

MENJADI PELATIH BOLA VOLI PROFESIONAL

SUJARWO



Menjadi Pelatih Bola Voli Profesional

© Sujarwo

Cetakan I, Oktober 2020

Penulis : Sujarwo
Penyunting Bahasa : Drs. Sudardiyono, M.Pd.
Tata Letak : Arief Mizuary
Cover : Ngadimin

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

ISBN : 978-602-498-189-1

Hak Cipta dilindungi Undang-undang



Daftar Isi

Daftar Isi	iii
Prakata	v
BAB I Konsep Taktik dan Strategi dalam Bola Voli	1
BAB II Penilaian Pemain Bola Voli.....	11
BAB III Strategi Menyerang dalam Bola Voli.....	15
BAB IV Strategi Bertahan dalam Bola Voli	17
BAB V Transisi Menyerang dan Bertahan dalam Voli	21
BAB VI Analisis Hasil Menyerang dan Bertahan dalam Pertandingan Bola Voli	27
A. Servis	27
B. Receive Servis.....	30
C. Smash	
D. Blok.....	33
E. Dig	33
BAB VII <i>Time Out</i> , Pergantian Pemain, dan <i>Challenge</i>	37
A. Time Out.....	37
B. Pergantian Pemain	
C. Challenge	38
Glosarium.....	83
Daftar Pustaka.....	89
Biodata Penulis	93



Prakata

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah, SWT atas berkah dan hidayah Nya, buku ke empat penulis dapat terselesaikan dan diterbitkan. Buku yang berjudul *Menjadi Pelatih Bola Voli Profesional* ini berisi tentang semua hal berkaitan dengan taktik dan strategi dalam permainan bola voli yang efektif digunakan, dimana tujuan penulis menyusun buku ini adalah membekali pelatih bola voli baik pada level nasional dan profesional. Tugas dari seorang Pelatih tidaklah ringan, selain mempersiapkan fisik dan mental **olahragawan** maupun kelompok **olahragawan**, Pelatih juga mengatur taktik, strategi, pelatihan fisik, memberikan motivasi dan menyediakan dukungan moral kepada atlet.

Bab I berisi tentang *Konsep Taktik dan Strategi dalam Bola Voli*. Bab II berisi tentang *Penilaian Pemain*. Bab III berisi tentang *Strategi Menyerang dalam Bola Voli*. Bab IV berisi tentang *Strategi Bertahan dalam Bola Voli*. Bab V menjelaskan tentang *Transisi Menyerang Bertahan Rese Verse dalam Bola Voli*. Bab VI memberikan *Analisis Hasil Menyerang dan Bertahan dalam Pertandingan*. Bab VII *Strategi Time Out, Pergantian Pemain dan Challenge*.

Penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dari berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini, yang tidak bisa penulis sampaikan satu per satu. Penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini. Oleh karena itu, besar harapan penulis agar penulis buku yang lain dan pembaca dapat memberikan masukan atas tulisan dalam buku ini melalui email penulis: jarwo@uny.ac.id.

Yogyakarta, 5 Oktober 2020

Penulis



BAB I

Konsep Taktik dan Strategi dalam Bola Voli

Peran pemain bola voli dalam tim atau spesialisasi dan posisi seorang pemain dalam bola voli sangat menentukan dan merupakan suatu hal yang kompleks dalam membentuk tim yang memiliki keterampilan bagus dan solid. Tingkat kematangan bermain bola voli juga sangat bergantung rerata usia kematangan umur atlet, semakin merata semakin baik (Campos, et al: 2016). Pelatih hendaknya memberikan pengalaman bertanding pada atletnya agar atlet memahami betapa proses mencapai kemenangan memerlukan usaha yang sungguh-sungguh (Zeng and Meng: 2017). Kemampuan teknik dalam bola voli sangat mendukung keberhasilan atlet dalam mengoptimalkan dan mengefektifkan gerak untuk unjuk kerjanya dalam permainan baik dalam menyerang maupun bertahan. Selain itu faktor mental juga sangat mempengaruhi kualitas penampilan atlet (Valentzas, et al: 2010).

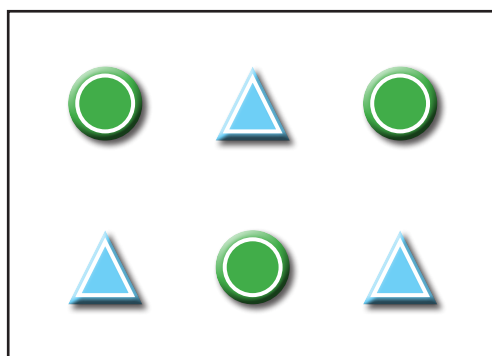
Kemampuan atau level tim yang saling bertanding mempengaruhi penampilan skill yang ditampilkan (Palao: 2004). Sehingga semakin tinggi level atlet atau tim yang akan bertanding maka akan berdampak pada level permainan dan penampilan teknik yang akan ditampilkan oleh atlet dalam permainan tersebut. Terdapat dua jalan untuk mendapatkan kesuksesan dalam bertahan dalam permainan bola voli, yaitu dengan *block* dan *defend*, keduanya membutuhkan usaha ekstra keras dan dalam latihannya membutuhkan pengorbanan secara fisik dan psikis (Paglia: 2018).

Peran pemain juga mempengaruhi taktik dan juga komposisi tim inti/*line up*. Berikut formasi tim bola voli dalam suatu pertandingan:

1. Formasi Tim

Dalam permainan bola voli terdapat 6 pemain di dalam lapangan, dimana masing-masing dari mereka harus melakukan rotasi posisi dengan pergeseran searah jarum jam setelah mereka mampu mendapatkan atau memenangkan point dari lawan. Hanya pemain yang berada di depan garis serang yang diperbolehkan melakukan smash, lompatan, blok di depan garis 3 meter. Pemain yang berada di belakang garis serang boleh melakukan smash namun harus dari belakang garis 3 meter lompatan smasnya. Garis 3 meter merupakan garis yang membagi lapangan bola voli menjadi dua bagian. Perbaikan kemampuan teknik dan fisik pada atlet bola voli hendaknya terus dipantau perkembangannya oleh pelatih, proses spesialisasi untuk pemain bola voli dimulai saat atlet memasuki usia junior. Beberapa orang dari mereka membuktikan kemampuan mereka meningkat sebagai smasher, sedangkan yang lain menunjukkan kelebihan kemampuan mereka pada kemampuan passing atas. Saat ini dua kelompok utama dalam tim pemula dibedakan perannya, dampak formasi grup yang sesuai adalah 3 – 3 menjadi alternatif yang tepat. Pada formasi untuk pemain pemula ini satu tim inti terdiri atas 3 pemain dengan tipe smasher dan 3 pemain sebagai tosser yang disusun seperti gambar berikut:

Formasi 3 - 3



Gambar 1



: Setter

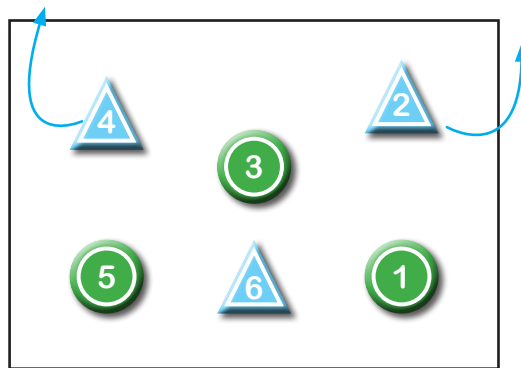


: Smasher

Posisi toser hendaknya berada di tengah lapangan, karena segera mungkin melakukan umpan ke smasher. Toss atau set merupakan kemampuan memberikan umpan kepada smasher dalam melakukan serangan (Clemens and McDowell: 2012). Kemampuan set atau toss bola ini harus dikuasai secara efektif oleh seluruh pemain dalam tim (Lendberg: 2006). Untuk melatih kemampuan set atau toss ini adalah salah satunya dengan bermain atau umpan ke arah yang bervariasi (Barth and Heucert: 2005).

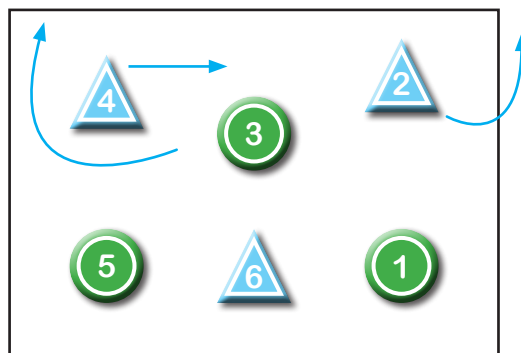
Formasi 3 – 3 mensyaratkan cara masuk toser secara cepat ke posisinya setelah melakukan servis. Setelah servis setter juga langsung memosisikan diri di posisi tengah lapangan. Jika posisi di baris depan ada dua setter maka alternatif posisinya sebagai berikut:

Alternatif 1



Gambar 2

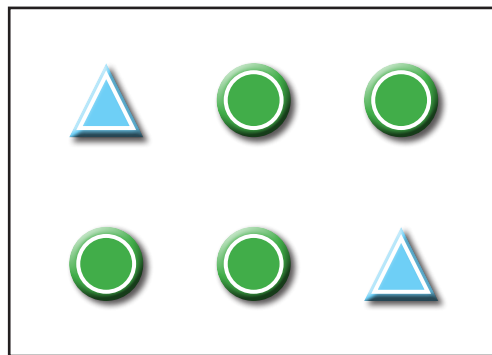
Alternatif 2



Gambar 3

Spesialisasi pemain bola voli bergantung pada fungsi pemain tersebut dalam tim sebagai dampak dari formasi tim 3 – 3 yang digunakan. Peran dari smasher dan setter dalam formasi ini tidak terlalu rumit, dan formasi ini tidak terlalu rumit dalam menyesuaikan posisi. Formasi 3 – 3 kurang begitu seimbang dalam posisi menyerang. Dalam tiga posisi pemain depan, terdapat dua smasher, dan tiga posisi berikutnya terdapat putaran posisi dimana dua toser di depan dan satu smasher di depan. Dimana artinya dengan kondisi ini maka kekuatan menyerang dalam tim menjadi kurang. Setelah pemain memiliki peningkatan kemampuan mereka dan berdasarkan dampak spesialisasi formasi 4 – 2 diaplikasikan. Posisi dalam formasi tim ini disusun secara diagonal, sebagai berikut:

Formasi 4 - 2



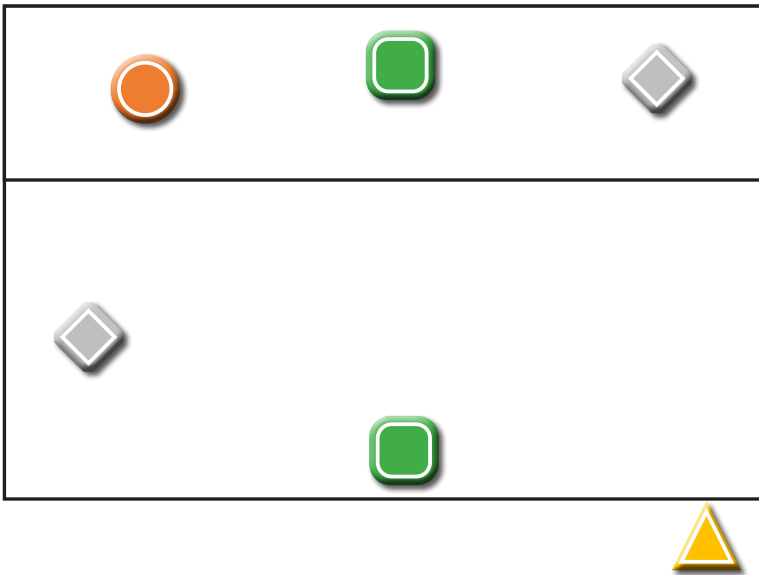
Gambar 4

Dengan posisi ini, sebuah tim menjadi lebih seimbang, karena bagaimanapun juga putaran posisinya satu setter di depan dan dua smasher di barisan depan. Spesialisasi untuk smasher juga berkembang dalam formasi ini, (smash bola open, smash bola cepat) dimungkinkan untuk melakukan organisasi yang rumit dalam menyusun kombinasi serangan. Lebih lanjut, setter di barisan posisi depan merupakan satu-satunya yang memiliki tanggung jawab terhadap pengaturan ini.

Posisi Pemain Starter dalam Bola Voli

Biasanya menggunakan dua posisi awal, yaitu: 1) Setter di posisi 1 apabila bola servis pada tim kita, 2) Posisi tim kita receive sehingga setter diposisikan langsung ke posisi 2. Berikut formasi posisi baik posisi tim receive maupun servis:

1) Posisi Tim Servis:



Keterangan:



: Setter/Toser



: Open Spiker



: Quicker/Middle Bloker



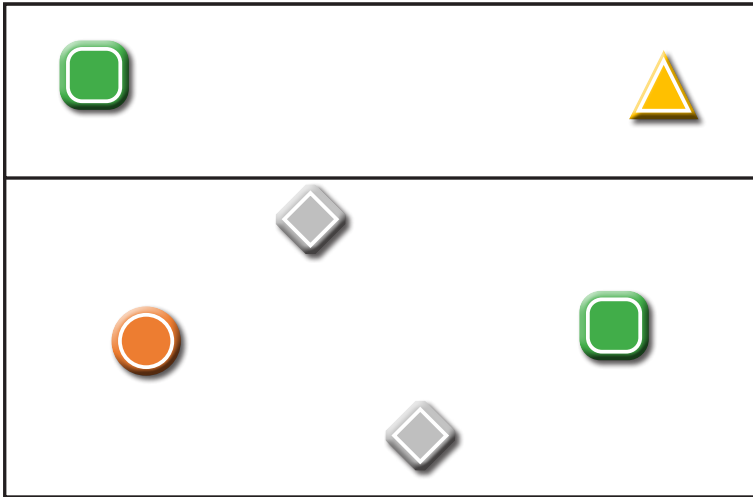
: Allround/Opposite

Catatan:

Kelebihan dan kekurangan posisi awal seperti ini:

- **Kelebihan:** Posisi servis menguntungkan jika setter langsung menyerang, karena servis seorang setter biasanya bagus, kemudian biasanya setter posisinya lemah dalam blok. Blok depan langsung bagus semua dengan setter di belakang.
- **Kekurangan:** dua receiver di belakang, karena yang satu setter maka harus dibantu pemain open spike harus agak mundur posisi start masuknya.

2) Posisi Tim Receive Servis:



Keterangan:



: Setter/Toser



: Open Spiker



: Quicker/Middle Bloker



: Allround/Opposite

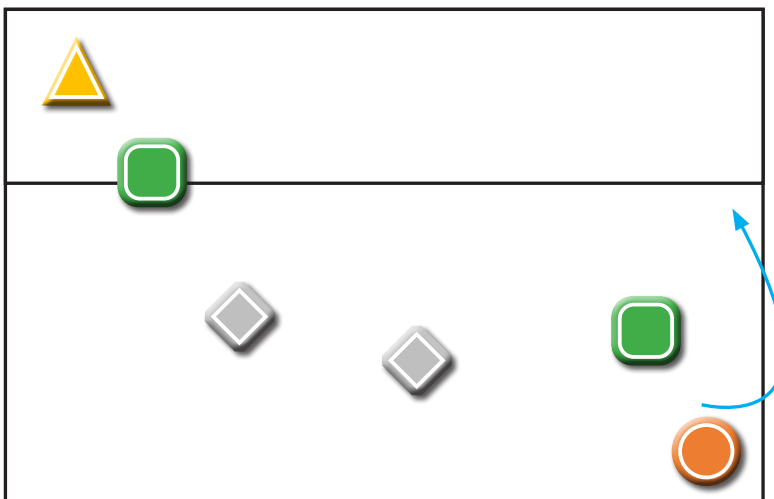
Catatan:

Kelebihan dan kekurangan posisi awal seperti ini:





- **Kelebihan:** posisi setter langsung di posisi 2 segera bisa mengatur serangan. Receiver bisa banyak.
- **Kekurangan:** posisi quicker di belakang open spike sehingga agak jauh jaraknya dengan setter, penyerang depan hanya dua orang harus dibantu pemain belakang untuk menyerang.

Tiga posisi receive servis yang perlu perhatian khusus dan perlu dilatihkan dengan banyak, adalah ketika setter atau toser di posisi 4, 3 dan 2. Karena pada posisi ini hanya dua spiker yang berada di depan.

