) menyatakan bahwa teknik adalah cara seseorang menguasai gerak tubuhnya dalam melaksanakan tugas gerak yang harus diselesaikan dengan cepat, seperti gerakan berjalan (melangkah), berlari, meloncat dan memukul. Kemampuan gerak teknik dasar harus dikuasai oleh setiap atlet

agar gerakan yang dilakukan dapat efektif dan efisien. Viera dan Fergusson (2004) menyatakan dalam olahraga bolavoli sesungguhnya membutuhkan keterampilan dasar sebagai berikut: suatu urutan rangkaian permainan bolavoli dapat terdiri dari sebuah servis, yang kemudian dioperkan dengan menggunakan *passing* bawah atau *passing* atas ke arah pengumpan, kemudian mengumpangkan kepada penyerang, memukul bola ke lapangan lawan, pada saat bersamaan di mana lawan juga mempersiapkan pertahanan dengan menggunakan blok, dan penerima di lapangan belakang, rangkaian ini terjadi secara terus-menerus selama pertandingan.

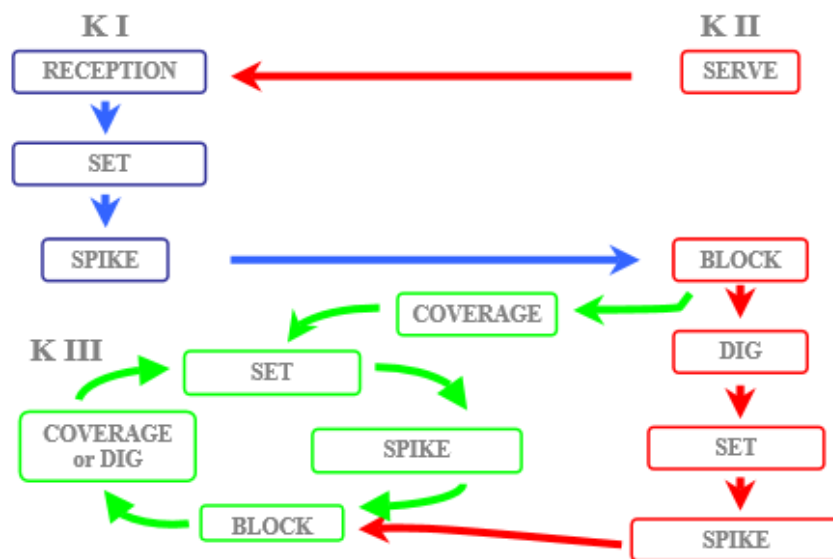
Rangkaian dari servis, pasing bawah, pasing atas, menyerang, dan blok adalah keterampilan dasar permainan bolavoli. Atlet bolavoli harus memiliki keterampilan dasar permainan bolavoli yang baik untuk dapat bermain. Keterampilan dasar yang baik dalam bolavoli ditandai dengan kemampuan untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tinggi pada saat melakukan servis, pasing bawah, pasing atas, pukulan dan membendung secara terarah dan berulang-ulang saat menyerang dan bertahan. Sebagai indikator kemahiran, maka keterampilan diartikan melakukan sesuatu secara efisien dan konsisten serta kemudian memiliki kemampuan untuk mengulang (Fergusson, 2002).

Dari uraian di atas dapat kerucutkan bahwa Gerak Dasar (*Basic Movement*) yang dibutuhkan dalam permainan bolavoli adalah gerakan yang efektif dan efisien. Atlet dapat bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan konsentrasi, sehingga memiliki keoptimalan dalam menguasai bola dan lapangan. Pola Gerak (*Movement Patterns*) mengacu pada jenis-jenis dari tipe gerakan dan sikap tubuh yang ada dalam permainan bolavoli. Tipe gerakan pada saat memainkan bola yang muncul dalam permainan bola voli adalah tipe gerakan dengan dukungan landasan dan tanpa dukungan landasan. Sikap tubuh yaitu postur, posisi atau kondisi tubuh pada saat memainkan bola. yang sering muncul dalam

permainan bola voli yaitu sikap posisi tubuh tinggi (*high*), sedang (*medium*), rendah (*low*).

