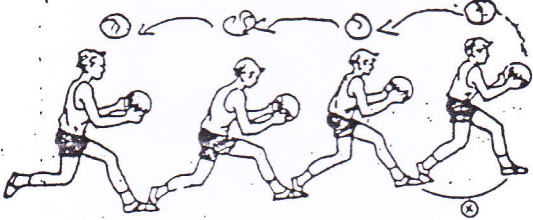
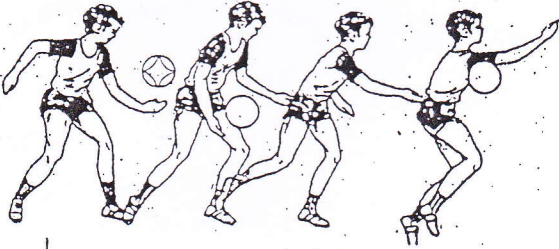
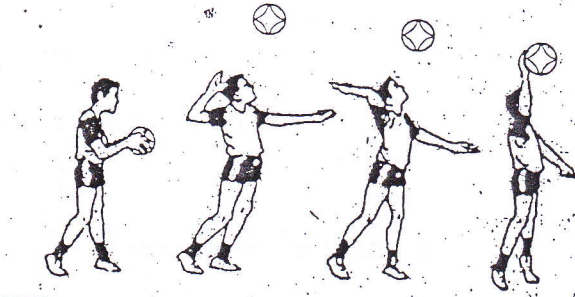
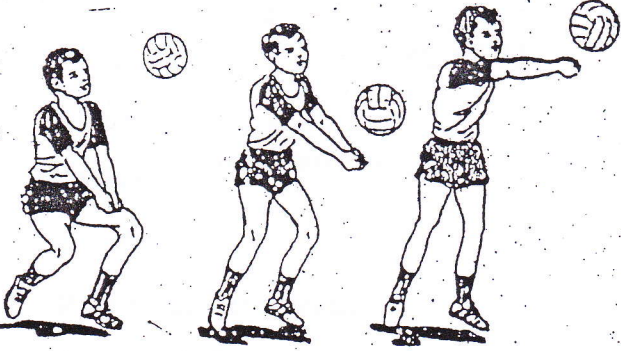
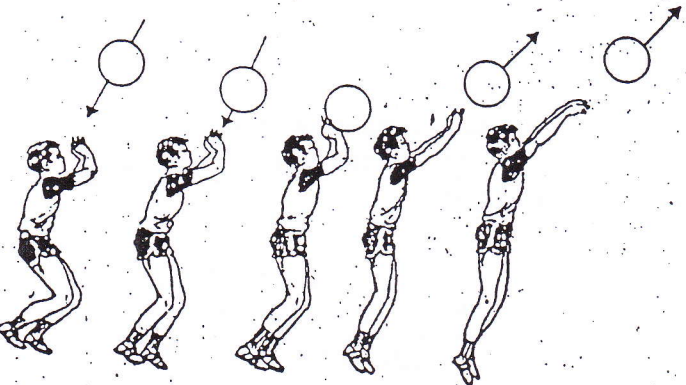


No	Gambar	Waktu	Keterangan Gambar
			<p>Berbaris bersap 4. Barisan mengoper bola arah kebelakang bergantian dengan posisi kedua kaki sejajar dengan posisi bola diatas kepala.</p>
2.	<p>Inti</p> 	30 mnt	<p>Melakukan gerak dasar servis bawah.</p> <p>Dengan memegang bola dengan tangan kiri, tangan kanan menggenggam atau membuka.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ayunkan bola kemudian tangan kanan memukul bola kedepan atas bola mengenai bawah bola. - Lambungkan bola didepan setinggi 10 – 20 cm. - Lengan lurus.
			<p>Melakukan servis atas.</p> <p>Ayunkan bola pada sendi bahu dan siku dalam keadaan lurus.</p> <p>Pada saat memukul bola, luruskan lutut.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perkenaan bola pada bagian luas yaitu antara pergelangan tangan dan siku.
			<p>Teknis dasar passing bawah.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angkat kedua tangan - Kedua tangan saling berpegangan - Ayunkan kedua tangan kearah bola dengan sumbu gerak pada sendi bahu dan siku - Pada saat memukul bola luruskan lutut untuk membantu kekuatan pantulan.
			<p>Teknik dasar passing atas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Luruskan tangan untuk mendorong bola pada saat bola berada didepan atas - Pada saat perkenaan bola, jari-jari ditegangkan kemudian diikuti lecutan pergelangan tangan. - Bermain dengan aturan yang sederhana.