1) Posisi Setter di posisi 4:



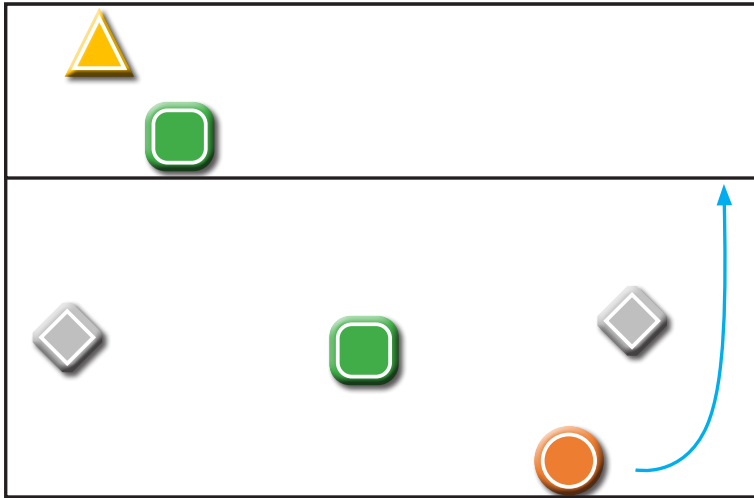
Keterangan:

-  : Setter/Toser
-  : Open Spiker
-  : Quicker/Middle Bloker
-  : Allround/Opposite

Catatan:

- a) Posisi setter di posisi 4 akan menyulitkan setter untuk mengambil posisi segera ke tengah. Sehingga receive bola pertama hendaknya lambung tinggi ke tengah lapangan agar setter memiliki waktu untuk memosisikan diri.
- b) Karena hanya dua spiker di depan maka opposite atau allround membantu menyerang dari 3 meter posisi 1.

2) Posisi Setter di posisi 3:



Keterangan:



: Setter/Toser



: Open Spiker



: Quicker/Middle Bloker

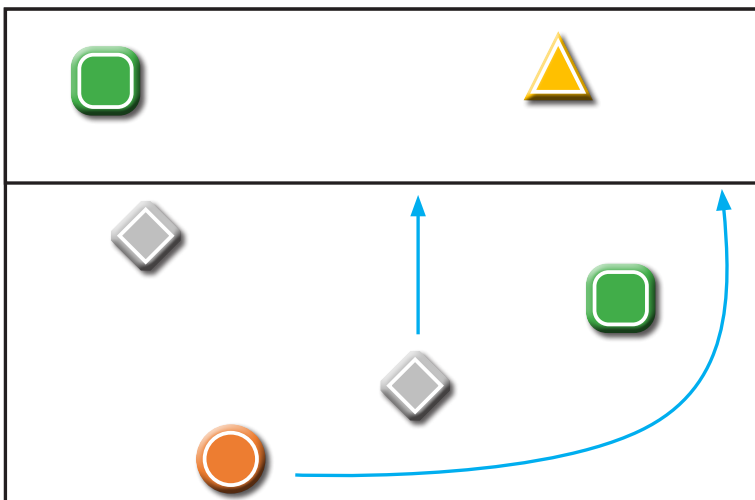


: Allround/Opposite

Catatan:

- Posisi setter di posisi 3 diupayakan segera untuk bergerak menempati posisi awal toser, agar variasi serangan dapat berjalan, tentu saja didukung receive servis yang bagus dan melambung agar cukup waktu untuk melakukan toss.
- Serangan dari belakang tetap harus disiapkan oleh opposite atau allround untuk mendukung serangan yang dilakukan dari dua spiker di depan.

3) Posisi Setter di posisi 2:



Keterangan:



: Setter/Toser



: Open Spiker



: Quicker/Middle Bloker



: Allround/Opposite

Catatan:

- Setter di posisi 2 lebih menguntungkan apabila tim kita dalam posisi receive servis, karena setter visionnnya atau daya pengamatannya terhadap tim maupun bola lebih luas.
- Serangan 3 meter baik dari posisi 1 oleh allround atau opposite dan 6 oleh open spike sangat dibutuhkan untuk mendukung serangan.



“Pengaturan posisi pemain akan menentukan keberhasilan tim”



BAB II

Penilaian Pemain Bola Voli

Bab ini membahas tentang bagaimana menilai atau memberikan nilai terhadap kinerja atau performa pemain dalam suatu pertandingan. Nilai dalam hal ini berupa kumpulan hasil kinerja atau dukungan setiap pemain dalam proses pertandingan. Penilaian biasanya dilakukan oleh pelatih kepala dan stafnya, sehingga sangat objektif diharapkan penilaian ini diberikan kepada masing-masing pemain. Penilaian yang baik maka akan membuat semua pihak puas, seperti contoh dalam proses seleksi tim yang akan mewakili suatu even kejuaraan tertentu sangat membutuhkan penilaian dan kriterianya, agar tidak terjadi *like* and *dislike*.

Berikut beberapa hal yang menjadi pertimbangan pelatih dalam melakukan penilaian terhadap masing-masing pemain atau atlet bola voli:

1. Antropometri (meliputi tinggi badan dan berat badan)
2. Kemampuan fisik (tes fisik)
3. Kemampuan bekerja dalam tim/kerja sama
4. Kemampuan saat bermain/mental (berani, cerdas, tengil, *leadership skill*, *x factor player*)
5. Kedisiplinan dan motivasi

Masih banyak beberapa faktor lain yang mungkin belum disebutkan menjadi pertimbangan pelatih atau staff dalam menentukan tim atau penilaian terhadap performa pemain bola voli.

1. Antropometri

Postur tubuh salah satu faktor yang sangat menentukan dalam permainan bola voli, hal ini dikarenakan permainan bola voli menggunakan ketinggian net untuk melakukan atau mencari point dalam permainan. Sehingga dengan postur pemain semakin tinggi akan sangat mendukung upaya meraih point. Untuk pemain tim nasional Indonesia yang diharapkan adalah memiliki rata-rata untuk putra adalah tinggi badan: 190 cm, berat ideal 80 s.d 83 Kg. Sedangkan untuk pemain bola voli putri diharapkan memiliki postur tinggi badan rata-rata 185 cm dan berat 70 s.d 73 Kg.

2. Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik yang dimaksud merupakan seluruh komponen biomotor yang harus dimiliki oleh pemain bola voli, seperti contoh: kekuatan, daya tahan, kecepatan dan turunannya atau kombinasinya khusus yaitu *Power*. *Power* sangat dibutuhkan dalam kemampuan fisik pemain bola voli, baik *power* tungkai maupun *power* lengan. Eksplosif *power* pada saat lompatan baik dalam *spike/smash* dan juga blok. Juga *power* eksplosive saat melakukan *smash* dan *jump serve*.

3. Kemampuan bekerja dalam tim/kerja sama

Banyak tipe pemain atau karakter pemain bola voli yang kadang kurang bisa disatukan visi misinya untuk meraih tujuan dalam bermain bola voli sebagai satu tim. Perbedaan karakter inilah selain menjadi kekuatan juga bisa menjadi kelemahan tim apabila tidak bisa disatukan tujuannya. Bekerja sama dalam tim dalam menyerang dan bertahan, setiap pemain saling mendukung, saling memahami peran dan tugasnya masing-masing dalam tim. Realita di lapangan sering terjadi kurangnya kerja sama diakibatkan dari tidak memahaminya masing-masing pemain dalam tim. Sebagai contoh: pemain dengan pengalaman yang lebih dibanding teman yang lain dalam tim, terlalu mengatur situasi/*egois*, pemain ada yang tidak diberikan umpan untuk melakukan *smash* dalam permainan.

Pada tim voli putri semakin kompleks masalah tentang membentuk kerja sama dalam tim, masalah pribadi juga semakin membuat rumit tim yang kadang terbawa dalam kondisi tim di lapangan. Sehingga peran pelatih dalam tim voli putri lebih dibandingkan dengan melatih kerja sama tim voli putra.

4. Mental bertanding pemain

Berikut beberapa kemampuan pemain khususnya mental bertanding yang harusnya dimiliki oleh pemain bola voli, di antaranya: a) berani, b) cerdas,

c) tengil, d) *leadership skill*, dan e) *x factor player*. Berikut penjelasan masing-masing kemampuan pemain dalam hal mental bertanding:

a. Berani

Memiliki keberanian dalam mengambil keputusan merupakan kemampuan yang diharapkan pemain bola voli, karena pemain bola voli dihadapkan dengan lawan bertanding dimana nyali atau keberanian harus dimunculkan dalam setiap menampilkan gerak teknik/skill atau *performance*.

b. Cerdik

Kecerdikan pemain bola voli dalam memahami bagaimana cara mendapatkan point atau nilai dengan cara yang bervariasi, memiliki kreativitas yang tinggi. Salah satu pemain yang harus memiliki kecerdikan tinggi adalah setter. Tugas membagi bola mengatur strategi dan taktik dalam tim baik menyerang maupun bertahan menjadi tanggung jawab setter/pengumpan.

c. Tengil

Pemain bola voli yang memiliki sifat ini sangat membantu bagi tim, utamanya bagi tim yang masih mudah tertekan secara psikis oleh lawan. Sikap tengil ini juga menguntungkan bagi tim kita saat tim kita melawan tim lawan yang mudah emosi. Sehingga konsentrasi lawan juga akan terganggu. Perlu diperhatikan kadang memiliki pemain yang tengil juga bisa berdampak negatif bagi tim, apabila dalam tim kita kurang bisa memahami ketengilan teman kita.

d. Leadership Skill

Kemampuan memimpin dalam tim sangat dibutuhkan, tidak semua pemain memiliki kemampuan ini. Kemampuan ini dibutuhkan untuk mengomunikasikan sesama pemain dan juga komunikasi pemain ke pengurus atau pelatih. Kapten tim belum tentu memiliki kemampuan *leader*, sehingga kapten dan *leader* bisa berbeda orang.

e. x factor atau Keberuntungan

Memiliki pemain yang memiliki faktor x atau keberuntungan dalam tim, pemain dengan faktor x ini sulit dijelaskan dengan konsep, namun dalam permainan atau pertandingan pemain dengan faktor keberuntungan ini pasti ada. Sering dengan strategi kita memasang pemain yang menurut kita kurang memiliki kemampuan namun setelah dia tampil malah bisa mengangkat tim. Ada juga pemain yang memiliki faktor x dengan setiap smash pasti mendapatkan point. Tapi disisi lain juga ada pemain yang pada

hari permainan tidak bisa menunjukkan performa yang terbaik, sehingga pelatih cenderung tidak memasang pemain tersebut.

5. Kedisiplinan dan Motivasi

Pemain harus memiliki kedisiplinan dan juga motivasi. Kedisiplinan merupakan akar dari sikap-sikap yang lain, sehingga mutlak disiplin ini wajib dimiliki oleh setiap pemain. Tidak hanya pemain, pelatih harus memiliki kedisiplinan juga agar atlet atau pemainnya juga memiliki kedisiplinan. Sebagai fondasi sikap disiplin harus dipegang teguh oleh atlet. Baik disiplin saat berlatih maupun disiplin pada saat bertanding. Disiplin diri dan juga disiplin waktu harus dimiliki agar persiapan latihan maupun pertandingan lebih tenang dan lancar. Pada saat bertanding maupun latihan disiplin waktu datang harus selalu dibiasakan. Sehingga kunci sikap yang baik dibiasakan dari kedisiplinan ini.

Motivasi internal dan eksternal dari atlet maupun pelatih harus dimiliki dan dihayati dengan baik. Internal motivasi harus lebih tinggi dibandingkan eksternal motivasi. Setiap atlet memiliki motivasi yang beragam dalam mengikuti proses latihan, ini harus dipahami sehingga memiliki tujuan yang baik dalam berlatih.



“Memilih atlet = Memilih calon juara”



BAB III

Strategi Menyerang dalam Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang menarik untuk dilihat, karena serangan yang begitu cepat dan smash yang kuat. Adanya sistem *rally point* membuat setiap tim berupaya dengan sungguh-sungguh dengan konsentrasi tinggi dalam memenangkan suatu *rally* dengan serangan yang efektif dan cepat. Strategi menyerang biasanya dilakukan oleh setter atau pengumpan untuk mengecoh lawan dan menghasilkan point, dengan memvariasikan atau mengombinasikan serangan dan posisinya. Berikut beberapa strategi menyerang yang biasa digunakan dalam permainan bola voli:

1. Variasi/kombinasi serangan tumpuk
2. Variasi/kombinasi serangan X silang
3. Double step, kijang step
4. Serangan 3 meter

Masih banyak pola lain selain beberapa contoh di atas, tergantung upaya pelatih dan setter dalam mengkreasikan pola serangan yang efektif.

1. Variasi serangan tumpuk

Strategi menyerang yang dikoordinasi oleh setter dengan memadukan 2, 3 bahkan 4 pemain menyerang akan membuat tim lawan akan melakukan fokus yang penuh. Beberapa pemain melakukan pergerakan menyerang yang tentu saja akan membuat blok lawan akan berpikir cara membendung serangan. Variasi serangan yang simpel atau sederhana dalam smash adalah variasi tumpuk atau kombinasi smash A dan B. Biasanya dilakukan dua orang, salah satu pemain melakukan bola cepat atau A, pemain yang kedua

bola semi atau bola B. Posisi variasi atau kombinasi serangan tumpuk ini bisa dilakukan di depan setter atau di belakang setter, tergantung strategi setter melihat kelemahan blok di posisi sebelah depan atau belakang setter.

2. Variasi serangan silang x

Kombinasi serangan ini memiliki pola seperti huruf x atau menyilang, sehingga pemain dengan posisi quick di depan setter dan posisi pemain kedua atau B berada di belakang setter. Bisa juga keduanya di depan setter namun pemain 1 menyerang mendekati ke setter quick A, kemudian pemain yang dekat setter ambil bola kedua atau B, di belakang pemain quick A.

3. Double Step dan Kijang Step

Gerakan pemain saat melakukan smash atau spike juga bisa menjadi suatu senjata atau taktik yang dimiliki oleh masing-masing pemain. Tidak bisa semua pemain memiliki kemampuan atau *skill double step* dan *kijang step* ini. **Double step** adalah cara melakukan smash dengan mengecoh blok lawan dengan dua kali gerakan akan melompat smash, namun gerakan pertama hanya untuk mengecoh, gerakan kedua benar-benar melakukan smash, sehingga blok akan terperdaya dengan gerakan smash yang pertama. **Kijang Step** adalah cara melakukan smash dengan gerakan berlari kesamping seperti gerakan kijang dengan kaki kanan waktu di udara agak ditekuk. Tujuannya juga mengecoh blok dengan harus mengejar otomatis blok lawan akan melayang sehingga tidak akan efektif blok dengan melayang.

4. Serangan 3 Meter

Pada perkembangan serangan dalam bola voli yaitu smash saat ini berkembang menggunakan serangan dari belakang garis serang atau 3 meter. Serangan ini sulit dilakukan namun juga efektif menghasilkan point karena sulit dibendung dengan blok. Karena jarak bola dan timing bola sulit diperhitungkan. Serangan 3 meter ini bisa dari segala posisi di belakang baik itu dari posisi 1, 6, dan 5. Belum bisa dibuktikan mana yang lebih efektif, namun banyak yang melakukan dari posisi 6 dan posisi 1.



BAB IV

Strategi Bertahan dalam Bola Voli

Kemampuan menyerang dalam permainan bola voli sangat menentukan, namun dalam permainan bola voli kemampuan bertahan juga sangat dibutuhkan sebagai penentu kemenangan. Kemampuan bertahan yang sangat menentukan yaitu diperoleh dari kemampuan blok atau membendung smash lawan, dan juga dig atau mendapatkan defend dari hasil pukulan lawan. Blok merupakan teknik bendungan terhadap serangan lawan dalam permainan bola voli, meskipun sedikit peluang keberhasilan dalam blok dalam level tim apapun (Nolen: 2007). Teknik defend juga merupakan teknik yang harus dimiliki oleh atlet bola voli. Pelatih bola voli memiliki pemikiran modern bahwa “pertahanan yang bagus akan memenangkan kejuaraan” (Lenberg: 2006). Pada skor kritis dalam permainan bola voli maka blok dan defend ini sangat membantu untuk memperlebar jarak point dengan lawan. Secara psikologis juga smash akan semakin rendah kepercayaan dirinya manakala terbendung/blok dan juga ter-defend serangan yang dia lakukan.