2. BAB II. Pentingnya pasing bawah dalam permainan bola voli

Permainan bolavoli memiliki pola kinerja teknik yang terjadi secara relatif runtut dan diulang ulang. Rentetan siklus atau fase yang terjadi dalam permainan bolavoli dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 3. Struktur atau siklus dalam permainan bolavoli
(Palao et al., 2004)

Pola permainan bolavoli berkembang dari masa ke masa seiring dengan perubahan peraturannya. Aturan reli poin mengharuskan tim bolavoli bermain secara agresif untuk menghasilkan poin dan kemenangan. Waite (2009) memberikan gambaran dan kunci agar tim bolavoli dapat bermain secara agresif, yaitu (1) sikap agresif, (2) teknik yang benar, (3) pengulangan identik, (4) sistem ofensif dan defensif yang baik, (5) pengalaman, (6) pengkondisian fisik, (7) kemampuan mental yang kuat, (8) stabilitas emosi, (9) kohesivitas, (10) kepercayaan.

Teknik merupakan satu bagian yang harus dikuasai oleh seseorang untuk dapat melaksanakan kinerja secara efektif dan efisien. Teknik yang baik dan benar

akan membuat kinerja yang dilaksanakan akan menjadi lebih efektif dan efisien. Olahraga prestasi tidak akan lepas dari bagaimana teknik yang baik dan benar, sehingga akan diperoleh keefektifan, keefisienan dan keamanan dalam menampilkan suatu gerakan teknik. Prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga harus didukung oleh kualitas teknik. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (Muhajir, 2003: 19). Yunus (1992: 108) mengemukakan bahwa, teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Permainan bola voli merupakan salah satu dari cabang olahraga prestasi yang sangat membutuhkan bentuk kinerja teknik yang sebaik mungkin. Teknik dasar dalam permainan bola voli seperti teknik dasar pasing bawah, teknik dasar pasing atas, teknik dasar smas, teknik dasar blok, teknik dasar servis. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik permainan seperti biomekanika, anatomi, fisiologi, kinesiologi, dan ilmu-ilmu penunjang lainnya serta berdasarkan pada peraturan permainan yang berlaku (Muhajir, 2003: 19).

Menurut Don Shondell (2002: 228) di dalam permainan bola voli poin terbanyak ditentukan atau diperoleh dari: 1) Servis ace 2) Serangan dari penerimaan servis 3) Keberhasilan dari blok 4) Transisi (bertahan menerima serangan dan menghasilkan poin dari serangan balik). Permainan bola voli dimulai dengan servis. Servis dalam permainan bola voli selain sebagai teknik untuk memulai reli dalam permainan juga digunakan sebagai senjata yang bisa digunakan secara langsung untuk membunuh tim lawan. Servis merupakan serangan pertama yang harapannya langsung memberikan poin (ace).

Pemain bola voli harus memiliki teknik yang baik untuk menghasilkan penerimaan bola pertama yang baik, sehingga dapat digunakan untuk menyusun pola penyerangan yang baik. Pasing bawah merupakan salah satu teknik yang sering digunakan untuk menerima bola pertama hasil dari servis. Teknik pasing bawah untuk mempasing bola dari servis akan dibedakan menjadi dua, yaitu

