

B9

**PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN TIM BOLA VOLI YUSO
PADA KEJUARAAN NASIONAL DIVISI UTAMA (LIVOLD) 2008
DI BANDUNG, JAWA BARAT**



**OLEH :
PUTUT MARHAENTO**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2008**

**PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN TIM BOLA VOLI YUSO PADA
KEJUARAAN NASIONAL DIVISI UTAMA (LIVOLI) 2008
DI BANDUNG, JAWA BARAT**

Oleh:

Putut Marhaento

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK-UNY

PENDAHULUAN

Tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi. Untuk itu pada penerapan sebuah program latihan, fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor yang utama dan terpenting sebagai suatu unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi optimal. Dengan demikian selama dalam proses latihan, pengaturan program latihan harus diberikan secara bertahap dan berkelanjutan.

Program latihan yang baik adalah merencanakan tahapan kemajuan secara ajeg, bertahap, dan berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang. Artinya, program latihan harus meningkat sehingga sistem fisiologis yang berkaitan terus-menerus mendapat beban lebih secara bertahap sehingga tidak menyebabkan kelelahan dan mengganggu penampilan. Untuk itu, pelatih harus memiliki keahlian yang profesional dan memiliki pengalaman (Bompa, 1990: 203). Dengan demikian dalam merancang program dapat menghindari penambahan beban yang berlebihan. Secara umum perencanaan latihan dapat dikelompokkan dalam tiga bagian, yaitu: (1) Perencanaan jangka panjang, yaitu program yang disusun mulai dari pembibitan hingga mencapai prestasi maksimal yang memerlukan waktu 8-10 tahun, (2) Perencanaan jangka menengah, yaitu program yang dipersiapkan untuk menghadapi suatu event, dan (3) Perencanaan jangka pendek, yaitu siklus myo, siklus mikro, siklus meso, dan siklus makro (Joko Pekik I, 2002: 107).

Program latihan pada dasarnya berisikan materi teori dan praktek. Materi teori dan praktek mencakup latihan fisik, teknik, strategi, taktik, dan psikis. Materi teori memuat teori-teori pengetahuan mengenai cabang olahraga bola voli, sedang materi praktek mencakup keterampilan teknik, kualitas fisik, penguasaan strategi, dan taktik.

Namun demikian baik materi teori maupun praktek dapat dilakukan secara bersamaan dalam praktek. Artinya, sasaran utama dari latihan adalah meningkatkan kualitas kemampuan atlet baik secara kognitif, afektif, sosial, dan psikomotor sehingga membentuk atlet yang berkualitas secara jasmaniah dan rohaniah.

Dewasa ini ada kecenderungan pola pembinaan atlet hanya sekedar mengejar prestasi secara motorik, sehingga dapat dikatakan atlet sebagai sarana untuk mewujudkan obsesi pelatih dan kemungkinan orangtua. Untuk menghindari hal tersebut, maka materi program latihan perlu diberi pembobotan yang seimbang antara materi fisik dan psikis. Materi fisik meliputi berbagai keterampilan teknik dan fisik cabang olahraga bola voli, sedang materi psikis meliputi berbagai keterampilan psikologis, di antaranya kecepatan berpikir, strategi, dan taktik. Dengan cara demikian atlet akan terlatih secara jasmani dan rohani, sehingga terbentuk atlet yang berkualitas. Seluruh materi latihan tersebut harus berjalan seiring dan seimbang selama proses latihan.

Proses latihan merupakan tugas yang harus dilakukan baik oleh atlet maupun pelatih, agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena latihan merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Harre dalam Nossek, 1982). Untuk itu, diperlukan kerjasama yang baik antara atlet dan pelatih dalam menyusun dan menjalankan program latihan.

Pada sebuah proses latihan, atlet berperan sebagai objek dari proses latihan dan pelatih berperan utama sebagai pengatur dan pengendali. Dalam mengatur dan mengendalikan jalannya latihan, pelatih perlu pedoman dan panduan sebagai pegangan yang berupa program latihan berisikan materi teori dan praktek yang secara garis besar akan dijabarkan secara rinci ke dalam unit (sesi) latihan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas keterampilan, kebugaran energi, kebugaran otot, dan kemampuan psikologis. Untuk itu, dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan langkah-langkah penyusunan yang disesuaikan dengan karakteristik dari cabang olahraga bola voli.

LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN KEGIATAN

Upaya untuk meminimalisir kelemahan yang dimiliki atlet, pelatih menyusun dan menentukan prioritas tujuan yang hendak dicapai atlet ke dalam program latihan sesuai dengan waktu yang disediakan oleh Perkumpulan untuk melakukan *training center*, yaitu selama 6 bulan. Waktu relatif singkat tersebut harus dapat dimanfaatkan sebaik mungkin agar atlet mampu berprestasi secara maksimal. Untuk itu, pelatih harus dapat menyusun dan menentukan prioritas tujuan yang hendak dicapai bagi atlet ke dalam program latihan. Untuk menghindari tingkat kejenuhan atlet, pelatih mengantisipasi dengan cara memvariasikan bentuk, tempat, dan metode latihan selama dalam menerapkan program latihan.

Program latihan memuat berbagai hal, di antaranya: waktu, materi, metode, dan tujuan latihan dalam satuan waktu tertentu. Untuk itu, diperlukan langkah-langkah dalam merencanakan program latihan yang akan disusun. Ada beberapa hal yang harus dilakukan dan dipertimbangkan dalam menyusun program latihan, di antaranya adalah: (1) Waktu Pertandingan, (2) Diagnosis Kemampuan Awal, dan (3) Penyusunan Program Latihan.

Waktu Pertandingan

Waktu pertandingan merupakan kunci dan puncaknya dari seluruh program latihan yang disusun. Pelatih diberi waktu selama 2 bulan untuk mempersiapkan atlet yang akan diturunkan pada Kejurnas Divisi Utama (LIVOLI) di Bandung Tahun 2008. Berdasarkan kondisi atlet yang memiliki kemampuan heterogen, selanjutnya pelatih menentukan periodisasi, frekuensi, dan sesi latihan yang akan dilaksanakan. Adapun rincian penentuan waktu latihan dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rincian Waktu Latihan

Tahun	2008									
	OKTOBER			NOVEMBER				DESEMBER		
Bulan	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Periodisasi	Transisi	Persiapan				Pematangan			Kompetisi	
Frekuensi	11 x	11 x	11 x	<i>Maintenance</i>						
Sesi	Pagi sore	pagi sore	Pagi sore	<i>TANDING</i>						
Lokasi	GOR Lanud	GOR Lanud	GOR Lanud							

Diagnosis Kemampuan Awal (*Pre-Test*)

Sebelum menyusun program latihan pelatih harus mengetahui kondisi awal setiap atlet yang akan dilatih. Untuk itu diperlukan tes diagnosis kemampuan awal kepada atlet terpilih. Diagnosis bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki oleh atlet, sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat dan sesuai dengan keadaan. Biodata atlet diperlukan sebagai bahan pertimbangan utama dalam menentukan beban latihan. Adapun biodata atlet yang diperlukan pelatih untuk melakukan diagnosis antara lain meliputi: (1) Kegiatan yang dilakukan sebelum mengikuti pelatihan, (2) Tinggi dan berat badan; (3) Denyut jantung istirahat; (4) Frekuensi latihan sebelum mengikuti latihan; dan (5) Kondisi kesehatan sebelum latihan (pernah sakit atau belum, jenis penyakit, dan lama sakit) (Sukadiyanto, 2003: 46).

Materi diagnosis kemampuan awal meliputi keterampilan teknik, komponen biomotor yang diperlukan dalam bola voli, dan kondisi psikologi atlet. Untuk mengetahui keterampilan teknik dilakukan dengan menggunakan tes yang disusun oleh pelatih. Sedangkan untuk komponen biomotor ada dua macam yang diteskan, yaitu tes untuk komponen dasar biomotor, dan tes komponen biomotor khusus yang diperlukan pada cabang olahraga bola voli. Komponen dasar biomotor antara lain kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan kelentukan. Sedang komponen biomotor khusus dalam bola voli di antaranya ketahanan anaerobik, fleksibilitas, kecepatan, dan power. Adapun untuk tes psikologis, pelatih melakukan tes untuk mengetahui disiplin, tanggung jawab, motivasi, dan *fighting spirit* atlet melalui pendekatan individual (wawancara) dan pengamatan.