1. Kemampuan Blok

- a. Blok individu
- b. Blok berkawan/team block
- c. Monster block

2. Kemampuan Defend/dig

- a. *Front dig*/dig ke depan
- b. *Side dig*/dig ke samping
- c. *Cover*

Berikut penjelasan kemampuan bertahan yang harus dimiliki oleh setiap atlet bola voli:

1. Kemampuan Blok

Kemampuan blok setiap pemain baik secara individu atau tim harus dimiliki untuk membuat smasher lawan berpikir bagaimana untuk mendapatkan skor, konsep blok adalah bendungan atau hadangan agar usaha menyerang lawan melalui smash tidak mudah diperoleh. Timing dalam melakukan blok sangat menentukan, dan juga kemampuan bloker membaca arah kebiasaan smash lawan. Koordinasi antara pemain yang melakukan blok dengan defender merupakan faktor penting dalam keberhasilan strategi bertahan dalam tim (Bertucci: 2012). Perkembangan blok dengan postur atlet bola voli sekarang tinggi-tinggi 2 meteran maka dapat dilakukan dengan cara maksimal blok atau istilahnya monster blok (blok menyerang). Berikut beberapa penjelasan tentang blok dan macam-macamnya:

a. Blok Individu

Blok individu merupakan blok yang dilakukan *head to head* atau sendiri, satu lawan satu. Biasanya dilakukan oleh quicker atau pemain bola cepat vs bola cepat lawan. Blok individu juga dilakukan saat *quicker* atau *center blok* terlambat untuk mengejar bola ke dua lawan, sehingga blok samping sendiri melakukan blok. Meskipun blok individu kemungkinan persentase mendapatkan blok sangat kecil dibandingkan blok berkawan namun harus dipelajari agar bisa melakukan efektif blok.

b. Blok Berkawan/tim blok

Blok berkawan atau tim adalah salah satu teknik blok yang dilakukan oleh dua orang atau 3 orang. Blok berkawan ini biasanya dilakukan untuk membendung smash dari pemain lawan bola open atau bola ke dua, karena biasanya bolanya tinggi dan dipukul keras, sudut pukul lawan juga luas, dan smash bola tinggi ini biasanya memiliki kemampuan smash yang bervariasi sehingga perlu bendungan untuk menghalaunya.

Blok berkawan atau tim memiliki persentase dapat mengenai tujuan yang lebih tinggi daripada blok individu. Hanya dalam pelaksanaannya harus ada timing yang bagus dan koordinasi dan komunikasi antar pemain. Koordinasi blok berkawan ini di bawah kendali blok tengah atau center blok.

c. Monster blok

Kemampuan blok dengan maksimal dengan menutup seluruh sudut smash lawan, sehingga menghasilkan point. Kemampuan blok seperti

monster ini baru-baru ini muncul dengan didukung postur atlet bola voli yang tinggi, dan juga vertical jump atlet yang tinggi. Beberapa kesalahan pemahaman atlet dengan blok adalah takut atau malu blok kena kepala dan kemungkinan cedera pada jari-jari tangan tinggi sehingga atlet sangat ketakutan akan malu dan sakit.

Kendala lain dalam kemampuan blok adalah malasnya pemain untuk melakukan blok, khususnya bola jauh dari net, dan quicker malas blok ke samping baik kanan maupun kiri karena sudah terkecoh oleh smash lawan awal. Melepas tidak blok mana kala, posisi smash sudah tidak siap melakukan smash, namun apabila lawan masih siap melakukan serangan baru bisa dilepas blok.

2. Kemampuan Defend/dig

Kemampuan defend atau bertahan, merupakan suatu kemampuan untuk menahan serangan lawan dari smash lawan contohnya, jangan sampai bola menyentuh daerah atau lapangan kita. Istilah lain mengambil bola dari serangan lawan adalah teknik dig (menggali). Gerakan dig dari bawah ke atas seperti orang sedang menggali tanah dengan sekop, yaitu dari bawah ke atas. Dig merupakan kemampuan yang setiap pemain dapat melakukannya namun memerlukan latihan yang banyak, berikut langkah-langkah melakukan dig, di antaranya: 1) pemain mengambil posisi siap dengan kaki agak sedikit lebar kemudian bahu condong ke depan siap untuk bergerak ke depan; 2) posisi rendah dekat dengan lantai lapangan; 3) memosisikan tangan selalu di depan dan jauh dari badan; 4) dia memosisikan kedua siku seperti pasing bawah, namun gerakan perkenaan dengan bola seperti mencangkul/dig dari bawah ke atas; 5) menjaga kedua lengan dekat dengan badan; dan 6) melakukan gerakan lanjutan agar kekuatan dan kecepatan smash dapat tereduksi (Bach: 2009). Dig merupakan kemampuan pemain bola voli dalam menerima smash keras lawan pada posisi seperti pasing bawah (Roque and Hansen: 2012).

Kemampuan defend ini memerlukan dua hal penting, yaitu kemampuan membaca serangan lawan dengan menghadapinya dan daya juang untuk mengejar bola. Apabila jauh jaraknya pantulan bola atau jarak jatuhnya bola dengan posisi defender. Berikut beberapa teknik dig dan cover dalam bertahan di permainan bola voli:

a. *Front dig/dig ke depan*

Dig ke depan atau *front dig* adalah kemampuan bertahan atau mengambil bola dari serangan lawan dimana posisi bola berada di depan

pemain baik dekat maupun jauh dari pemain tersebut. Perlu diperhatikan bahwa untuk melakukan dig depan atlet harus benar-benar menghadap smash, sudut smash dihadapi dan memiliki prinsip bahwa smash mesti ke arah saya. Dengan demikian kesiapan pemain lebih tinggi untuk melakukan defend atau dig ini.

Hasil pantulan bola dari defend ini diusahakan melambung tinggi di daerah sekitar garis serang tengah, dengan tujuan agar ada waktu untuk smash dan juga setter untuk menyiapkan diri melakukan serangan atau smash dan set atau umpan. Dig ke depan ini bisa dilakukan dengan menggunakan satu tangan maupun dua tangan yang penting hasil akhirnya bola naik tinggi di tengah garis serang. Keberhasilan pemain dalam melakukan dig pada defend bola voli membutuhkan kecepatan dan juga koordinasi mata tangan (Neville: 1990). Koordinasi antara blok dengan defender yang melakukan dig harus sering dilakukan, agarantisipasi yang diambil benar (Wise: 1999).

b. Side dig/dig ke samping

Kemampuan dig atau defend ke samping merupakan salah satu kemampuan bertahan dimana bola posisinya berada di samping kanan maupun kiri pemain. Sehingga perlu diambil dengan dig. Apabila bola posisinya masih dekat dengan pemain maka tidak perlu dengan pergeseran atau mengejar bola, namun bila bola posisinya agak jauh disamping badan maka harus mengejar atau mendekati bola.

Dig ke samping ini bisa dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan, sebisa mungkin menggunakan dua tangan karena penampang lengan dua tangan dengan penampang lengan satu tangan lebih besar dengan menggunakan dua tangan.

c. Cover

Cover merupakan salah satu teknik dalam defend atau bertahan dimana pemain berusaha menutup daerah pertahanan dari serangan lawan maupun serangan balik dari kita. Cover ini bisa dua hal yaitu cover pada saat kawan kita melakukan smash, dan cover blok saat kawan kita melakukan blok. Cover merupakan kontak pertama hasil dari serangan teman sendiri yang terkena blok lawan (Hebert: 2014). Defend yang baik dengan menggunakan cover sebagai salah satu caranya tidak hanya bertujuan agar bola tidak jatuh di lapangan kita, namun juga bisa untuk serangan balik ke lawan (Barth and Linkerhand: 2006). Salah satu peran lagi dari libero dalam permainan bola voli adalah cover baik kawan smash maupun lawan smash (Hileno, et al: 2017).



BAB V

Transisi Menyerang dan Bertahan dalam Voli

Transisi dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian, yaitu transisi saat menyerang ke bertahan dan sebaliknya. Transisi merupakan perubahan formasi dan posisi baik individu maupun tim dari suatu posisi atau situasi baik bertahan ke menyerang dan sebaliknya. Berikut penjelasan posisi menyerang kemudian transisi ke bertahan:

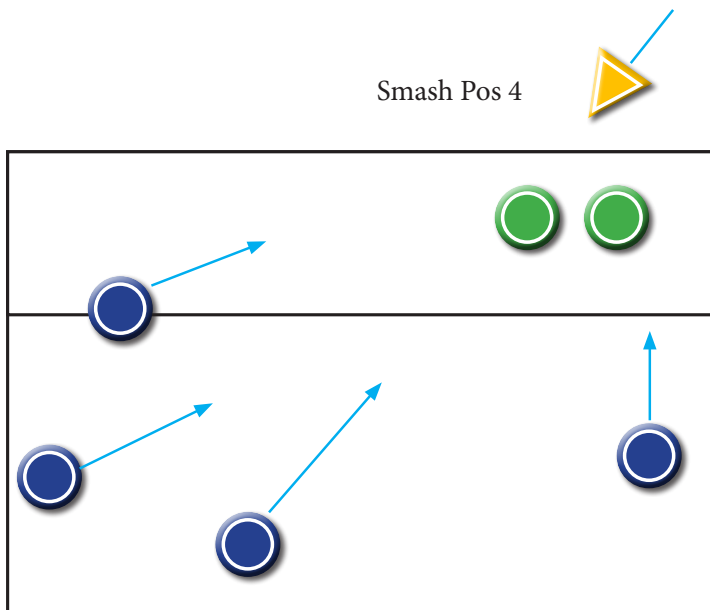
a. Transisi dari menyerang ke bertahan

Perubahan formasi dari menyerang ke bertahan disesuaikan dengan pola serangan dari lawan. Mengalir seperti air perubahan posisi ini harus dilakukan dengan tetap berfokus pada perpindahan bola. Segera kembali ke posisi bertahan apabila serangan yang dilakukan oleh tim kita tidak mendapatkan point dan bisa diantisipasi oleh lawan. Posisi bertahan yang dibentuk sebisa mungkin menutup atau mengcover daerah pertahanan kita, sudut-sudut smash atau serangan diisi agar tidak ada ruang atau celah untuk lawan dengan mudah menempatkan bola ke daerah pertahanan kita. Kehadiran libero diharapkan untuk mengembangkan kemampuan bertahan tim (Mesquita, et al: 2007). Tugas libero sangat besar dalam defend dibanding pemain lain (Rentero, et al: 2015). Libero merupakan aset yang penting untuk menguatkan tim dalam posisi bertahan (Eloi, Langlois and Jarrett: 2015). Perkembangan bola voli dengan masing-masing atletnya memiliki spesialisasi peran dan fungsi dalam tim sangat efektif dan saling melengkapi kekurangan dan kebutuhan tim. Peran libero dalam tim menggantikan middle bloker setelah lelah di depan dalam tugasnya melakukan blok, dan memberikan kesempatan kepada atlet yang kelelahan atau kurang konsentrasi dalam *receive*

atau *defend*. Berikut bentuk fondasi latihan fisik dasar bagi defender (Oldenberg: 2015).

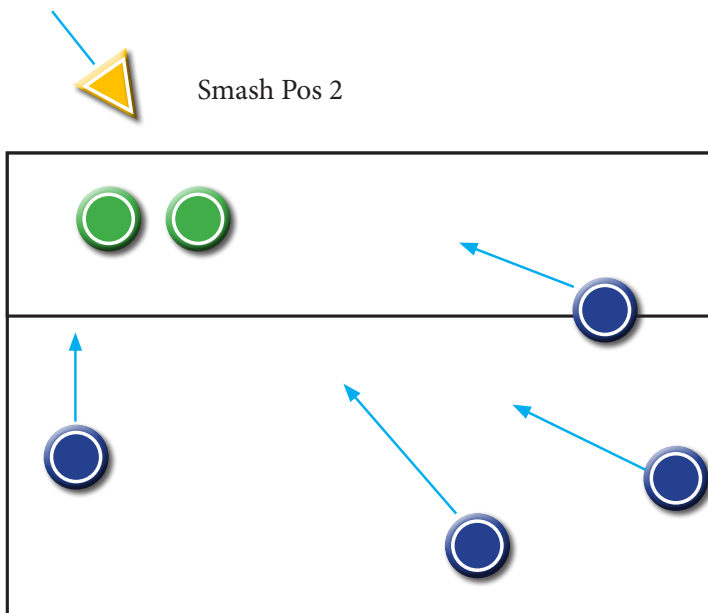
Untuk tim elit atau nasional bahkan profesional libero harus memiliki kemampuan lebih, karena tuntutan *skill* untuk elit atlet dengan kemampuan servis jump smash dan smash yang kuat dan cepat sehingga libero harus mampu menerimanya dengan baik (Merghes and Gradinaru: 2014). Libero menggantikan pemain yang di belakang tidak memiliki kemampuan defend yang bagus, atau untuk mengistirahatkan pemain. Berikut tujuan dan moment atau waktu yang tepat dalam mengganti libero, atau dasar pertimbangan mengganti pemain dengan libero: 1) untuk penerimaan bola servis yang baik; 2) untuk mengistirahatkan pemain yang diandalkan; 3) untuk meningkatkan pertahanan daerah belakang; 4) pada saat point kritis dalam pertandingan untuk melebarkan jarak point dengan lawan (Merrett: 2004). Tujuan defend dalam permainan bola voli adalah untuk mengeliminasi serangan lawan dan berusaha menjaga agar bola tidak mudah jatuh ke lapangan tim, libero sangat berperan dalam hal defend ini, berada di posisi lima dalam lapangan bola voli, karena dominasi serangan smash lawan mengarah ke posisi lima (McKeever, et al: 2018). Transisi dari menyerang ke bertahan biasanya memiliki 5 pola sebagai berikut:

1. Transisi bertahan dari serangan posisi 4 lawan:



Apabila lawan menyerang dari posisi 4, maka dua blok yang wajib membendung adalah posisi 2 dan 3. Posisi 4 kita agak turun mendekati garis serang dan menghadap sudut pukul smash dan siap bertahan apabila smash ke arah posisi dia. Pemain posisi 5 dalam posisi siap bertahan dekat dengan garis samping, menghadap smash dari posisi 4 lawan. Pemain posisi 6 sedikit bergeser ke kiri mendekati ke posisi 5 untuk menghadapi smash panjang dari lawan smash posisi 4. Pemain posisi satu start dari separuh lapangan bergerak ke depan menghadapi smash dari posisi 4 lawan, dengan fokus dan keberanian tinggi. Seluruh pemain fokus pada tugas masing-masing, blok fokus untuk membendung smash lawan, defend fokus dapat bola defend untuk dikonversi kembali ke serangan balik. Kunci dalam melakukan defend adalah berpikiran atau mindset bola ini harus ke arah diri kita sehingga kesiapan lebih dimiliki.

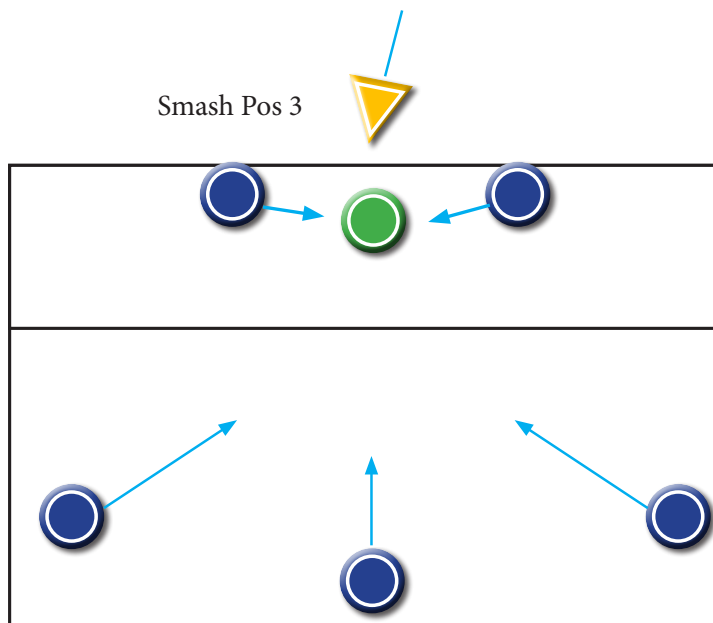
2. Transisi bertahan dari serangan posisi 2 lawan:



Apabila lawan melakukan serangan dari posisi 2, maka blok yang wajib membendung adalah posisi 3 dan 4. Pemain posisi 2 kita agak turun dan melakukan defend dari serangan posisi 2 lawan apabila mengarah ke posisi cross tajam posisi 2 kita. Posisi 1 berada dekat dengan garis samping dan menghadap ke arah smash posisi 2 lawan dengan memperhatikan sudut

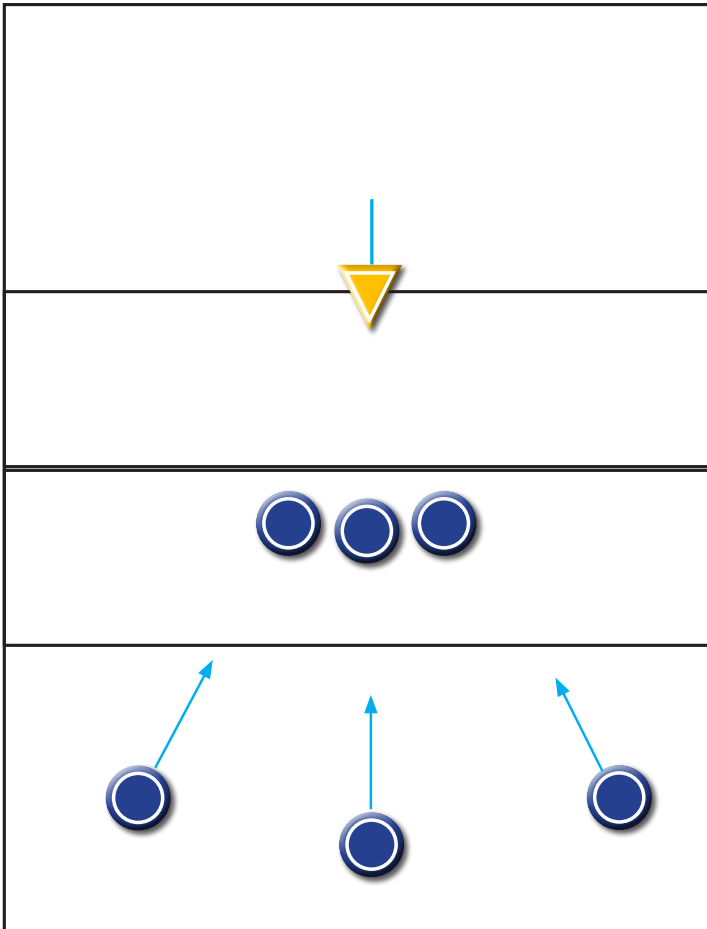
kosong dari blok. Posisi 6 bergeser agak ke kanan ke posisi 1 untuk juga menghadapi smash cross. Posisi 5 start dari posisi separuh lapangan maju ke depan pelan-pelan dengan menghadapi smash posisi 2 dan mengantisipasi bola tip, atau tipuan dari smash lawan.

