

# **BOLA VOLI PASSING BAWAH**

**BUKU SINGKAT MEMPELAJARI PASSING  
BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN  
MUDAH DAN CEPAT**



**KARYA**

**DIMAS KEVINYANTO TRI PAMUNGKAS**

# **BAB I**

## **PENGERTIAN PASSING BAWAH**

**PASSING BAWAH ADALAH SALAH SATU TEKNIK DASAR DALAM PERMAINAN BOLA VOLI YANG DIGUNAKAN UNTUK MENERIMA BOLA DARI LAWAN ATAU MENGONTROL BOLA SEBELUM DIUMPANKAN KEPADA REKAN SETIM.**

**TEKNIK INI MENGGUNAKAN BAGIAN LENGAN BAWAH (FOREARM) SEBAGAI BIDANG PANTUL BOLA.**

# **BAB II**

## **TUJUAN DAN MANFAAT**

### **TUJUAN DARI PASSING BAWAH:**

- **MENERIMA SERVIS LAWAN.**
- **MENGONTROL BOLA RENDAH.**
- **MEMBERIKAN UMPAN AWAL  
DALAM SERANGAN.**

### **MANFAAT:**

- **MENINGKATKAN KOORDINASI  
DAN REFLEKS.**
- **MELATIH KERJA SAMA TIM.**
- **MENINGKATKAN KONSENTRASI  
DAN DISIPLIN.**



# **BAB III**

## **TEKNIK PASSING BAWAH**

### **LANGKAH-LANGKAH TEKNIK:**

- 1. BERDIRI DENGAN POSISI KAKI DIBUKA SELEBAR BAHU.**
- 2. LUTUT SEDIKIT DITEKUK DAN BADAN CONDONG KE DEPAN.**
- 3. KEDUA TANGAN DIRAPATKAN (BISA DENGAN METODE GENGAMAN ATAU TANGAN SALING MENUTUP).**
- 4. LENGAN LURUS KE DEPAN BAWAH.**
- 5. BOLA MENGENAI BAGIAN ATAS PERGELANGAN TANGAN.**
- 6. GUNAKAN TENAGA DARI LUTUT DAN PINGGUL, BUKAN MENGAYUNKAN LENGAN.**

### **HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN:**

- JAGA POSISI TUBUH TETAP SEIMBANG.**
- JANGAN MEMUKUL BOLA TERLALU KERAS.**
- FOKUS PADA ARAH DATANGNYA BOLA.**

# **BAB IV**

## **VARIASI LATIHAN**

### **LATIHAN BERPASANGAN:**

- **BENTUK KELOMPOK KECIL (2–4 ORANG).**
- **LAKUKAN PASSING BAWAH SECARA BERGANTIAN.**
- **JAGA POSISI TUBUH DAN ARAH BOLA.**
- **EVALUASI DAN KOREKSI BERSAMA.**

### **EVALUASI DIRI:**

- **APAKAH POSISI TUBUH SUDAH BENAR?**
- **APAKAH BOLA BISA DIKONTROL DENGAN BAIK?**
- **APA YANG MASIH SULIT DILAKUKAN?**



# **BAB V**

## **SIKAP DALAM BERMAIN**

**DALAM PRAKTIK OLAHRAGA, PENTING  
UNTUK:**

- **MENJAGA SPORTIVITAS.**
- **MENUNJUKKAN KERJA SAMA TIM.**
- **SALING MENGHARGAI SAAT LATIHAN  
DAN EVALUASI.**

# **BAB VI**

## **PENUTUP**

**PASSING BAWAH ADALAH KETERAMPILAN DASAR YANG WAJIB DIKUASAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI. DENGAN LATIHAN RUTIN, SIKAP DISIPLIN, DAN KERJA SAMA YANG BAIK, KAMU AKAN MENJADI PEMAIN YANG LEBIH BAIK DAN SPORTIF.**