Selain digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet, diagnosis kemampuan awal bermanfaat untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada atlet. Dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan atlet, pelatih dapat menentukan prioritas penekanan sasaran dari program latihan yang perlu ditingkatkan. Artinya, kekurangan yang ada pada atlet harus mendapat prioritas utama untuk ditingkatkan selama proses latihan berlangsung, sedangkan kemampuan yang sudah baik penekanannya pada pemeliharaan dan penguatan.

Penyusunan Program Latihan

Langkah selanjutnya adalah menyusun program latihan, yang berisikan materi, metode, dan sasaran latihan yang dirinci pada setiap tahap periodisasi. Program latihan disusun secara makro, sedang untuk mikronya dijabarkan dan disusun ke dalam satuan unit (sesi) latihan. Satuan unit latihan berisikan materi latihan yang secara lengkap untuk satu kali pertemuan latihan. Susunannya terdiri atas pengantar, pemanasan, latihan inti, latihan suplemen, dan pendinginan. Sebagai contoh latihan dalam satu unit memanfaatkan waktu 90 menit, maka penjabaran waktu yang diperlukan berkisar, untuk pengantar 3 menit, pemanasan 22 menit, latihan inti 45 menit, latihan suplemen 15 menit, dan pendinginan 5 menit (Rushall dan Pyke, 1992: 291). Akumulasi dari beberapa unit latihan merupakan materi latihan mingguan, dan akumulasi latihan mingguan menjadi materi latihan bulanan, demikian seterusnya. Dengan cara tersebut, maka program latihan hanya berisi garis besar materi, sasaran, dan metode latihan dalam setiap minggunya.

Untuk persiapan Kejurnas Divisi Utama (LIVOLI) tahun 2008, waktu yang disediakan adalah 10 minggu. Dengan demikian waktu efektif untuk menjalankan program latihan kurang dari 3 bulan. Untuk itu, materi program latihan lebih diprioritaskan pada unsur-unsur yang masih kurang yang ada pada atlet dengan tetap mengacu pada periodisasi dan target atau komponen yang lain. Penyusunan program latihan dibagi dalam tiga periodisasi latihan, yaitu periodisasi transisi, persiapan, dan kompetisi.

Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Pyke, 1991: 243). Menurut Bompa (1994: 168) periodisasi merupakan proses pemecahan rencana latihan tahunan ke dalam tahapan yang lebih pendek agar memudahkan dalam pengelolaan latihan dan pencapaian puncak prestasi pada tahap kompetisi. USTA (1998: 149) periodisasi adalah perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi latihan, dan pertandingan. Dengan demikian periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, *recovery*, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang

disesuaikan dengan tahapannya. Adapun susunan program latihan dalam setiap periodisasi dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.

PROGRAM LATIHAN TIM POLA VOLI WISUD YOGYAKARTA
PADA KEHURBAN DIVISI UTAMA (LIVOLI) TAHUN 2008

MATERI	OKTOBER			NOVEMBER			DESEMBER		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Teori									
Praktek									
Uji Coba									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									
Uji Tengah									
Uji Awal									
Uji Akhir									

PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN

Setelah program latihan disusun, selanjutnya adalah melaksanakan program latihan. Adapun tahapan periodisasi latihan yang harus dilaksanakan adalah: (1) Periodisasi Transisi, (2) Periodisasi Persiapan dan (3) Periodisasi Kompetisi (Pematangan dan Kompetisi Utama).

1. Periode Transisi

Periode transisi adalah masa setelah pertandingan utama berakhir. Oleh karena itu periode transisi dapat dikatakan sebagai masa istirahat. Ciri utama masa transisi adalah sebagai masa istirahat, tetapi istirahat yang bersifat aktif agar terhindar dari *overtraining* (Rushal dan Pyke, 1992: 340). Artinya, selama masa transisi atlet harus tetap melakukan kegiatan olahraga selain bola voli, seperti: sepakbola, basket, renang, bersepeda, dan *jogging* atau olahraga lain.