3. Transisi bertahan dari serangan posisi 3:



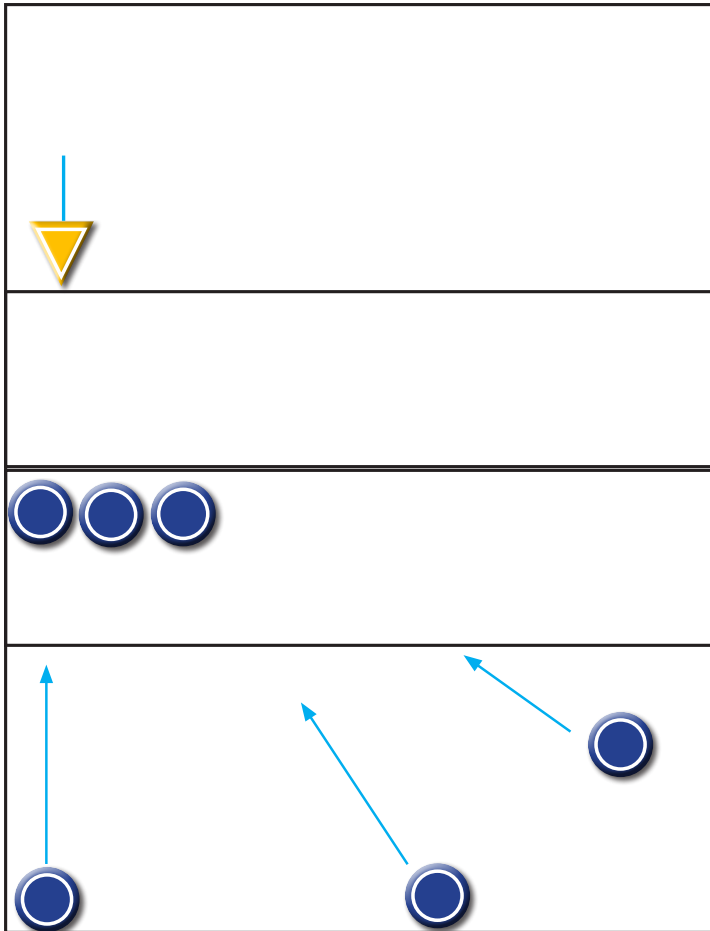
Transisi pemain dari serangan posisi 3 seperti gambar di atas, pemain posisi 3 melakukan blok terhadap serangan lawan. Sehingga pemain di posisi 2 dan 4 mundur agak masuk ke garis meter untuk melakukan cover smash lawan. posisi 1 dan 5 juga mengambil posisi lebih mendekati garis samping untukantisipasi bola yang keluar ke samping kanan dan kiri lapangan. Sedangkan posisi 6 mengambil posisi di tengah belakang lapangan untukantisipasi smash yang keras dan luncas jauh ke belakang. Semua pemain bertahan harus dalam kondisi siap apabila bola mengarah ke pemain tersebut.

4. Transisi bertahan dari serangan 3 meter posisi 6:



Transisi bertahan dari serangan 3 meter lawan seperti gambar di atas, bahwa pemain posisi 2, 3, dan 4 melakukan upaya blok, dengan timing yang lebih lambat melakukan hadangan bola serangan 3 meter lawan. Posisi 1 dan 5 melakukan cover blok dan defend apabila terjadi pukulan smash yang tipuan, posisi 6 melakukan bertahan di garis belakang antisipasi apabila bola hasil smash 3 meter luncas mengenai blok sampai ke belakang.

5. Transisi bertahan dari serangan 3 meter posisi 1:



Transisi bertahan dari smash 3 meter lawan dari posisi 1, maka upayakan blok 3 dilakukan oleh pemain posisi 2, 3, dan 4 dengan tujuan menutup sudut smash lawan. Posisi 1 dan 5 bersiap melakukan cover dari smash lawan apabila melakukan smash tipuan atau hanya penempatan. Posisi 6 bertahan condong ke arah posisi 1 karena kemungkinan besar dasar orang melakukan smash adalah menyilang.



BAB VI

Analisis Hasil Menyerang dan Bertahan dalam Pertandingan Bola Voli

Data tentang hasil serangan dan kemampuan bertahan dalam suatu pertandingan bola voli hendaknya dapat direkap dengan cepat dan akurat. Beberapa software sudah dibuat, seperti: *volleyball information system*, *e stats*, *volleyball database*, dll. Namun secara manual pelatih atau stafnya bisa melakukan analisis dengan singkat dan cepat meskipun keefektifannya perlu dikaji.

Berikut beberapa analisis masing-masing *skill* dalam pertandingan bola voli baik menyerang maupun bertahan:

A. Servis

Merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli, atau salah satu teknik yang tidak dipengaruhi oleh orang lain, hanya dipengaruhi dari dalam diri atlet. Beberapa jenis servis di antaranya: servis bawah, servis atas, float, spin (front/top spin, back spin, side spin), jump serve spin, dan jump serve float. Serangan pertama dalam permainan bola voli merupakan konsep dasar servis. Kemampuan servis pada pertandingan yang level pemain atau tim seimbang, sangat ditentukan oleh kemampuan servisnya, dengan service ace maka akan memenangkan pertandingan atau menjauhkan point nilai (Silva, et. all: 2014).

Salah satu teknik dalam permainan bola voli untuk memulai permainan juga merupakan konsep serve dalam bola voli. Servis dalam perkembangan bola voli tidak lagi dilakukan seperti pada waktu lalu yaitu dengan servis bawah, atau servis tangan bawah, namun berkembang dengan servis tangan atas dan juga servis dengan jump serve atau servis smash. Servis dengan jump serve ini

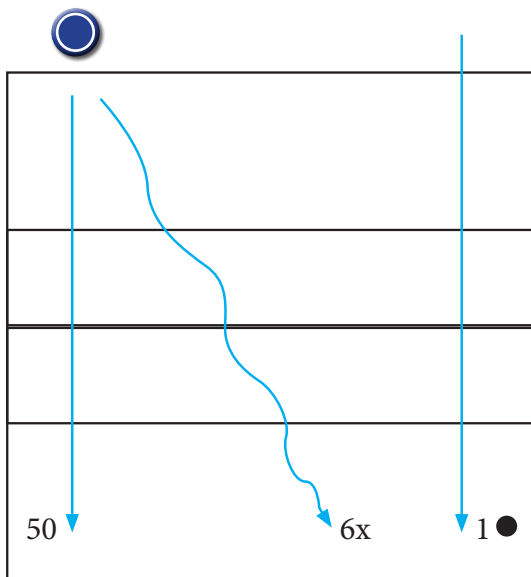
merupakan serangan yang kuat dan membahayakan bagi tim lawan, karena bola datanya sangat keras dan cepat seperti smash (Alexander and Honish: 2017). Tim yang memiliki servis yang kuat dan akurat akan membuat tim lawan kerepotan dalam melakukan receive servis (Ackerman: 2014). Pelatih harus melatih dua servis yang paling menguntungkan sesuai perkembangan bola voli yaitu jump serve spin dan jump float serve (Huang & Hu: 2007).

Target yang harus dilakukan saat melakukan serve memiliki 4 grade atau tingkatan: 1) servis ace/langsung mendapatkan point; 2) servis yang menyulitkan lawan; 3) servis yang asal masuk; 4) servis yang tidak mati sendiri. Berikut penjelasan dari masing-masing target di atas:

1. Servis Ace/langsung mendapatkan point


Servis hendaknya dilatihkan dengan waktu yang lama, bisa 1 jam bahkan 2 jam. Sampai pemain bisa menemukan skill serve yang langsung bisa efektif mendapatkan point, bisa dengan kelebihan cara serve-nya masing-masing dan kelemahan receiver lawan. Kekuatan dan kecepatan serve, jenis putaran spin, arah bola jatuh, floating bola, merupakan beberapa kriteria serve yang efektif mendapatkan point.

Dalam pertandingan pelatih atau stafnya bisa menggunakan catatan manual untuk melihat sejauh mana pemain atau atlet mendapatkan point saat melakukan servis dan jenis servis, beserta arah servis yang dilakukannya. Berikut contoh gambarnya:



Keterangan:

Servis float : 

Servis Jump spin/floot : 

5 : arah servis ke posisi 5

6 : arah servis ke posisi 6

1 : arah servis ke posisi 1

0 : servis mudah diterima lawan

X : servis menyulitkan lawan

● : servis ace/langsung point

2. Servis yang menyulitkan lawan

Servis yang menyulitkan lawan merupakan servis yang lawan dapat mengambil atau menerima servis tersebut dengan sulit, dan hasil receive nya juga tidak bagus atau kurang bisa diolah oleh setter. Servis yang menyulitkan dengan cara menjauhkan bola dari posisi receiver, servis diarahkan setinggi dada receiver, kemudian servis diarahkan ke receiver yang dekat dengan posisi setter, waktu setter posisi di belakang, upayakan receiver menggunakan passing atas karena akurasinya lebih sulit menerima dengan passing atas, usahakan jatuhnya bola jauh dari jangkauan receiver baik di dekat net atau di jatuh di dekat garis belakang.

3. Servis asal masuk

Servis asal masuk ini salah satu serve dimana pemain biasanya mengalami kesulitan saat servis baik secara teknik maupun mental. Pada saat awal belajar maka anak biasanya belum berani melakukan dengan berat servisnya, sehingga memilih untuk asal masuk yaitu diarahkan bola jatuh ke tengah lapangan lawan. Demikian juga atlet dengan pengalaman bertanding atau jam terbang yang masih kurang dan juga pada nilai-nilai kritis pertandingan pemain cenderung untuk servis asal masuk.

4. Servis jangan mati sendiri

Servis jangan mati sendiri ini merupakan grade atau level terendah dari servis yang dilakukan oleh pemain. Karena kurang terlatih dan pengalaman jam bertanding yang kurang maka sering pemain melakukan kesalahan sendiri dalam melakukan servis. Bisa juga diakibatkan oleh faktor tergesa-gesa dalam melakukan serve, meskipun waktu untuk melakukan serve 8 detik dari peluit wasit dibunyikan.

Kesalahan yang biasanya dilakukan adalah: bola tidak sampai atau tidak melewati net, bola keluar lapangan lawan, bola menyentuh stick net. Mengingat sistem permainan menggunakan *rally point* dimana jika pemain melakukan kesalahan maka akan point untuk lawan, sehingga kemampuan servis ini hendaknya dilakukan secara bagus, waktu yang tepat untuk melakukan latihan serve yang baik adalah pagi hari dimana pemain masih fresh konsentrasinya dan kondisinya fisiknya. Porsi melakukan servis juga harus banyak diberikan, dan diupayakan latihan servis sesuai yang akan digunakan dalam bertanding.

B. Receive Servis

Kemampuan receive servis merupakan kemampuan menerima servis lawan, untuk dapat diberikan kepada pengumpan atau setter untuk melakukan serangan dan mendapatkan point. Seperti pendapat (Waite: 2009) bahwa kunci utama dari receive servis adalah menerima bola dari servis dengan sasaran bola naik di tengah atas garis serang lapangan melambung dan mudah diumpangkan oleh setter ke smasher, dan pemain yang memiliki receive servis yang bagus hendaknya membantu pemain yang lemah dalam receive servis.

Strategi pelatih bola voli dengan sistem permainan bola voli dengan rally point, maka cenderung menggunakan spesialisasi pemain, khususnya untuk libero pelatih akan mengoptimalkan kemampuannya untuk receive servis, dan defend (Miller: 2005). Receive servis bagus maka toser dengan mudah akan membagi bola kepada smasher dan membuat atau mengecoh blok tidaknya berfokus pada salah satu smasher saja (Schmidt: 2016). Receive yang bagus harus dimiliki oleh masing-masing tim atau pemain, meskipun saat ini dengan adanya spesialisasi sangat dibantu oleh peran libero. Kemampuan receive servis dapat dikategorikan 3 grade, di antaranya: 1) receive yang bagus, 2) receive asal naik, dan 3) receive missed/gagal.

1. Receive yang bagus

Receive yang bagus dilihat dari hasil bola dari receiver seharusnya mengarah ke posisi setter di depan garis serang. Bola melambung dengan lambungan yang parabola dan tinggi sehingga ada waktu untuk setter menyiapkan diri dan melihat smasher dan blok terlemah lawan.

2. Receive asal naik

Biasanya receive ini dilakukan karena servis lawan sangat sulit, sehingga receiver hanya bisa melambungkan bola dengan tinggi agar setter bisa mengejar ke arah bola hasil receiver.

3. Receive missed/gagal

Pemain tidak bisa melakukan receive dengan baik sehingga bola lunas, kawan tidak bisa membantu untuk memainkan bola. Receive ini biasanya juga dipengaruhi oleh kesiapan atau kemampuan skill dalam receive dan juga latihan yang sudah dilakukan. Kekuatan, kecepatan, arah dan jenis servis juga mempengaruhi kemampuan receive ini.

C. Smash

Smash merupakan salah satu teknik menyerang dalam permainan bola voli. Smash merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikenalkan pada atlet paling awal (Budiman: 2016). Berikut jenis-jenis smash dalam permainan bola voli:

1) Smash bola open/tinggi

Smash dengan tinggi parabola kurang lebih 2–3 meter di atas net, smash ini biasanya dilakukan oleh Ace Spiker atau Open hitter/open spiker posisi 4 atau 2 dalam bola voli.

2) Smash bola semi

Smash bola kurang lebih 1–2 meter di atas net, biasanya dilakukan oleh open spiker dan allround player. Bola semi digunakan untuk variasi serangan atau second tempo.

3) Smash bola Quick

Smash bola quick terbagi menjadi 3 yaitu: quick A, Quick B dan Kijang. Quick A bola cepat dekat dengan setter, quick B bola cepat kurang lebih 2 s.d 3 meter dari setter, Kijang bola cepat di belakang setter 2 s.d 3 meter jaraknya. Tingkat kesulitan smash bola quick adalah pada timing, smasher bola quick harus sudah berada di udara pada saat bola sampai ditangan setter (Kenny and Gregory: 2006). Selain timing atlet muda juga harus diberikan latihan melompat atau langkah smash dan juga kecepatan memukul bola dan fals agar power smash-nya berkembang (Hu, et al: 2005).

4) Smash tip

Smash yang dilakukan dengan sentuhan pelan atau tipuan di belakang blok, smash ini membutuhkan *feeling* bola yang bagus, dan penempatan bola yang akurat. Karena posisi bola tipuan ini sangat lemah maka dapat dengan mudah diantisipasi oleh lawan.

5) **Smash Plesing/penempatan bola**

Smash dengan penempatan arah dan juga mengenakan blok lawan sehingga bisa toss out ke luar lapangan. Memerlukan kemampuan melakukan toss bola dan membaca blok lawan.

6) **Smash 3 meter**

Smash dengan posisi di belakang garis 3 meter. Biasanya efektif dilakukan melalui posisi 1 dan 6. Hal ini dikarenakan blok akan sulit mengantisipasi serangan dari kedua posisi tersebut.