dilihat dari jenis laju bola hasil servis yang dilakukan oleh server. Server yang melakukan servis dengan tipe servis bola fload (tanpa putaran) akan berbeda dengan tipe servis bola spin (dengan putaran). Kesalahan memilih sikap teknik dasar untuk mengantisipasi servis akan memberikan hasil yang kurang maksimal. Pemain harus jeli membaca kebiasaan dan gerakan lawan yang melakukan servis, sehingga pemain yang bersiap untuk menerima servis akan memilih sikap siap yang dibutuhkan sesuai dengan jenis servis yang dilakukan. Pelatih harus menyadari perbedaan teknik untuk menerima servis ini, sehingga dilatihannya akan tepat memberikan program latihan teknik penerimaan servis. Kesalahan di dalam berlatih melatih akan menghasilkan otomatisasi gerak yang salah sehingga keefektifan dan keefisienan gerak tidak didapatkan. Pelatih harus dapat memberikan penekanan kepada anak latihannya, kapan harus memberikan kedua jenis teknik menerima servis tersebut.

3. BAB III. Analisis gerak Anatomis dan Biomekanika passing bawah dalam permainan bola voli

Analisis gerak dalam passing bawah bola voli dilakukan dengan melakukan pendekatan secara Anatomis dan Biomekanika. Gerakan smas dalam permainan bola voli di analisis pada semua segmen tubuh yang terlibat. Gerakan yang terjadi pada anggota gerak badan atas sampai bawah dianalisis untuk mengetahui jenis-jenis gerakan yang terjadi, persendian yang terlibat dalam teknik passing bawah, analisis otot penunjang gerakan serta alasan gerakan-gerakan tersebut dapat terjadi pada persendian tersebut..

Analisis pendekatan secara biomekanika dilakukan untuk menganalisis gerakan passing bawah dalam permainan bola voli secara mekanika. Gerakan-gerakan yang terjadi sesuai dengan hukum-hukum mekanika yang terlibat, sehingga dapat diketahui hitungan secara mekanika sudut gerakan yang terjadi pada masing-masing segmen persendian di tubuh. Penggunaan analisis secara anatomis dan biomekanika menghasilkan gerakan teknik smas dalam permainan bola voli yang efektif, efisien dan aman.

4. BAB IV. Teknik dasar pasing bawah dalam permainan bola voli

Teknik dasar menerima servis untuk menerima bola tanpa putaran (*float serve*). Teknik pasing bawah dua tangan dalam olahraga bolavoli berfungsi untuk terima servis lawan atau regu lawan. Fungsi lain dari teknik pasing bawah dua tangan untuk bertahan terhadap *semesh*/pukulan. Teknik pasing bawah untuk terima servis dan terima pukulan memiliki perbedaan pada sikap awal. Menurut Roque et al., (2008) *Underhand passing is sometimes called "bumping" and forearm passing. This technique involves manipulating the ball with the use of the player's forearms. This skill is primarily used to receive a serve. It is called digging when receiving a harddriven ball.*

Teknik pasing bawah untuk menerima servis dalam sikap awal tangan keadaan lurus dari bawah, sedangkan teknik pasing bawah untuk menerima pukulan/*semesh* dalam sikap awal tangan ditekuk depan dada. Bola yang datangnya *float* untuk menerimanya harus diayun, sedangkan bola yang datangnya *topspin* tidak perlu ayunan, bahkan jika bolanya keras justru harus diredam dengan sedikit menarik tangan yang sesuai arah datangnya bola.

Viera dan Ferguson (1989) menyatakan tahap pelaksanaan pasing bawah terdiri dari: (1) *preparation*, (2) *execution*, dan (3) *follow-trough*. Neville (1990) menyatakan tahap pelaksanaan pasing bawah terdiri dari: (1) *preparation (the ready position)*, (2) *the movement to precontact position*, dan (3) *precontact position*, (4) *contact*, (5) *follow-through*. Kenny dan Gregory (2006: 19-20) menyatakan tahap pelaksanaan pasing bawah meliputi: (1) *ready position*, (2) *V-platform*, (3) *contact*, (4) *follow-through*. Dari berbagai pendapat di atas penulis menyimpulkan ada tiga sikap dasar dalam pelaksanaan pasing bawah, yaitu: (1) sikap persiapan, (2) sikap perkenaan, (3) sikap akhir.