Tujuan utama pada periode transisi adalah untuk memelihara status keterlatihan yang antara lain meliputi: berat badan tidak naik, denyut jantung istirahat tidak meningkat, memelihara tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak tidak menurun. Dengan demikian latihan pada periode transisi diupayakan untuk menghindari bentuk kegiatan yang menimbulkan tekanan fisik maupun psikis. Adapun lama waktu transisi yang diperlukan dalam tim bola voli Yuso pada Kejurnas Divisi Utama (LIVOLI) kurang lebih 1 minggu.

Penekanan materi latihan pada periode transisi untuk memelihara kebugaran jasmani dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan dengan intensitas rendah sehingga akan terjadi penurunan prestasi bila dibandingkan dengan masa kompetisi. Untuk itu penurunan prestasi diupayakan tidak jauh dari prestasi saat pertandingan berakhir, sehingga saat memasuki periode persiapan tahap pertama kualitas fungsional tubuh sudah di atas dari rencana program latihan sebelumnya. Tujuan materi latihan pada masa transisi adalah untuk pemeliharaan kebugaran fisik dan kebugaran energi pesilat. Sasaran latihan kebugaran fisik lebih menekankan pada peningkatan kekuatan dan *power* kelompok otot atlet yang masih lemah (kurang).

Sedangkan sasaran latihan kebugaran energi lebih menekankan pada pengembangan kemampuan aerobik atlet sebagai landasan dasar untuk melatih sistem energi anaerobik pada periode berikutnya. Untuk itu garis besar materi latihan pada masa transisi dapat dirangkum seperti pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 : Materi Latihan Pada Periode Transisi

Kebugaran Otot	Kebugaran Energi
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Perbaiki terutama pada kekuatan dan <i>power</i> kelompok otot yang masih kurang ➤ Metode dengan latihan beban ➤ Intensitas sub maksimal ➤ Volume 2-3 seri/sesi, ➤ Repetisi 8-10, ➤ t. recovery 1:5-6, ➤ t. interval 1:7-8, ➤ Frekuensi 3x/minggu. ➤ Untuk kekuatan irama lambat, power irama cepat. ➤ Kelenturan 2x setiap hari (pagi & sore) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemeliharaan kemampuan aerobik ➤ Metode aktivitas olahraga lain 1x/minggu. ➤ Continuous running jarak 16-24 km atau 1-2 jam 1x/minggu. ➤ Jogging jarak 10-12 km atau 1 jam 1x/minggu. ➤ Fartlek jarak 4-5 km atau 30 menit 1x/minggu. ➤ Lari jarak menengah 4-6 km atau 30 menit 1x/minggu. ➤ Intensitas rendah- sedang.

2. Periode Persiapan

Setelah periode transisi berakhir, selanjutnya memasuki periode persiapan yang merupakan tahap untuk mempersiapkan peningkatan kualitas fisik, teknik, dan taktik. Pada periode persiapan, materi dan bentuk latihan sudah mulai mengarah pada peningkatan fisik maupun teknik. Lama waktu latihan pada periode ini adalah 1 bulan (4 minggu).

Periode persiapan merupakan tahap peletakan landasan yang kuat bagi tahap-tahap berikutnya baik fisik, teknik, taktik maupun mental. Tujuan utama latihan pada tahap ini, antara lain untuk meningkatkan kualitas fisik, mengajarkan keterampilan teknik baru, memelihara kemampuan terbaik pada kompetisi sebelumnya, melatih pola dan taktik bermain, serta meningkatkan komitmen (Rushall dan Pyke, 1992: 332-