Untuk analisis kemampuan smash, digunakan 3 kategori smash pemain, yaitu: 1) smash langsung/ace tanpa kena blok lawan langsung menyentuh tanah, 2) smash kena blok lawan namun tidak bisa diambil lawan/toss out, 3) smash kena blok lawan namun masih bisa dimainkan lawan, 4) smash terbandung lawan/smash tidak melewati net/smash out. Berikut penjelasannya:

1) **Smash ace**

Smash yang dilakukan tidak bisa dibendung blok lawan, atau pertahanan/defence lawan, sehingga bola langsung mengenai lapangan atau daerah lawan, hal ini bisa terjadi karena hasil variasi smash/serangan lawan sehingga blok terkecoh, atau pertahanan lawan baik blok ataupun defence lawan tidak menutup sudut pukul lawan yang smash. Bisa juga dipengaruhi oleh kecerdikan smasher menempatkan bola ke daerah yang kosong atau melakukan smash dengan over blok/di atas blok.

2) **Smash toss out**

Pukulan smash yang bisa diblok namun tidak bisa diterima lawan untuk dilakukan serangan balik. Smash *toss out* ini juga sulit dilakukan karena smash harus tahu betul posisi tangan blok, atau kerasnya pukulan yang harus dilakukan agar tidak bisa terbandung oleh blok dengan mudah. Kemampuan melakukan smash *toss out* ini sebisa mungkin dilatihkan agar atlet bisa melakukan smash ini dengan kondisi blok yang kuat.

3) **Smash toss in**

Smash ini seperti toss out namun bola masih bisa dimainkan oleh lawan untuk dilakukan serangan balik. Sehingga smash seperti ini hanya merupakan smash yang penyelamatan agar bola tidak mati sendiri saat smash.

4) **Smash terbendung blok lawan**

Smash yang terbendung blok lawan sangat merugikan tim kita, kemudian smash yang tidak melewati net dan smash yang keluar dari lapangan lawan. Ketiga kasus ini sangat merugikan tim karena dengan posisi menyerang harapannya menghasilkan point. Smash atau menyerang harus di-planning oleh masing-masing pemain maupun tim, jangan sampai miss/gagal dalam menyerang.

D. Blok

Dalam perkembangan bola voli modern kemampuan blok dalam tim sangat bermanfaat. Apabila terjadi *duce* maka point dari blok sangat berarti bagi tim, hal ini sesuai dengan penelitian (Vuorinen: 2017). Baik blok individu maupun blok berkawan harus dilatihkan dengan baik, agar bisa maksimal hasilnya. Berikut penilaian atau analisis blok yang dilakukan satu tim, terdiri atas: 1) blok point, 2) blok cover, 3) blok gagal. Berikut penjelasannya:

1) **Blok point**

Kemampuan blok atau membendung smash lawan dengan menutup sudut smash lawan, dan blok kembali ke daerah sendiri lawan tersebut dan tidak bisa dimainkan lagi. Berkembang istilah monster blok yang dilakukan luar biasa dengan tinggi raihan jangkauan blok atau lompatan vertikal lawan.

2) **Blok cover**

Kemampuan melakukan blok dengan berupaya menutup sudut smash lawan dan bola hasil smash lawan bisa diperlambat dengan pantulan atau defleksi yang bisa dijangkau oleh pemain bertahan, untuk dilakukan serangan balik ke lawan.

3) **Blok gagal**

Apabila pemain dalam melakukan blok melakukan kesalahan sendiri baik menyentuh net maupun tidak bisa menutup sudut smash lawan sehingga menjadikan point untuk lawan.

E. Dig

Kemampuan mengambil bola defend dari smash atau tip lawan dengan menggunakan tangan baik satu maupun dua tangan. Berikut kemampuan dig dan analisisnya: 1) *dig save/in*, 2) *dig out*. Penjelasannya:

1) **Dig save/in**

Kemampuan bertahan atau dig dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan hasil bola dig masih bisa digunakan untuk serangan balik ke lawan.

2) **Dig out**

Kemampuan bertahan atau dig namun hasil bola luncas, tidak bisa digunakan untuk serangan balik.

Berikut contoh instrumen untuk analisis kemampuan atlet bola voli dalam pertandingan, Analisis pertandingan dalam bola voli, fokus pada pentingnya keberhasilan dan kegagalan yang dilakukan oleh tim (Drikos et al., 2009). Metode match analisis memang paling cocok untuk menganalisis pertandingan bola voli karena langsung bisa diamati tepat pada kejadian langsung di lapangan, dan lapangan bola voli sangat mendukung untuk bisa dilakukan pengamatan (Papageorgiou and Spitzley: 2003):

A. **Smash quick dan serve**

Set:							Score:		
Tim	Nama Pemain	Posisi	No. Punggung	SMASH QUICK			SERVIS		
				0	1	2	0	1	2
Jumlah									
Kontribusi									

Keterangan Skor:

Serve:

- 0 : Serve yang dilakukan gagal/tidak melewati net/keluar lapangan lawan.
- 1 : Serve yang dilakukan dapat diterima meskipun lawan sulit dalam menerima receive
- 2 : Serve yang dilakukan ace atau lawan tidak dapat atau gagal dalam melakukan receive servis

Smash Quick:

- 0 : Smash quick yang dilakukan tidak melewati net/bola keluar/kena blok jatuh daerah sendiri/pemain menyentuh net saat melakukan smash
- 1 : Smash quick yang dilakukan bisa dibendung atau diterima dengan baik oleh lawan
- 2 : Smash quick yang dilakukan menghasilkan point baik jatuh di daerah lawan atau tip/toss ball mengenai lawan.

B. Kemampuan libero

SET	No. Punggung	Nama Pemain	Skor Skill LIBERO					Pemain Lain		
			0	1	2	3	4	Receive Serve: 2	Dig: 3	tot. RS & Dig
I										
Jumlah Kontribusi Libero 1/2										
II										
Jumlah Kontribusi Libero 1/2										
III										
Jumlah Kontribusi Libero 1/2										

Keterangan:

Skor:

- 0 : receive servis atau defend missed
- 1 : receive atau defend tidak terarah ke setter atau sulit di toss ke smash
- 2 : receive servis mudah ditoss oleh setter ke smash
- 3 : dig dan cover bola bagus
- 4 : melakukan receive atau toss ke smash bagus

C. Seluruh skill pemain

Kemampuan (+)/(-)						Nama Atlet
Set	Spike	Servis	Dig	Blok	Receive Servis	

Keterangan:

- (+) : Kemampuan *skill* bagus
- (-) : Kemampuan *skill* jelek
- St : Set/toss
- Spk : Spike/smash
- Srv : Servis
- Dg : Dig
- Blk : Blok
- Rcv : Receive Servis



“Pelatih dengan asisten bahu membahu dalam mengatur tugas saat bertanding”



BAB VII

Time Out, Pergantian Pemain, dan Challenge

A. *Time Out*

Waktu yang diberikan secara otomatis kepada tim bola voli yang sedang bertanding, maupun permohonan waktu berhenti yang diberikan kesempatan kepada pelatih untuk timnya. Time out yang otomatis (*technical time out*) kurang lebih 1 s.d 1,5 menit waktunya, diberikan apabila salah satu tim mencapai nilai 8 atau 16. Maka secara pasti wasit akan memberikan waktu untuk istirahat.

Time out dua kali yang diberikan kepada tim melalui pelatih mereka, biasanya diambil oleh pelatih pada moment-moment khusus, berikut beberapa pertimbangan pelatih dalam mengambil time out: 1) posisi nilai kritis, di atas nilai 20, misalkan 22 – 24, 24 – 25, nilai tertinggal 17 – 19 untuk lawan; 2) ada pemain yang *down* perlu motivasi, misalkan habis kena kepala/tekanan psikis; 3) kondisi tim lagi drop, perlu suntikan motivasi; 4) memotong servis lawan yang point terus menerus; 5) pelatih ingin mengatur strategi untuk mencetak score; 6) pemain mengalami kelelahan fisik, untuk *recovery*, 7) nilai ketinggal selisih 2 point sangat membahayakan dalam *rally point* .



“Pelatih memberikan instruksi dan strategi pada saat time out”

B. Pergantian Pemain

Pergantian pemain dalam bola voli juga merupakan upaya mengatur ritme dan strategi dalam permainan bola voli yang harus dilakukan oleh pelatih. Hal ini sangat perlu dipahami karena tidak semua pemain selalu dapat main bagus disetiap pertandingan. Pemain bola voli juga manusia biasa/*human being* dimana sering melakukan kesalahan, dan juga kondisi fisik maupun psikis yang tidak bisa stabil.

Pergantian pemain biasanya dilakukan dengan pertimbangan sebagai berikut di antaranya: 1) ada pemain yang kena tekanan secara psikis oleh lawan maupun penonton; 2) ada pemain yang emosi terhadap pemain sendiri satu tim, atau kepada pelatih; 3) pemain mengalami kelelahan fisik; 4) pemain tidak bisa mencetak point atau banyak melakukan kesalahan, atau *missed* sendiri; 5) pemain tidak bisa bekerja sama dalam tim; 6) pemain tidak fokus terhadap pertandingan; 7) strategi atau kemampuan pemain tidak menguntungkan pada lawan yang dihadapi.

C. Challenge

Pada permainan bola voli juga ada kesempatan melakukan **challenge** atau peluang menanyakan keputusan wasit yang diragukan hasilnya. Pada beberapa pertandingan memakai teknologi ini, sebagian juga belum menggunakan. Sehingga harus didukung teknologi yang canggih untuk dapat membuktikan *challenge* yang dilakukan oleh pelatih. *Challenge* ini biasanya dilakukan dengan dasar berikut: 1) keputusan wasit bola *in* atau *out*, 2) keputusan wasit melihat seseorang net atau tidak; 3) keputusan wasit saat toss ball atau tidak; 4) keputusan wasit saat smash atau servis menginjak garis servis atau garis serang 3 meter. Pada even SEA GAMES 2019 di Philipina dikenalkan metode *challenge* ini, meskipun hasilnya bagus, namun perlu dikaji ulang untuk efisien waktu dan teknologi yang perlu disiapkan.

Kiat Sukses Menjadi Pelatih Profesional

Beberapa kiat berikut merupakan upaya yang bisa dilakukan pelatih dalam menjadi pelatih bola voli yang sukses secara profesional, di antaranya adalah:

1. “*Ancora Imparo (by Michael Angelo)*” yang artinya pelatih harus *terus belajar* menjadi pelatih, terus memperbaiki cara melatih maupun metode latihan yang digunakan; pelatih harus senantiasa mengupdate pengetahuan tentang peraturan dan perkembangan bola voli, hal-hal baru atau strategi yang efektif untuk memenangkan permainan dan mencetak *score*. Upaya belajar bisa ditempuh melalui sekolah dalam bidang olahraga, maupun mengikuti workshop dan seminar olahraga, dan juga kursus kepelatihan dalam cabang olahraga bola voli khususnya.
2. Pelatih harus meng-update kemampuan baik teori maupun praktik, dengan menempuh pendidikan kepelatihan dan praktik menangani suatu tim dalam persiapan kompetisi; dalam praktik menangani atau membawa tim dalam suatu kompetisi, bisa diawali menjadi trainer, kemudian asisten coach dan bisa menjadi head coach. Praktik membawa tim sebagai head coach sangat penting dimana akan terlihat kemampuan pelatih sebagai individu yang memiliki segala kemampuan dalam mengelola pemain, manajemen pemain dan tim, sebagai *leader* dalam tim. Semakin banyak jam terbang membawa tim dalam segala level kompetisi maka akan semakin berpengalaman seorang pelatih, tentu saja selalu memperbaiki diri dan penguasaan tim.
3. Bekerja sama dengan tim *official*, membagi tugas dengan baik masing-masing asisten pelatih; pelatih kepala/head coach harus mampu membagi tugas dan bekerja sama dengan asistennya, tugas dalam mencatat kelebihan dan kekurangan tim saat bermain, bertugas menganalisis kemampuan atau performance yang ditampilkan atlet. Ada yang menyiapkan strategi-strategi khusus untuk tim agar bisa mendapatkan point lebih efektif. Saran-saran dari asisten saat pertandingan berlangsung sangat membantu pelatih kepala, perkara akan dipakai atau tidak saran dari asisten tentu saja ada pada keputusan pelatih kepala.

4. Perkembangan terbaru pelatih yang baik hendaknya memahami karakteristik atlet masa kini, media sosial menjadi tempat yang elegan untuk bisa saling memahami; perkembangan zaman juga menjadi fokus pelatih bola voli masa kini, media sosial juga harus dipahami dan digunakan oleh pelatih dengan pendekatan media sosial bisa menjadi media komunikasi yang efektif bahkan juga sebagai promosi kemampuan dan performance atlet agar semakin dikenal oleh orang banyak. Kondisi teknologi dengan hadirnya media sosial akan membantu pelatih dalam hal melatih, sehingga bisa mengetahui informasi terkini dan juga baru tentang perkembangan bola voli di negara maju, untuk bisa kita adaptasi.
5. Kewibawaan pelatih bukan dibentuk dengan menjadi pelatih keras atau kasar, namun kemampuan empati, saling menghormati dan menghargai posisi masing-masing baik pelatih maupun atlet; banyak pelatih yang salah kaprah dalam menerapkan disiplin harapannya untuk menunjukkan wibawa pelatih di depan atletnya, yaitu dengan cara memarahi dan memaki atlet. Untuk saat ini tidak berlaku bagi atlet-atlet karena mereka memiliki wawasan yang juga lebih dengan belajar dari pelatih-pelatih lain yang memiliki kualitas yaitu dengan pendekatan yang lebih humanis atau manusiawi. Sehingga atlet akan cenderung menolak atau melawan cara melatih yang seperti diktator, kemungkinan akan keluar dan pindah ke pelatih yang lebih baik.
6. Pelatih seyogianya tidak perlu menunjukkan kemampuan atau prestasi waktu menjadi atlet karena akan membuat atletnya kurang *respect*; masa lalu seorang pelatih tidak selalu menjadi tolok ukur bagi atletnya, kadang atlet jenuh karena pelatih selalu bercerita tentang jaman mereka jadi atlet, padahal secara zaman sudah berbeda, aturan juga berubah, sehingga cara-cara melatih seperti ini, tidak akan bertahan. Pelatih hendaknya memberikan gambaran kemampuan pemain-pemain terkini yang bisa menjadi idola maupun inspirasi bagi atletnya, baik atlet yang bagus kemampuan *skill*-nya maupun *leadership*-nya.
7. Pelatih hendaknya menunjukkan *why*/kenapa daripada *how*/bagaimana kepada atletnya, sehingga atletnya akan memiliki usaha dan kreatifitas; seperti seorang anak yang belajar sepeda, orang tua tidak memberikan teknik-tekniknya namun secara alamiah anak akan menemukan cara bersepeda, dan *learning by doing*, belajar sambil melakukan. Peran orang tua atau pelatih hanya mengawasi memberikan motivasi dan arahan sampai anak menemukan kemampuan atau *skill*-nya.

8. Pelatih harus berdiri paling depan saat tim mengalami kegagalan, dan pergi paling awal ketika tim itu berhasil menjadi juara; habit atau kebiasaan pelatih yang tidak profesional adalah pergi awal, menyalahkan atlet juga staf dan kecewa sehingga meninggalkan timnya tanpa basa basi. Kemudian meluapkan kegembiraan melebihi atletnya dan menunjuk-nunjukkan bahwa keberhasilan dia sendiri baik strategi, ide dan semuanya. Justru pelatih yang profesional ialah pihak yang berani tampil bertanggung jawab saat timnya kalah, dan sembunyi atau tidak ingin melebih-lebihkan saat kemenangan, karena kemenangan itu milik semua orang bukan milik pelatih saja.
9. Upaya yang dilakukan pelatih hanya 1%, sedangkan 99% adalah urusan Tuhan, sehingga kepasrahan dan keikhlasan setelah usaha maksimal, menjadi fondasi utama dalam kepelatihan; dalam latihan maupun pertandingan usaha yang dilakukan oleh pelatih dan atlet sudah maksimal, namun itu hanya 1% saja menyumbang keberhasilan tim, namun 99% sisanya adalah kuasa Tuhan yang membuat tim juara atau tidak juara. Sehingga kepasrahan akhir hanya bisa dipanjatkan kepada Nya.
10. Lisensi kepelatihan, ilmu pengetahuan tentang kepelatihan dan praktik melatih atau pengalaman membawa tim merupakan *trilogi* pelatih yang mumpuni.