a) Pelaksanaan Teknik Pasing Bawah

1) Sikap Persiapan

Sikap persiapan memegang peran yang sangat penting untuk keberhasilan pasing bawah. Sikap awalan dan antisipasi yang baik akan

mempengaruhi keberhasilan pasing bawah. Sikap persiapan atlet dengan cara berdiri dengan salah satu kaki lebih di depan dari kaki yang lain, dibuka selebar bahu, lutut hanya sedikit menekuk. Kedua tangan dan lengan berdekatan lurus, atau dengan siku lurus, di depan badan, siap untuk bergerak mendekati arah datangnya bola dan mengayun jika bola datang. Sikap awal seperti ini harus dipertahankan ketika bergerak ke depan, ke samping, maupun ke belakang. Sikap siap untuk menerima servis dengan salah satu kaki lebih ke depan kedua tangan dekat, siku lurus sehingga begitu bola datang tinggal mengayun. Rangkaian ayunan dalam fase persiapan ini hanya satu rangkaian ayunan tangan lengan. Ayunan berpusat pada sendi bahu (*articulatio humeri*).



Gambar 4. Sikap Persiapan Pasing Bawah (Schmidt, 2016)

2) Saat Perkenaan

Perkenaan dalam pasing bawah diawali bergerak menuju arah datangnya bola dengan mempertahankan siku tetap lurus, berdekatan di depan badan dan kedua tangan berdekatan. Setelah kira-kira sejangkauan pegangan ke dua tangan segera diayunkan pelan penuh perasaan ke arah bola. Pegangan dengan menggenggam empat jari tangan yang lain, dan kedua ibu jari berhimpitan sejajar. Kedua lengan usahakan serata mungkin, jika perlu kedua siku bersentuhan. Perkenaan pada bagian

proksimal/bagian atas dari pergelangan tangan. Dari awal sampai akhir usahakan kedua siku tetap lurus. Supaya ayunan lengan tidak terlalu keras diharapkan diikuti dengan meluruskan lutut dan usahakan bola selalu dapat dikuasai di depan badan.



Gambar 5. Sikap Perkenaan Pasing Bawah (Schmidt, 2016)

3) Sikap Akhir

Ayunan lengan secara lurus mengarah ke daerah pasing bawah, ayunan lengan maksimal hanya setinggi bahu. Selanjutnya lepaskan pegangan kedua tangan, dan kembali lagi ke sikap awal untuk melakukan teknik yang lain.



Gambar 6. Sikap Akhir Pasing Bawah (Schmidt, 2016)

5. BAB V. Metode melatih pasing bawah dalam permainan bola voli

Metode latihan merupakan suatu pendekatan cara yang digunakan untuk mencapai suatu sasaran tertentu. Pemilihan metode latihan harus tepat untuk mencapai efektifitas yang tinggi. Proses berlatih melatih olahraga sangat erat hubungannya dengan metode latihan. Pemilihan metode latihan harus disesuaikan dengan tujuan latihan dan karakteristik subjek latihan. Latihan teknik dasar untuk atlet pemula menekankan pada pembentukan kualitas gerakan teknik. gerakan teknik harus dikuasai sebaik mungkin supaya memiliki keefektifan, keefisienan serta memiliki tingkat keamanan yang tinggi.

Metode melatih teknik dasar pasing bawah untuk atlet pemula harus berprinsip dari yang paling sederhana menuju yang lebih kompleks. Latihan harus dilaksanakan dengan persentase keberhasilan yang tinggi. Latihan untuk menghasilkan gerakan teknik yang baik harus menurut komando dari pelatih, pada tahap ini pelatih harus tegas dalam melatih. Pelatih bisa menerapkan kepemimpinan secara otoriter, sehingga atlet harus fokus kepada pelatih dan harus melaksanakan perintah materi dari pelatih. Latihan pasing bawah dimulai dari yang paling sederhana seperti dengan melambungkan dan menangkap bola dengan sikap tangan lengan lurus. Metode latihan akan menggunakan penggabungan dari berbagai metode latihan yang ada, seperti akan menggunakan metode latihan dengan pendekatan bermain/game, metode latihan bagian dan keseluruhan, drilling.