333). Untuk itu, materi latihan yang diberikan pada periode persiapan dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a) Peningkatan kualitas fisik berorientasi pada kebugaran secara umum dan menyeluruh, baik kebugaran otot maupun kebugaran energi dengan sasaran latihan kebugaran otot adalah kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan power.
- b) Latihan kekuatan pada minggu pertama dengan intensitas sedang, dengan jumlah repetisi antara 10-15/set dilakukan 2-3 set. Secara bertahap pada minggu berikutnya intensitas mulai ditingkatkan hingga sub-maksimal, dengan jumlah repetisi diturunkan menjadi 8-10/set, frekuensi 3x/minggu.
- c) Latihan ketahanan adalah melanjutkan latihan pada periode transisi, dengan beban latihan mulai ditingkatkan karena sasaran latihan sudah meningkat dan berbeda. Latihan untuk ketahanan sama dengan sasaran latihan untuk kebugaran energi, yaitu meningkatkan kemampuan ambang anaerobik (*anaerobic threshold*). Metode yang digunakan pada umumnya adalah lari dengan intensitas 70-85% dari denyut jantung (DJ) maksimal, durasi selama 30-40 menit, frekuensi 3x/minggu.
- d) Kecepatan diberikan sebagai bentuk latihan penyela antara latihan kekuatan dan latihan ketahanan. Bentuknya lari cepat jarak pendek yang kurang dari 30 meter, intensitas maksimal, lama aktivitas 4-5 detik, recovery 1: 4-5, interval 1:6-7, frekuensi 1x/minggu.
- e) Sasaran latihan kebugaran energi untuk meningkatkan kemampuan ambang anaerobik (*anaerobic threshold*). Bentuk latihannya lari dengan intensitas 70-80% dari kecepatan maksimal atau 85-90% dari denyut jantung maksimal, lama lari 2-5 menit dilakukan 4-6 repetisi, *recovery* 2-5 menit (1:1), frekuensi 1-2x/minggu. Bentuk lain adalah dengan *fartlek* yaitu *jogging* dengan diselingi lari cepat (*sprint*) dilakukan secara silih berganti dan terus-menerus, lama aktivitas antara 20-30 menit.
- f) Materi latihan peningkatan teknik adalah belajar dan mempertajam ketrampilan teknik dasar yang belum dikuasai. Teknik dasar bola voli di antaranya adalah servis, pas bawah, pas atas, smash dan blok. Sedang teknik khusus merupakan kombinasi teknik dasar dengan kemampuan gerak yang terjadi pada situasi

- selama bertanding. Teknik khusus mulai diajarkan bila atlet sudah menguasai teknik dasar dan didukung oleh kebugaran fisik dan kebugaran energi yang baik, sehingga atlet mampu melakukan gerak yang lebih kompleks.
- g) Bila terjadi kesalahan teknik dilakukan terapi melalui pendekatan secara biomekanik dan belajar pola-pola bertanding. Pola bertanding merupakan landasan dasar untuk mengajarkan strategi dan taktik. Tujuan belajar pola bertanding adalah agar terjadi proses pematiran keterampilan gerak dalam kognisi atlet, sehingga melalui proses latihan yang benar atlet akan memiliki keterampilan gerak yang otomatis.
- h) Bentuk latihan fisik dikombinasikan dengan *drill* latihan teknik, oleh karena latihan fisik dengan menggunakan bentuk latihan teknik akan lebih realistis yaitu mendekati dengan kebutuhan gerak dan lama pertandingan yang sesungguhnya. Sehingga sasaran latihan kebugaran energi maupun kebugaran otot dapat secara langsung sesuai dengan kondisi pertandingan yang sebenarnya.

3. Periode Pematangan

Lama waktu latihan untuk periode pematangan adalah 3 minggu dengan tujuan utama antara lain untuk meningkatkan dan menyempurnakan fisik, teknik dan taktik melalui bentuk *drill* simulasi bertanding. Adapun materi latihan yang diterapkan selama periode pematangan adalah sebagai berikut:

- a. Latihan kebugaran otot diprioritaskan pada *kecepatan* dan *power* dengan gerakan eksplosif. Latihan kebugaran energi masuk pada tahap pengembangan sistem energi anaerobik. Pada periode ini tidak berarti bahwa sasaran latihan untuk kebugaran otot dan kebugaran energi yang dilakukan sebelumnya tidak perlu dilatihkan. Sasaran latihan sebelumnya tetap dipelihara yang dilakukan sebagai latihan penyela dari sasaran latihan utama. Dengan demikian latihan bersifat progresif, yang berarti dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan baik dari materi maupun sasarnya.
- b. Implikasi untuk latihan teknik lebih menekankan pada kematangan mental bertanding dengan intensitas latihan maksimal, volume sedikit diturunkan dan densitas tetap tinggi. Bentuk latihan melalui simulasi bertanding. Variasi dari simulasi dapat menggunakan beberapa macam cara yang diciptakan oleh pelatih. Sasaran latihan untuk kebugaran otot dan kebugaran energi dilakukan dengan cara mengkombinasikan *drill* antara latihan teknik, fisik, dan mental yang semuanya dalam bentuk gerak yang cepat dan *power* (*speed and power*).
- c. Sasaran kebugaran otot dominan pada kecepatan gerak, reaksi, *power*, dan kelincahan. Sasaran latihan pada periode sebelumnya tetap dipelihara sebagai latihan penyela. Bentuk latihan kebugaran otot harus khusus untuk gerak-gerak dalam pertandingan bola voli. Misalnya, melakukan pola latihan spesialisasi yang dilakukan secara beruntun dalam waktu tertentu atau menggunakan target poin tertentu dan sebagainya. Bentuk latihan dapat dilakukan bersamaan dengan *drill* teknik, fisik, dan mental sekaligus. Agar latihan sama dengan situasi pertandingan yang sesungguhnya, maka densitas latihan sedang tetapi volume dan intensitas

mengetahui keberhasilan penerapan program latihan peningkatan dari setiap atlet. Apabila terjadi perbedaan dari rencana program yang diterapkan, maka hasil tes dan pengukuran dapat dijadikan sebagai alat evaluasi dan feed back terhadap penerapan program yang telah disusun.

Pada persiapan Kejurmas Divisi Utama (LIVOLI) di Bandung, pelatih melakukan tes dan pengukuran sebanyak 1 kali, yaitu akhir periode persiapan. Hal ini dilakukan untuk menghindari tekanan psikologis atlet yang memiliki kemampuan sangat heterogen. Adapun hasil tes dan pengukuran yang dilakukan pada akhir periodisasi persiapan, dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hasil Latihan Akhir Periodisasi Persiapan

NO	ATLET	KOMPONEN KONDISI FISIK								MENTAL
		Vo ₂	PwT	Kltk	Ag	40m	Sit	Back	Push	
01	M Zaenuddin	53	68	24,8	18,02	7,09	38	62	34	Baik
02	Sodikin	45	60	18,7	18,26	7,18	33	56	18	Cukup
03	Miko Fajar Bramantyo	52	72	25,1	16,47	6,44	42	112	39	Baik Sekali
04	Antho Bertyan	53	70	29,7	16,07	5,09	44	143	46	Baik Sekali
05	Ramzil Huda	53	65	24,3	16,20	6,11	42	109	41	Baik
06	Nanang Wahyu Nur	52	69	29,3	16,07	5,13	44	113	47	Baik
07	Nurchahyo	53	70	29,1	16,17	5,19	44	160	49	Baik Sekali
08	Martono	52	64	28,8	16,18	5,19	46	152	43	Baik
09	Heru Yuwana S	52	73	29,8	16,02	5,17	45	129	49	Baik
10	Oki Setya Primadi	53	69	28,4	16,22	6,24	41	101	42	Baik
11	Antonius Adi Nugroho	50	68	27,6	17,04	6,26	42	82	36	Baik
12	Sunarwan	48	60	22,8	18,26	7,21	21	56	21	Baik

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Kejurnas Divisi Utama (LIVOLI) Tahun 2008 secara resmi dilaksanakan pada tanggal 15 sampai dengan 19 Desember tahun 2008. Kegiatan diawali pada tanggal 14 pada pukul 11.00 di GOR C Tra Bandung Jawa Barat yaitu Upacara Pembukaan Kejurnas Divisi Utama (LIVOLI) oleh Ketua Umum PP PBVSI. Pada tanggal 13 Desember 2008 adalah pengabsahan atlet, dan dilanjutkan dengan *technical-meeting*.