Karier dan Penjenjangan Lisensi Kepelatihan dalam Bola Voli

Sebagai pelatih yang profesional selain memiliki pengalaman dalam melatih, maupun pengalaman menjadi atlet yang pernah sampai even nasional maupun internasional, juga dibutuhkan yaitu lisensi kepelatihan sebagai bukti bahwa pelatih tersebut baik secara *de facto* dan *de yure* memiliki SIM atau Surat Ijin Melatih. Selain itu dengan memiliki atau mengikuti kualifikasi lisensi pelatih akan memiliki jejaring atau link yang luas, sebagai manfaat bertemu dengan pelatih-pelatih bola voli baik: dari daerah atau provinsi lain, pelatih dalam negeri maupun luar negeri untuk menambah pengalaman dan wawasan kepelatihannya.

Jenjang atau level lisensi kepelatihan dalam bola voli adalah sebagai berikut:

Jenjang	Penyelenggara	Menangani
Lisensi D Daerah	Pengda PBVSI	Klub/sekolah
Lisensi C Nasional	Pengda PBVSI dan PP. PBVSI	Kejurnas/POPNAS
Lisensi B Nasional	PP.PBVSI	PRA PON/PON
Lisensi FIVB Level I Internasional	FIVB dan Development Center	Tim Nasional (Asisten/Trainer)
Lisensi FIVB Level II	FIVB dan Development Center	Head Coach Tim Nasional
Lisensi FIVB Level III (ToT)	FIVB dan Development Center	Instruktur atau Penatar FIVB
Lisensi FIVB Level IV (diploma/academy)	FIVB dan University	FIVB Instruktur Senior, Development Center Members

Kurikulum Penataran Pelatih dari Level Daerah – Internasional Fivb Level III

Program penataran pelatih yang dikelola secara profesional baik oleh FIVB; Development Center; PP. PBVSI; dan Pengda PBVSI, biasanya memiliki kurikulum atau materi dalam proses penataran pelatih. Sebagai wujud kemampuan dan *skill* yang diharapkan dimiliki oleh pelatih pada jenjang kepelatihannya. Semakin tinggi jenjang kepelatihannya maka tanggung jawab dan juga wawasan yang harus dikuasai semakin tinggi. Setiap penataran pelatih idealnya harus ada sistem lulus dan tidak lulus, namun perlu ada ketegasan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan nantinya, kalau meluluskan pelatih yang tidak lulus.

Kurikulum biasanya disusun oleh panitia, komite atau tim penatar dengan memperhatikan konten atau isi dan kebutuhan pelatih yang akan mengikuti penataran pelatih atau *coaching course*. Berikut kurikulum yang biasanya digunakan dalam suatu penataran pelatih, meskipun bisa divariasikan baik waktu, materi dan pematerinya:

A. Kurikulum Penataran Pelatih Bola Voli Lisensi D (Daerah)

Biasanya dilaksanakan oleh Pengda PBVSI yang diusulkan dari Pengkab/ pengkot PBVSI di daerah masing-masing. Dilaksanakan dalam waktu kurang lebih lima hari, materi biasanya kurang lebih 40 – 50 jam pelajaran, baik berisi teori dan praktik. Sebagai salah satu syarat mengikuti penataran pelatih lisensi D ini, biasanya surat rekomendasi dari klub, sekolah atau instansi terkait. Agar efektif biasanya peserta dibatasi jumlahnya, disesuaikan dengan anggaran dan kualitas. Penatar biasanya ditunjuk oleh pengda PBVSI yang memiliki kompetensi dalam bidangnya. Fasilitas yang diperoleh biasanya: dua stel kaos seragam penataran, seminar kit, modul dan sertifikat. Berikut contoh materi dalam kurikulum lisensi pelatih bola voli daerah:

No.	Materi	Jam
1.	Pemaparan Kebijakan Pengda/Pengprov PBVSI	2
2.	Program pembinaan bola voli di Kabupaten sinergi dengan Pengda/Pengprov	2
3.	Pretest pengetahuan tentang kepelatihan dan bola voli	2
4.	Sejarah dan filosofi permainan bola voli	2
5.	Perkembangan bola voli terkini/modern	2
6.	Teknik Dasar dalam Bola Voli (Teori)	10
7.	Praktik Teknik dasar Bola Voli (P)	10
8.	Peraturan Permainan Bola Voli	2
9.	Sistem Pertandingan dalam Bola Voli	2
10.	Pemanduan Bakat dalam Bola Voli	2
11.	Perkembangan Motorik Anak	2
12.	Bola Voli Mini (T)	6
13.	Praktik Bola Voli Mini	4
14.	Fisik Dasar dalam Bola Voli	2
15.	Post test	2
Jumlah		50

B. Kurikulum Penataran Pelatih Nasional Lisensi C

Penataran Pelatih lisensi C Nasional ini biasanya dilaksanakan oleh pengda atau pengprov PBVSI di daerah, bisa juga dilaksanakan oleh lembaga pendidikan atau Perguruan Tinggi kampus dengan bekerja sama dengan PP.PBVSI dan juga Pengda/Pengprov PBVSI. Biasanya dilaksanakan dalam waktu 10 hari. Jumlah jam pelajaran kurang lebih 119 jam. Syarat mengikuti penataran lisensi C nasional ini adalah telah memiliki kualifikasi lisensi daerah (D). Selain itu membawa rekomendasi dari klub, pengkab/pengkot, instansi atau sekolah. Materi penataran terdiri atas materi teori dan juga praktik dalam melatih bola voli. Fasilitas yang biasa diberikan antara lain: dua stel kaos penataran,

seminar kit, modul, sertifikat, snack/*coffee break*, penginapan dan makan 3 kali sehari. Penatar biasanya dikirim dari PP. PBVSI yaitu 2 orang penatar yang bertanggungjawab atas penataran. Berikut materi dalam kurikulum penataran pelatih lisensi C:

No.	Materi	Jam
1.	Teori Teknik Dasar Bola Voli	4
2.	Praktik Teknik Dasar Bola Voli	8
3.	Metode Latihan Bola Voli/Drilling	24
4.	Teori Taktik dan Strategi	6
5.	Praktik Taktik dan Strategi	4
6.	Teknik Lanjutan	4
7.	Penyusunan Program Latihan	8
8.	Pembinaan Kondisi Fisik	8
9.	Tes Pengukuran Fisik & Keterampilan Bola Voli	3
10.	Administrasi dan Organisasi Pertandingan	4
11.	Statistik Bola Voli	2
12.	Peraturan Permainan dan Perwasitan	6
13.	Psikologi Olahraga	2
14.	Gizi Olahraga	2
15.	Perawatan Cedera Olahraga	2
16.	Sejarah dan Perkembangan Bola Voli	2
17.	Organisasi PBVSI dan FIVB	1
18.	Peraturan Mutasi Pemain	1
19.	Kode Etik Pelatih	2
20.	Bola Voli Mini	4
21.	Bola Voli Pasir	4
22.	Motor Learning	2
23.	Diskusi	4
24.	Ujian Teori & Praktik	12
Jumlah		119

C. Kurikulum Penataran Pelatih Nasional Lisensi B

Penataran pelatih lisensi B Nasional ini penyelenggaranya biasanya dilaksanakan di pusat *development center* Indonesia yaitu di Padepokan bola voli Sentul, Bogor. Pelaksanaan penataran lisensi B Nasional ini kurang lebih 8 hari. Materi berisikan teori dan praktik dengan jumlah jam pelajaran yaitu: 121 Jam. Fasilitas yang diperoleh biasanya: penginapan, makan 3 x sehari, dua kaos penataran, sertifikat, tas, modul materi. Syarat untuk bisa mengikuti penataran lisensi B ini salah satunya harus memiliki lisensi C Nasional, kemudian mendapatkan surat rekomendasi dari klub, pengda/Pengprov PBVSI. Berikut materi yang biasanya diberikan pada penataran pelatih lisensi B Nasional:

No.	Materi	Jam
1.	Teori Teknik Dasar Bola Voli	4
2.	Praktik Teknik Dasar Bola Voli	8
3.	Metode Latihan Bola Voli/Drilling	24
4.	Teori Taktik dan Strategi	6
5.	Praktik Taktik dan Strategi	4
6.	Teknik Lanjutan	4
7.	Penyusunan Program Latihan	8
8.	Pembinaan Kondisi Fisik	8
9.	Tes Pengukuran Fisik & Keterampilan Bola Voli	3
10.	Administrasi dan Organisasi Pertandingan	4
11.	Statistik Bola Voli	2
12.	Peraturan Permainan dan Perwasitan	8
13.	Psikologi Olahraga	2
14.	Gizi Olahraga	2
15.	Perawatan Cedera Olahraga	2
16.	Sejarah dan Perkembangan Bola Voli	2
17.	Organisasi PBVSI dan FIVB	1
18.	Peraturan Mutasi Pemain	1

No.	Materi	Jam
19.	Kode Etik Pelatih	2
20.	Bola Voli Mini	4
21.	Bola Voli Pasir	4
22.	Motor Learning	2
23.	Diskusi	4
24.	Ujian Teori & Praktik	12
Jumlah		121

D. Kurikulum Penataran Pelatih FIVB Level I

Penataran pelatih FIVB level I diselenggarakan berdasarkan usulan dari PP. PBVSI kepada FIVB untuk bisa diselenggarakan di negara kita dengan segala syarat yang diwajibkan. Penataran level I FIVB juga banyak diselenggarakan di luar negeri, apabila memiliki dana maka menjadi pengalaman baru bisa ke luar negeri, bertemu dengan pelatih-pelatih asing. Penyelenggaraan dilaksanakan di Padepokan bola voli Sentul, Bogor sebagai pusat pengembangan bola voli di Indonesia. Syarat mengikuti penataran level I FIVB ini adalah telah memiliki kualifikasi Lisensi Nasional B, dan mendapatkan rekomendasi dari Pengda/ Pengprov PBVSI daerah, dan memiliki kemampuan bahasa Inggris yang memadai. Beberapa pengecualian juga bisa diberikan manakala peserta adalah mantan pemain tim nasional atau peserta merupakan dosen olahraga di Perguruan Tinggi dan memiliki pendidikan terakhir minimal Magister atau Strata 2. Kebijakan ini biasanya diberikan langsung oleh PP.PBVSI, dengan memberitahukan ke FIVB. Pelaksanaan pelatihan biasanya 12 hari dengan 1 hari libur atau *city tour*. Penatar biasanya dikirim oleh FIVB dengan kualifikasi yang sudah ditentukan oleh FIVB, jumlah penatar biasanya 2 orang yaitu: satu orang sebagai **Director**, dan satu orang sebagai **Instructor**. Berikut materi atau bahan penataran pelatih FIVB level I:

No.	Materi	Jam
1.	History of Volleyball	1
2.	Role of Coach	1

No.	Materi	Jam
3.	Fundamental Volleyball	2
4.	Mini Volleyball	4
5.	Training Principles	1
6.	Anatomical Volleyball Players	1
7.	Training Periodization	4
8.	Sport Pshycology	4
9.	Volleyball system	4
10.	Ball handling in Volleyball	4
11.	Game Situation in Volleyball	4
12.	Technical Analysis in volleyball	10
13.	Technical Drills in Volleyball	10
14.	Practical Exam	8
15.	Final Exam	2
Total		60



E. Kurikulum Penataran Pelatih FIVB Level II

Penataran pelatih internasional FIVB Level II diselenggarakan oleh FIVB bekerjasama dengan *development center* masing-masing negara. Kalender pelaksanaan ditentukan oleh FIVB dan biasanya bisa di lihat di webnya: FIVB.COM. Pelaksanaan penataran biasanya 13 hari. Namun perkembangan saat ini yang dilakukan FIVB bahwa untuk materi teori peserta harus belajar dalam waktu 7 hari melalui platform E-learning dan untuk praktik dilaksanakan di pusat *development center* di Sentul, Bogor Indonesia. Apabila dilaksanakan di luar negeri biasanya ditentukan oleh masing-masing negara penyelenggara. Fasilitas yang diperoleh peserta: modul, sertifikat ada dua (peserta dan lisensi), penginapan, makan 3 x sehari, kaos penataran 2 buah, *coffee break*. Untuk teori harus lolos dengan skor minimal 90, mengerjakan soal di platform e-learning. Syarat mengikuti penataran pelatih FIVB level II, di antaranya: memiliki lisensi FIVB level I, mendapatkan rekomendasi dari Pengda/Pengprov PBVSI, memiliki kemampuan bahasa inggris yang memadai. Idealnya setelah lolos teori dilanjutkan untuk berangkat ke Sentul untuk mengikuti 5 hari praktik dan ujian praktik. Berikut materi kursus pelatih level II baik teori maupun praktik:

TEORI (E-Learning):

No.	Materi	Jam
1.	Role of Coaches	2
2.	Perioditazion of Training	4
3.	Anthropomethry of Athletes	2
4.	Physical Conditioning for athletes	4
5.	Volleyball System	4
6.	Offensive Strategy	4
7.	Defensive Strategy	4
8.	Sports Psychology	2
9.	Phylosophy of Coach	2
10.	Game Likes	6
11.	Statistic in Volleyball	2
Total		36

PRAKTIK:

No.	Materi	Jam
1.	Praktik Feeding/servis	2
2.	Praktik Warm Up	8
3.	Praktik drill smash	8
4.	Praktik drill servis	8
5.	Praktik drill servis	8
6.	Praktik drill bloking	8
7.	Praktik drill Receive	8
8.	Penilaian/ujian Praktik	10
Jumlah		60



“Seperjuangan FIVB Coaching Course Level II, Sentul Bogor 2018”

F. Kurikulum Penataran Pelatih FIVB Level III

Penataran pelatih FIVB level III (*Train to Trainer*) merupakan penataran yang diselenggarakan oleh FIVB untuk memberikan pelatih wawasan tentang bagaimana menjadi penatar pelatih bola voli. Waktu penyelenggaraan yaitu: 8 hari, terdiri atas materi teori dan praktik. Fasilitas yang diperoleh: penginapan, makan 3 x sehari, rehat, modul, tas, seminar kit, sertifikat (partisipasi dan lisensi). Penatar ditunjuk oleh FIVB: 3 orang instruktur senior di FIVB. Syarat mengikuti penataran FIVB level III, di antaranya: memiliki lisensi FIVB level I dan II, mendapatkan rekomendasi dari PP.PBVSI masing-masing negara, memiliki kemampuan bahasa Inggris yang memadai. Jadwal penataran level I, II, dan III selalu update di website FIVB.COM. berikut materi kursus yang diberikan di penataran pelatih FIVB level III:

No.	Materi	Jam
1.	FIVB Volleyball, and the FIVB in the sport world FIVB – TV – Mass Media relations Plans and Perspectives – World Vision	4
2.	Trends and Problems for Contemporary Elite Teams Professionalism in Volleyball Coach – TV and MM relations Distribution of coach’s staff duties Club – national team relations Competitions – training coordination TE of last world competitions	6
3.	Model of national / profesional team	2
4.	Coaching Aspects Scouting New Technologies: Evaluation and Performance: PC, video, radio, VIS, etc. New rules practical application Advanced planning of elite team preparations Advanced drills and training sessions Coach’s role during a match Coach’s ethics and behavior	30

No.	Materi	Jam
5.	Psychological and mental aspects of the player's preparation and performance Management of players	5
6.	Medical aspects Recovery, rehabilitation, physiotherapy Testing and physical preparation Doping control	3
7.	Additional Topics and Panel discussion	6
8.	Theoretical and Practical presentations by participants and final exam evaluation	8
Total		64



“Teammates at FIVB Level III (ToT) in Egypt 2019”

Selain penataran pelatih yang berkaitan dengan lisensi kepelatihan, FIVB juga membuat suatu program yang berkaitan dengan *technical seminar*, dengan beberapa materi spesifik, di antaranya: 1) *Physical Conditioning in Volleyball*; 2) *Setter*; 3) *Liber*; 4) *Volleyball Information System*; 5) *Volleyball Symposium*. Berikut materi yang disampaikan dalam technical seminar:

1) *Physical Conditioning Technical Seminar*:

Seminar ini berisi tentang bagaimana melatih kondisi fisik khusus pada cabang olahraga bola voli. Pendaftaran langsung ke websitenya FIVB.COM. Syaratnya memiliki rekomendasi dari Pengda/Pengprov PBVSI di daerah, dan memiliki kemampuan bahasa inggris biasanya pemateri berasal dari luar negeri. Dilaksanakan 5 hari di *development center* masing-masing negara.