6. BAB VI. Bentuk- bentuk pemanasan untuk mengenalkan pasing bawah dalam permainan bola voli

Proses latihan merupakan sebuah proses pembiasaan diri terhadap sesuatu hal. Latihan teknik pasing bawah berarti proses membiasakan diri melaksanakan teknik dasar pasing bawah untuk menerima bola dalam permainan bola voli. Pembiasaan harus dimulai dari hal yang paling sederhana dan dilakukan secara continue. Proses pengulangan untuk

melakukan pembiasaan dalam latihan dimulai dari tahapan pemanasan dalam latihan.

Pada pemanasan latihan bola voli, muatan gerakan-gerakan dasar dalam gerakan teknik pasing bawah harus dimunculkan, hal ini merupakan pondasi untuk mengenalkan teknik dasar tersebut. Atlet yang sudah terbiasa melakukan gerakan-gerakan dasar dalam pasing bawah akan memperoleh kemudahan pada saat berlatih pasing bawah, karena sudah menguasai gerakan dasarnya. Bentuk penekanan gerakan pasing bawah dalam pemanasan dapat diberikan dalam gerakan-gerakan pemanasan aktif statis, ritmik, maupun dalam bentuk permainan. Banyaknya gerakan yang dilakukan oleh atlet akan mempercepat proses otomatisasi gerakan teknik. pada tahap selanjutnya tinggal melatih bagaimana perasaan lengan terhadap sentuhan dengan bola. Gerakan teknik yang baik dan perasaan akan sentuhan bola yang maksimal akan menghasilkan pasing bawah yang optimal.

7. BAB VII. Model latihan pasing bawah untuk atlet pemula

Pada bab ini nantinya akan disampaikan tentang model-model latihan yang digunakan untuk mengenalkan dan melatih pasing bawah dalam permainan bola voli kepada anak pemula. Model latihan berisi tentang bentuk-bentuk latihan pasing bawah:

- a. Model lempar tangkap bola
- b. Model latihan pasing bawah dengan lambungan pelatih
- c. Model latihan pasing bawah sendiri di tempat
- d. Model latihan pasing bawah dengan menggunakan tembok
- e. Model latihan pasing bawah sendiri di tempat dengan variasi gerakan
- f. Model latihan pasing bawah dengan bergerak dan variasi gerakan
- g. Model latihan pasing bawah dengan berpasangan 2 atau lebih atlet

8. BAB VIII. Model latihan pasing bawah terintegral dalam permainan bola voli

Latihan bola voli pada masa sekarang harus memiliki bermacam-macam tujuan latihan. Dalam satu bentuk latihan pelatih harus dapat menterjemahkan banyak tujuan-tujuan latihan. Penterjemahan tujuan latihan dapat dikategorikan dalam hal:

- a. Teknik
- b. Taktik
- c. Fisik
- d. Psikis

Latihan pasing bawah untuk atlet pemula sedapat mungkin juga harus mencakup beberapa aspek tersebut. Sebagai contoh dalam satu bentuk model latihan dapat meningkatkan:

- a. Teknik: sikap tangan lengan saat menerima bola
- b. Fisik: daya tahan aerobic (latihan minimal harus dapat terjaga pada *training zone*).
- c. Taktik: upaya mengarahkan bola selalu pas pada target dengan ketinggian terkontrol.
- d. Mental: konsentrasi atlet harus terjaga selama melaksanakan latihan.

Referensi

Beutelstahl Dieter.1984. *Belajar dan Berlatih Sambil Bermain Vollyball*. Pioner
Jaya. Bandung.

....

....