

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.