No.	Materi	Jam
1.	Physical Conditioning Concept	2
2.	Physical Conditioning in Preparation Phase	4
3.	Physical Conditioning in In Season Phase	4
4.	Physical Conditioning in Off Season Phase	4
5.	Physical Conditioning in Transition Phase	4
6.	Practical of Strength Conditioning	4
7.	Plyometric in Volleyball	4
8.	Tools for Strength and Conditioning Program	4
9.	Sircuit Training in applied volleyball skill	4
10.	Evaluation	2
Total		36

2) *Setter Technical Seminar*

Technical seminar tentang setter dilaksanakan sesuai dengan kalender resmi FIVB, dapat dilihat di websitenya FIVB.COM. Seminar ini juga memfokuskan bagaimana peran setter dan bagaimana memberikan latihan khusus untuk Setter agar pelatih memahami cara melatih seorang setter. Setter merupakan jantung permainan dalam bola voli, strategi yang berjalan di lapangan dijalankan oleh setter. Seminar ini juga mengulas bagaimana

memilih seorang pemain menjadi seorang setter, bagaimana melatih fisik, teknik, taktik dan mental seorang setter. Syarat mengikuti seminar tentang setter ini: mendapatkan rekomendasi dari Pengda/Pengprov PBVSI, memiliki kemampuan berbahasa asing yang memadai. Berikut materi yang disajikan dalam technical seminar Setter:

No.	Materi	Jam
1.	Concept Setter in VB Specialization	2
2.	Talent scouting for setter	4
3.	Physical Conditioning for Setter	4
4.	Setter technical ability	4
5.	Psychology of setter	4
6.	Tactical Strategy for setter	4
7.	Mental Training for setter	4
8.	Setter decision making	2
9.	Setter position in offensive and Defensive	6
10.	Evaluation	2
Total		36

3) *Libero* Technical Seminar:

Seperti halnya setter, libero juga memiliki peran sangat vital dalam tim. Untuk melakukan receive servis bola pertama, dan defend dari smash atau serangan lawan. Libero juga memiliki kemampuan *footwork* yang sangat bagus, tidak kalah dengan setter yang juga harus memilikinya. Syarat mengikuti libero technical seminar, adalah: mendaftar secara online di website FIVB.COM, kemudian meminta rekomendasi Pengda/Pengprov PBVSI, memiliki kemampuan bahasa asing yang memadai. Seminar ini juga akan mengupas bagaimana memilih seorang libero, melatih fisik, teknik, taktik dan mental seorang libero. Libero juga memiliki kepercayaan diri yang tinggi, disebabkan dalam setiap even bola voli posisi libero ini sangat menjadi sorotan apabila melakukan kesalahan, karena warna kostum yang dikenakan berbeda dengan pemain lainnya, sehingga seharusnya libero selain kemampuan bagus juga mentalnya sudah kuat. Pemateri biasanya didatangkan dari luar negeri. Berikut materi technical seminar libero:

No.	Materi	Jam
1.	Concept Libero in VB Spesialization	2
2.	Talent scouting for libero	4
3.	Physical Conditioning for libero	4
4.	Libero technical ability	4
5.	Psychology of Libero	4
6.	Tactical Strategy for libero	4
7.	Mental Training for libero	4
8.	Libero decision making	2
9.	Libero position in offensive and Defensive	6
10.	Evaluation	2
Total		36

4) VIS (volleyball information system) technical seminar:

Seminar VIS ini merupakan seminar tentang sistem informasi dalam suatu pertandingan bola voli. Aplikasi VIS ini akan diberikan pada saat pelatihan yang diselenggarakan oleh FIVB. Seminar ini berisi tentang kemampuan seorang pemain yang bermain dalam suatu pertandingan sehingga dalam suatu pertandingan dapat dihitung masing-masing kemampuan pemain bola voli untuk menentukan siapa yang menjadi pemain terbaik dalam pertandingan tersebut. Aplikasi ini membutuhkan pengalaman dan juga fokus bagi operatornya karena selalu mengamati permainan yang berlangsung. Agar lebih mempermudah penggunaan aplikasi ini operator bisa dibantu dengan tim pengamat. Syarat mengikuti pelatihan ini: mendapatkan rekomendasi dari Pengda/Pengprov PBVSI, memiliki kemampuan mengoperasikan komputer dan memiliki kemampuan berbahasa asing. Berikut materi yang diperoleh saat mengikuti technical seminar tentang volleyball information system: *FIVB's VIS is used to calculate points scored for individual skills of volleyball players. The players who win seven different categories for particular skills are rewarded with the Most Valuable Player (MVP) title at the end of a tournament. This system is used to identify top players in all FIVB events.*

No.	Materi	Jam
1.	<p>Top Scorers: The player who scores the most points in the tournament. Players can score with spike, block and serve.</p> <p>Spike: A scoring attack</p> <p>Block: A point directly made by a block</p> <p>Serve: A service ace</p>	4
2.	<p>Top Spikers: Calculated by the number of points minus the number of faults divided by the total number of attempts.</p> <p>Spikes: Number of scoring attacks.</p> <p>Faults: Number of attacking errors. The opponent scores directly.</p> <p>Shots: An attack that is spiked to the opponent's side of the net, but is successfully "dug" by the opponent. The rally continues.</p> <p>Total Attempts: The total number of attacks.</p>	4
3.	<p>Top Blockers: The player with the most kill blocks on average per sets played by the team.</p> <p>Kill Blocks: Number of direct points by the block.</p> <p>Faults: Number of mistakes in block that results in the opponent scoring.</p> <p>Rebounds: When the blocker touches the ball, but the ball remains in play. The rally continues.</p> <p>Total attempts: Total number of blocks.</p>	4

No.	Materi	Jam
4.	<p>Top Servers: The player with the most aces on average per sets played by the team.</p> <p>Aces: The number of points directly scored by the service.</p> <p>Faults: Number of service mistakes.</p> <p>Serve Hits: Number of services played when the rally continues.</p> <p>Total attempts: Total number of serves.</p>	4
5.	<p>Top Diggers: The player with the most digs on average per sets played by the team - a dig is an action to defend the spike of the opponent.</p> <p>Digs: Number of outstanding digs.</p> <p>Faults: Number of digging mistakes.</p> <p>Reception: Number of touched balls in digging while the rally continues.</p> <p>Total attempts: Total number of digs made.</p>	4
6.	<p>Top Setters: The player with the most running sets on average per sets played by the team.</p> <p>Excellent: Number of excellent sets.</p> <p>Faults: Number of mistakes in setting. The opponent scores directly.</p> <p>Still sets: Number of sets that are not excellent and not faults.</p> <p>Total attempts: Total number of sets made.</p>	4

No.	Materi	Jam
7.	<p>Top Receivers: The number of excellent receptions minus the number of faults divided by the total number of attempts.</p> <p>Excellent: Number of excellent receptions.</p> <p>Faults: Number of reception errors.</p> <p>Serve receptions: Number of receptions that are not excellent and not faults.</p> <p>Total attempts: Total number of receptions made.</p>	4
8.	Evaluation	8
Total		36

5) *Volleyball Symposium Technical Seminar*

Seminar ini berisi tentang bagaimana permainan bola voli dimasukkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Tujuan pendidikan jasmani menggunakan materi permainan bola voli adalah untuk membuat siswa senang bergerak dan membiasakan nilai karakter pada anak. Penyelenggaraan seminar ini dilaksanakan selama 5 hari oleh FIVB. Syarat mengikuti seminar ini: memiliki rekomendasi Pengda/Pengprov PBVSI, merupakan seorang guru penjas, memiliki kemampuan berbahasa asing. Penatar biasanya diunjuk oleh FIVB sesuai kompetensi. Penyelenggaraan selalu berputar seluruh dunia tergantung negara mana yang mengajukan tuan rumah. Berikut materi yang biasanya disampaikan dalam technical seminar *volleyball symposium*:

No.	Materi	Jam
1.	Concept of volleyball symposium	2
2.	Mass Volleyball	4
3.	Mini Volleyball	4
4.	Cool Volleyball	4
5.	Motor learning	4

No.	Materi	Jam
6.	Games situation	4
7.	Ball controlling/ball feeling	4
8.	Footwork and movement	2
9.	TGfU	6
10.	Evaluation	2
Total		36



**“Dedikasikan kemenangan untuk orang-orang
yang kalian sayangi”**

7 Langkah untuk Mengembangkan Kualitas Latihan Bola Voli

Kebanyakan dari pelatih mengalami kendala dalam mengelola waktu latihan yang efektif. Oleh karena itu, kita harus fokus terhadap waktu dan latihan yang kita susun sebagai sesi latihan. Berikut 7 hal yang bisa membuat latihan menjadi efektif dan efisien:

1. Berdoa dan Apersepsi

Sebelum melakukan latihan hendaknya selalu diawali dengan berdoa agar latihan aman dan lancar. Sesudah latihan juga diakhiri dengan berdoa bersyukur atas latihan dan semoga latihan bermanfaat. Apersepsi atau memberikan gambaran awal fokus latihan dan tujuan latihan sebelum berlatih akan memberikan wawasan dan kesiapan kepada atlet tentang rencana latihan yang akan dilakukan.

2. Tentukan Prioritas latihan

Setiap pelatih datang ke lapangan hendaknya memiliki satu tujuan untuk latihan pada saat itu, meskipun sebelum latihan sudah dipersiapkan rencana latihan, namun terkadang hari itu terdapat kendala misalkan atlet yang datang latihan tidak lengkap atau kondisi atlet yang tidak siap untuk latihan. Kemudian saat bersama atlet di lapangan, maka akan berkembang bentuk latihan baru yang sesuai dengan keadaan atlet, misalkan pelatih menemukan kondisi dimana atlet belum bisa secara fisik, teknik atau mental untuk menghadapi suatu permasalahan, sehingga langsung perlu dilatihkan *on the spot*, atau pada saat itu juga, dan ini akan lebih mengena pada pemahaman atlet. Kejadian di lapangan, pada saat sesi tanya jawab dan pada saat mempelajari video pertandingan akan muncul masalah yang perlu segera dipecahkan bersama. Hal ini bisa dilakukan pada kelompok kecil pemain, atau keseluruhan pemain. Contoh lain pada saat latihan pertama pada pertemuan pertama latihan bola voli, maka anda sebagai pelatih perlu memberikan banyak sentuhan terhadap bola di lapangan dan juga saling mengenal antara pemain, atau akan menyiapkan tim untuk

suatu pertandingan yang akan dihadapi. Disitulah kita akan menyiapkan pada aspek tertentu pada tim kita, yang akan fokus kita kerjakan, seperti melakukan serangan dengan hasil receive servis yang kurang bagus (out of sistem). Pada latihan ini, pemain sudah dapat belajar bagaimana servis dengan baik, sedangkan yang pemain inti akan lebih banyak melakukan serangan. Sehingga hal yang paling penting adalah seluruh pemain memahami tujuan latihan serangan ini. Fokus latihan ini bisa juga lebih dari satu. Apabila kita melatih atlet yang baru yang masih perlu pembenahan terhadap beberapa kemampuannya. Apabila kita melatih tim yang sudah memiliki pengalaman maka kita akan fokus membenahi beberapa bagian saja. Selebihnya jika kita melatih tim yang sudah bagus dengan berbagai macam latihan maka, akan menjadi tidak fokus dan tidak mendapatkan manfaat latihan. Secara umum semakin fokus latihan maka akan semakin besar manfaat yang diperoleh dari hasil latihan tersebut. Selalu dalam pemikiran bahwa drill dan game yang dimasukkan dalam latihan memiliki fokus atau tujuan tertentu. Fokus tersebut harus kuat, dan berkontribusi secara menyeluruh terhadap sesi latihan tersebut. Identifikasi dan definisikan fokus latihan merupakan proses yang terus berjalan, kenyataannya ini merupakan tugas utama seorang pelatih kepala. Jangan hanya menjadi pelatih dengan drill sebagai latihan utama dan menyebutnya sebuah latihan utama. Pelatih semacam ini tidak menyiapkan timnya untuk menghadapi suatu pertandingan dan atau pengembangan keterampilannya secara efektif mereka lakukan. Pelatih harus memiliki pola pikir “merencanakan latihan, berdasarkan fokus latihan”

3. Mulailah dengan apa yang menjadi tujuan akhir

Apa yang menjadi keinginan pelatih untuk tim pada akhir latihan, menjadi utama. Biasanya diakhiri dengan game atau permainan yang tidak sesuai dengan latihan awal. Contohnya adalah apabila pada awal latihan berfokus pada servis dan receive dan menyerang, maka hendaknya pada saat game diawali dengan servis. Dengan mengetahui apa tujuan akhir dari latihan maka akan menjadi petunjuk bagi pelatih bahwa tujuan akhir latihan dia sudah tercapai ataukah belum. Misalkan pelatih memiliki tujuan akhir latihan, kemudian bagaimana atlet dapat mencapai upaya untuk meraih tujuan latihan tersebut. Seperti contoh latihan serve receive menyerang maka pikirkan elemen lain yang melibatkan latihan tersebut. Servis dan receive merupakan latihan dasar kemudian perlu ditambahkan latihan mengumpun dan smash, mungkin juga bisa melakukan rotasi putaran

dalam tim, kuncinya adalah gunakan drill dan game untuk mendukung keseluruhan latihan yang sesuai dengan tujuan akhir latihan.

4. Gunakan waktu pemanasan dengan bagus

Pemanasan yang tidak bagus atau tidak efektif, akan membuat semakin terbuang waktu latihan. Tujuan dari pemanasan adalah menyiapkan kondisi atlet baik secara fisik maupun mental untuk menghadapi latihan atau pertandingan. Dalam cara pandang semacam ini maka pemanasan merupakan gerakan dalam intensitas rendah untuk memanaskan otot dan merilekskan sendi, dan anak-anak kecil sangat tidak membutuhkan hal itu. Variasi dalam pemanasan untuk menghangatkan tubuh dengan menggunakan bola dan berupaya mengontrol bola, memainkan bola, bisa menggunakan bermain voli seperti tenis, membuat pemain berlari, bergerak, membaca bola, komunikasi, dan kompetisi. Latihan berpasangan dengan teman dengan jarak di belakang garis serang sangat sesuai untuk latihan sendi bahu. Point utama dalam hal ini adalah jangan hanya fokus pada masalah fisik saja, namun harus fokus pada apa yang akan dilakukan pada saat itu, dan diawali dengan pemanasan yang menuju kesana. Inilah yang dimaksud dengan “berpikir dahulu tentang tujuan akhir”. Gunakan pemanasan untuk memulai pergerakan tim selama tahap pencapaian tujuan.

5. Buat latihan seperti kondisi bermain sebenarnya

Pelatih harus memahami tentang belajar gerak/motor learning dengan salah satu prinsipnya yaitu spesifik, dimana orang jarang mengamati hal ini, seperti dalam menampilkan suatu gerak pemain akan bagus dalam menampilkannya jika kita melatihkannya dalam suatu situasi latihan yang sebenarnya. Seperti contoh melakukan latihan blok untuk *middle blocker/center* diawali dengan blok dulu, kemudian mundur di belakang garis 3 meter dan kemudian menyerang kembali, bisa juga melatih receive servis dengan pemain 2, 3 atau 4 receiver. Untuk melatih atlet pemula boleh dengan single blok sistem, jadi fokus sendiri dengan kemampuannya atau dari latihan yang mudah dahulu. Namun untuk yang sudah memiliki keterampilan, maka sebaiknya dengan kompleksitas latihan. Seperti contoh latihan smash dengan blok 1, 2 dan 3 blok.

6. Rotasi bola dalam drill yang lancar

Hal yang paling membosankan untuk pelatih saat melakukan drill adalah bola berhamburan dan membahayakan pemain yang sedang di-drill. Sehingga perlu adanya pengaturan rotasi pemain dan alur bola saat

melakukan drill. Sirkulasi bola harus cepat dan posisi pemain yang menjaga bola harus sesuai dengan posisi kemungkinan bola akan mengarah. Dengan adanya waktu jeda juga bisa dilakukan oleh pelatih apabila bola berserakan, sehingga ada waktu untuk mengumpulkan bola dahulu kepada seluruh pemain, meskipun juga kurang efektif. Sehingga harus secara efektif atlet banyak melakukan daripada perbandingannya dengan menjaga bola, harus benar-benar dipikirkan dan dirasakan oleh pelatih, kondisi semacam ini.

7. Fokus pada umpan balik

Umpan balik merupakan hal yang paling penting. Fokus pada latihan drill dan games perlu disampaikan tujuannya pada saat umpan balik ke atlet. Perubahan belajar dan pengembangan kemampuan berdasarkan umpan balik ini. Atlet harus dikondisikan dalam menerima umpan balik dan bisa memahami. Saat memberikan umpan balik ke atlet hendaknya juga spesifik pada saat latihan, jangan konsentrasi pada hal lain selain latihan pada waktu itu.