Pertandingan pada tanggal 14, 15, 16 dan 17 Desember 2008 mulai pukul 08.00 sampai dengan pukul 21.00 yaitu babak penyisihan. Pada tanggal 18 dan 19 Desember 2008 babak perempat final, tanggal 20 Desember 2008 semi final. Pada tanggal 21 Desember 2008 pertandingan babak final dilanjutkan dengan upacara penutupan.

Target Kegiatan

Pada Kejurnas Bola Voli Divisi Utama (LIVOLI) 2008, Tim BANTUL YUSO TOMKINS memberikan target Juara I mempertahankan posisi atau Juara yang di raih pada tahun 2007 di Jember. Target tersebut diberikan Tim BANTUL YUSO TOMKINS, mengingat atlet yang diturunkan pada Kejurnas Divisi Utama pada tahun ini tidak berbeda jauh dengan atlet yang memperoleh Juara pada tahun sebelumnya.

Hasil Kegiatan

Hasil Kejurnas Bola Voli Divisi Utama (LIVOLI) 2008, Tim Bola Voli BANTUL YUSO TOMKINS, memperoleh posisi Runner-Up atau Juara II setelah dalam final dikalahkan oleh tim Indomaret dari Sidoarjo Jawa Timur dengan skor 3 – 2 (25-18, 25-22, 22-25, 17-25, 17-15). Dengan hasil ini maka pencapaian tim menurun dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Adapun hasil lengkap selama Kejuaraan sebagai berikut:

Hasil Pertandingan Kejurnas Divisi Utama (LIVOLI) 2008 di Bandung

HARI/TGL	WAKTU	REGU YANG BERTANDING	HASIL
Minggu, 14-12-08	17.30	Bantul Yuso Tomkins Vs Mars Kota Proboliggo	3-0 (25-17, 25-20, 25-16)
Senin, 15-12-08	16.30	Bantul Yuso Tomkins Vs Tirta Dewata Denpasar	3-0 (25-22, 25-19, 25-23)
Selasa, 16-12-08	18.00	Bantul Yuso Tomkins Vs Indomaret	3-1 (25-23, 25-28, 25-22, 25-21)
Kamis, 18-12-08	18.00	Bantul Yuso Tomkins Vs PDAM Sidoarjo	3-0 (25-20, 25-18, 25-17)
Sabtu, 20-12-08	17.00	Bantul Yuso Tomkins Vs P2B Sananta Jakarta	3-1 (23-25, 25-22, 25-21, 25-20)
Minggu, 21-12-08	19.00-21.00	YUSO Vs INDOMARET	2-3 (18-25, 22-25, 25-22, 25-17, 15-17).

PENUTUP

Keberhasilan pada sebuah pertandingan bola voli dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya: atlet, pelatih, petugas pertandingan, dan persiapan yang dilakukan. Pada persiapan Kejurnas Divisi Utama (LIVOLI) 2008, atlet yang dipersiapkan memiliki kemampuan heterogen sehingga menyulitkan pelatih dalam menerapkan program latihan. Selain itu, waktu persiapan yang relatif pendek membuat ketegaran mental bertanding atlet belum mencapai tingkat maksimal. Sebagai akibatnya, atlet kurang memiliki keyakinan saat bertanding. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab tim Bola Voli Bantul Yuso Tomkins belum dapat memenuhi target yang ditetapkan.

Kenyataan di atas dapat dijadikan acuan dan *feed-back* bagi pelatih dan Perkumpulan untuk instropeksi diri pada persiapan Kejurnas Bola Voli Divisi Utama (LIVOLI) 2009. Artinya, untuk menghadapi sebuah kejuaraan diperlukan waktu persiapan yang cukup agar kondisi atlet dapat optimal selama pertandingan berlangsung. Selain itu, diperlukan kerjasama yang baik antara atlet, pelatih, officials dan manajemen terkait dalam upaya mencapai prestasi optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. (third edition). Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press, Ltd.
- Pate, Russel R., McClenaghan, Bruce and Rotella, R. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: CBS College Publishing.
- Pyke, Frank S., 1991. *Better Coaching: Advanced Coach's Manual*, Canberra: Australian Choaching Council Incorporated.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- United States Tennis Association. 1991. *Rookie Coaches Tennis Guide*. Champaign, Illinois: Leisure Press.