Instrumen untuk Memberikan Penilaian Terhadap Seorang Pemain Bola Voli

A. Tes Antropometri

Tes antropometri seorang pemain bola voli meliputi tes, sebagai berikut: Tinggi Badan, Berat Badan, Panjang Tungkai, Rentang Lengan dan Tes Fleksibilitas. Pengukuran Tinggi badan menggunakan Stadiometer, Pengukuran Berat badan menggunakan timbangan digital. Kedua item tes ini kemudian dikonversikan ke *BMI calculator*, sehingga akan ketemu hasil berat ideal atlet tersebut apakah over, ideal atau underweight. Untuk rentang lengan dan panjang tungkai juga menentukan, semakin tinggi panjang tungkai dan juga semakin panjang rentang lengan maka potensi yang dimiliki atlet bola voli sangat mendukung untuk menjadi pemain bola voli. Apabila pemain bola voli memiliki fleksibilitas bagus, maka akan mudah menampilkan teknik dan efektif dalam pelaksanaan gerak tekniknya. Berikut contoh form untuk tes antropometri atlet bola voli:

Identitas:			
Nama Atlet		:	
Jenis Kelamin		: L/P	
Tempat, Tanggal Lahir		:	
Usia		:	
No.	Item Tes	Hasil (cm)	Katagori
1.	Tes Tinggi Badan		BMI ideal
2.	Tes Berat Badan		
3.	Tes Rentang Lengan		Semakin panjang, semakin lentuk semakin baik
4.	Tes Panjang Tungkai		
5.	Tes Fleksibilitas		

B. Tes Fisik

Kemampuan fisik pemain bola voli, yang paling dominan dan harus dikembangkan dalam latihan bola voli, di antaranya: Daya tahan, Kekuatan, Kecepatan, Power Tungkai, Power Tangan, Kelincahan. Item tes tersebut dapat diukur dengan beberapa item tes berikut: Daya Tahan menggunakan tes multi stage/bleep test, Kekuatan Otot Perut dan lengan (Push up dan Sit Up), Kecepatan dengan tes lari 100 m/modifikasi 50 m, Power tungkai dengan (test Vertical Jump), Power tangan dengan hand grip dinamometer, dan kelincahan dengan tes heksagon agility atau T test agility. Untuk mengkategorikan kemampuan fisik ini diperlukan T score agar bisa disimpulkan kemampuannya.

Identitas:			
Nama Atlet		:	
Jenis Kelamin		: L/P	
Tempat, Tanggal Lahir		:	
Usia		:	
No.	Item Tes	Hasil	Katagori
1.	Daya Tahan		T Score
2.	Kekuatan		
3.	Kecepatan		
4.	Power		
5.	Kelincahan		

C. Kemampuan bekerja dalam Tim/kerja sama

Kemampuan seorang pemain bola voli dalam bekerjasama dalam suatu tim dapat dilakukan dengan pengamatan. Pada saat latihan maupun pertandingan akan kelihatan apakah atlet memiliki tulus bisa bekerjasama dalam tim atau tidaknya. Kerja sama ini dalam bentuk nyata baik sesama pemain maupun kerja sama atlet dengan pelatih. Berikut beberapa indikator dan kategori penilaian kerjasama atlet baik dengan sesama pemain maupun dengan pelatih:

No.	Nama Atlet	Kriteria Nilai Kerja Sama	Skor			
			1	2	3	4
1.						
2.						
3.						
4.						

Keterangan:

Kriteria **Kerja Sama**: “Jika atlet mau melakukan aktivitas bersama teman dan memiliki hasrat untuk mencapai tujuan secara bersama dalam hal ini latihan bola voli dan pertandingan”.

Nilai:

- 1 : Jika atlet tidak mau bekerja sama dalam latihan dan bertanding bola voli,
- 2 : Jika atlet kadang-kadang mau kerja sama dalam latihan maupun pertandingan bola voli,
- 3 : Jika atlet sering bekerja sama dalam latihan maupun pertandingan bola voli,
- 4 : Jika atlet selalu bekerja sama dalam latihan dan pertandingan bola voli.

D. Kemampuan saat bermain/mental (berani, cerdas, tengil, leadership skill, x factor player):

Kemampuan atlet dengan berbagai *soft skill* seperti: berani, cerdas, tengil, *leadership*, faktor x merupakan kemampuan yang hanya bisa diamati pada saat latihan maupun bertanding. Secara kualitatif dengan lembar observasi diamati gejala secara kasat mata baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Berikut contoh lembar observasi pengamatan tentang kemampuan psikis atlet dalam latihan dan pertandingan:

No. Punggung	Nama Pemain	Catatan Pelatih

No. Punggung	Nama Pemain	Catatan Pelatih

Catatan Pelatih:

Tentang semua aspek psikis yang dialami atlet baik dalam latihan maupun pertandingan, seperti:

- a) Atlet berani melakukan *skill* meskipun lawan kemampuannya lebih di atas levelnya,
- b) Atlet bermain dengan cerdas penuh strategi untuk mencetak point dengan skill yang dimilikinya.
- c) Atlet yang tengil biasanya memancing emosi lawan dalam pertandingan, namun bisa menjadi hal positif maupun negatif bagi tim.
- d) Kemampuan memimpin dalam tim, dan mengkomunikasikan dalam tim.
- e) Pemain dengan faktor x biasanya dalam latihan maupun pertandingan selalu mendapatkan point dengan mudah, dan memiliki keberuntungan.

E. Kedisiplinan:

Kedisiplinan dalam latihan dan pertandingan bola voli harus dimiliki oleh setiap atlet bola voli. Kedisiplinan menjadi fondasi nilai dasar kebaikan bagi atlet bola voli untuk mendukung nilai-nilai lainnya. Kedisiplinan baik disiplin diri, disiplin waktu, mematuhi aturan dan dalam segala hal harus mencerminkan kedisiplinan.

No.	Nama Atlet	Kriteria Nilai Kedisiplinan	Skor			
			1	2	3	4
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Keterangan:

Kriteria **Kedisiplinan**: “Jika atlet mau latihan dan bertanding tepat waktu, mematuhi aturan berlatih dan bertanding, dan disiplin diri dalam latihan maupun pertandingan”.

Nilai:

- 1 : Jika atlet tidak mau disiplin waktu, memahami aturan dan disiplin diri baik dalam latihan dan bertanding bola voli.
- 2 : Jika atlet kadang-kadang disiplin waktu, mematuhi aturan dan disiplin diri dalam latihan maupun pertandingan bola voli.
- 3 : Jika atlet sering disiplin waktu, mematuhi aturan dan disiplin diri latihan maupun pertandingan bola voli.
- 4 : Jika atlet selalu disiplin waktu, mematuhi aturan dan disiplin diri dalam latihan dan pertandingan bola voli.

F. Motivasi:

Motivasi pada atlet terdiri atas motivasi dari dalam atlet atau motivasi internal maupun motivasi dari luar atlet atau eksternal. Keduanya sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan ataupun dalam berlatih dan bertanding bola voli. Motivasi biasanya yang paling kuat berasal dari dalam diri atlet tersebut, dibandingkan motivasi yang berasal dari luar. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi orang berolahraga khususnya bola voli:

1) Motivasi Interinsik




Variabel	Faktor	Indikator
Motivasi Interinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga	Kompetensi Atlet	Kompetensi yang dimiliki atlet
	Pemenuhan Kebutuhan atlet	Pemenuhan kebutuhan bagi atlet
	Status dan tanggung jawab	Kesadaran akan status dan tanggungjawab atlet

2) Motivasi Ekstrinsik





Variabel	Faktor	Indikator
Motivasi Ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga	Lingkungan	Lingkungan yang mendukung atlet
	Teknik Supervisi	Pola penerapan teknik supervisi dari pengurus atau pelatih kepada atletnya
	Jaminan Karir	Promosi atlet ke jenjang berikutnya





Alat dan Fasilitas Pendukung Latihan yang Ideal

Berikut alat dan fasilitas pendukung dalam latihan olahraga bola voli, dengan daya dukung alat yang memadai dan lengkap maka proses latihan juga akan lancar. Pelatih akan efektif dalam menyiapkan program latihan dengan alat dan fasilitas yang ada. Alat dan fasilitas yang perlu disediakan sebagai berikut:





No	Nama Alat	Gambar
1.	Bola Voli	
2.	Cone Tinggi	
3.	Cone Pendek	

No	Nama Alat	Gambar
4.	Keranjang Bola	
5.	Bola Medicine	
6.	Bola Khusus Setter	
7.	Strip Roll	

No	Nama Alat	Gambar
8.	Spidol	
9.	Papan Tulis/white board	
10.	Meja Drill	
11.	Rubber resistance	

No	Nama Alat	Gambar
12.	Ladder Agility	
13.	Pancang paralon	
14.	Bola Reaksi	
15.	Ban Truck	

No	Nama Alat	Gambar
16.	Stop Watch	
17.	Skipping	
18.	Box Lompat	
19.	TRX strength	

No	Nama Alat	Gambar
20.	Balancing Ball	
21.	Stick/pipa	
22.	Board Volley Strategy	
23.	Score Board	

Coaching Expert

1. Pelatih yang bagus harus dapat membawa atlet mereka untuk mengembangkan secara penuh kemampuan mereka dan menemukannya. Itu merupakan tujuan utama sebagai pelatih dan yang harus diupayakan setiap hari latihan. Terkadang kemenangan merupakan bagian yang indah dari kemampuan tersebut, namun terkadang juga tidak. **“Marcelo Bielsa”**.
2. Pelatih yang luar biasa adalah....., itu tidak hanya pesan moral untuk atlet saya namun itu juga untukku juga. **“Jill Ellis”**.
3. Pada saat usia muda mereka harus banyak kesempatan untuk bermain. Bermain di jalan, yang mungkin pada saat ini sudah tidak dilakukan lagi. Bermain dan bermain saja, biarkan mereka bermain pagi, siang, dan malam, biarkan mereka membuat kesalahan. Kemudian, beberapa saran untuk membantu mereka untuk memahami bagaimana kita bermain permainan tersebut dengan bagus. **“Pep Guardiola”**.
4. Pada saat memberikan umpan balik kepada atlet, biasanya pelatih akan melihat hal negatif atau kesalahan atletnya, mereka akan beranggapan bahwa pelatih tidak menyukai mereka. **“Pat Summit”**. Berikanlah komentar positif juga.
5. Adakalanya mereka tidak perlu hadirnya seorang pelatih terus menerus, kadang yang paling penting adalah mereka melakukan dan menunjukkan ke mereka. Terkadang sangat baik untuk membiarkan mereka melakukan kesalahan dibandingkan diberi tahu apa yang harus dilakukan. **“Dennis Bergkamp”**.
6. Sangat membutuhkan waktu, tidak semua orang mau untuk mendengar hal ini, namun itulah kenyataannya: jika kamu ingin sukses pada masa yang akan datang, kamu harus siap untuk bekerja dari sekarang. **“Jurgen Kloop”**.
7. Sebagai pelatih kita dapat memotivasi atlet untuk melakukan itu, akan tetapi sikap akan ditentukan seberapa baik mereka melakukannya. Temukan pemain yang memiliki sikap, dan motivasi yang tidak lagi datang dari pelatih, namun dari dirinya sendiri, ini merupakan kunci dalam membangun sukses. **“Marcelo Bielsa”**.

8. Kekuatan yang paling luar biasa dari seorang manusia adalah dapat memahami kesalahannya sendiri. Ketika kalian mengidentifikasi kesalahan sendiri, kita bisa melakukan perbaikan kesalahan tersebut, atau setidaknya cari jalan keluar bagaimana bekerja dalam kondisi kesalahan tersebut. **“Pat Summitt”**.
9. Saya mengetahui ketika sedang membangun sebuah tim, merupakan jalan yang luas dibandingkan melatih perorangan. Selalu terjadi dan selalu seperti itu. **“Anthony Lynn”**.
10. Terdapat tiga jenis suatu tim. Dalam tim yang buruk, tidak ada pemimpin. Pada tim yang biasa, pelatih yang menjadi pemimpin, dan pada atlet profesional, pemain yang menjadi leader. **“PJ Fleck”**.
11. Keinginan untuk melakukan percobaan dengan perubahan merupakan inti dari ramuan untuk sukses dalam segala hal. **“Pat Summitt”**.
12. Saya memiliki keinginan berada dalam lingkungan dimana saya dituntut untuk bekerja keras untuk bisa sukses. Hal itu membuat lebih berharga. **“Jill Ellis”**.
13. Pelatihku mengatakan sesuatu yang menjadi pemikiran orang biasa, adalah: kamu bisa menjadi seorang pelatih yang hanya tertarik pada suatu kemenangan (dan menjadi frustrasi jika tidak tercapai) atau kamu bisa menjadi pelatih yang tertarik pada penampilan timmu yang akan nyaman dengan beberapa kemenangan. Saya selalu mengingat dan melakukannya. **“Jessica Bennett-Stewart”**.
14. Ingatlah bagaimana menyenangkan untukmu dalam bermain, dan bayangkan kalian melatih diri sendiri. **“Gerson Martinez”**.
15. Kalian memiliki dua mata, dan satu mulut....gunakan mereka sesuai perbandingannya! **“Anthony Gomez”**.
16. Ketika seorang atlet mengalami lupa terhadap kesalahannya, ini adalah kesalahan pelatih yang tidak menstimulasikan perhatian atau fokus mereka kesitu. Rencanakan sesi latihanmu dengan perkembangan yang bagus dan keseimbangan antara kegembiraan dan belajar. **“Emi Polito”**.
17. Berbicaralah dengan jalan yang baik, sehingga orang lain senang mendengarkanmu. Dengarkan dengan cara yang baik, seperti mereka yang senang bicara ke kalian. **“Tony Elliot”**.
18. Jangan menjadi pelatih yang terlalu berpikir, kalian sudah memiliki kemampuan itu/paham akan hal itu. **“Bev Harkins”**.

19. Anak-anak tidak peduli apa yang kalian ketahui, sampai mereka tahu kalian peduli pada mereka. Ini permasalahan hubungan pelatih ke atlet. **“Luke Meadows”**.
20. Ingatlah melatih merupakan hobimu, nikmatilah. **“Anthony Poutch”**.
21. Jika sesi drill kalian tidak bekerja dengan baik, jangan takut untuk mengentikannya dan lakukan hal lain yang berbeda. **“Alan Whyte”**.
22. Selalu miliki keinginan untuk belajar dan jangan beranggapan kalian mengetahui segalanya. Jangan cepat merasa puas! **“Hughie Nolan”**.
23. Kalian tidak akan pernah bisa menyenangkan hati orang tua atlet selamanya. Seseorang akan memiliki pendapat tertentu, meskipun hanya masalah kecil. Namun selama masih dalam tujuan yang baik, itu yang seharusnya lebih dikhawatirkan. **“Jacob Cortez”**.
24. Kejujuran. Kerja Keras. Hasrat. Seorang pelatih menunjukkan hal ini kepadaku pada waktu yang lalu, dan sekarang menjadi moto atletmu. **“Wally Batt”**.
25. Jika kalian dalam keraguan, letakkan kaki kirimu di depan, sehingga langkahmu berikutnya adalah langkah yang benar. **“Dino Boyo”**.
26. Ini hanya sebuah permainan, nikmatilah, senyum dan buat menderita lawanmu. **“Chris Trevor, Phillips Ridley”**.
27. Penatarku pada saat kursus memberitahuku: periksa egomu di pintu itu dan jangan takut untuk menjadi peniru, artinya untuk mengambil ide dari pelatih lain). **“Roy Lang”**.
28. Jangan berasumsi bahwa atletmu memahami. **“James Hollman”**.
29. Ini bukan masalah apa yang kalian katakan, masalahnya adalah apa yang mereka dengar. **“Jon Townsend”**.
30. Kamu akan melakukan kesalahan. Jangan takut mereka, lihatlah mereka dalam proses belajar untuk referensi yang akan datang dan jangan menyiakan waktu untuk memarahi mereka. **“Tony Elliott”**.
31. Salah seorang pelatih memberitahuku tentang apa itu sukses. Dia bilang bahwa hari ini adalah hari yang baik dibanding hari kemarin dan tim itu terdiri atas kontribusi masing-masing pemain. **“Matt Hazledine”**.
32. Jadilah murid dari permainan. Besarkan rasa ingin tahumu. Selalu mencari peluang untuk kelanjutan tujuan diri sendiri. Pengembangan. Dengarkan, observasi dan belajar dari pelatih lain, ikuti beberapa kursus, sumber-sumber online, ikuti webinar, podcast, dll. **“Tony Elliot”**.

33. Jangan terlalu menjadi kritikus dari orang lain, tanyakan saja pertanyaan ke mereka: Why?.. selama ini jawabannya akan masuk akal. **“Duncan Halsey”**.
34. Jadilah orang baik, memiliki kemanusiaan dan empati sangat berarti dan akan membawamu jauh ke depan. **“Tony Elliott”**.
35. Pengembangan dan kegembiraan merupakan hal utama dibandingkan memenangkan segalanya. Menciptakan sebuah tim dalam lingkungan dan tempat yang dimana setiap orang diterima dan dihargai. **“Dale Peet”**.
36. Jangan melatih seperti kalian bermain di tengah pertandingan persahabatan. **“David Jones”**.
37. Usahakan latihan itu pendek, tajam, dan efektif. **“Miguel Herrera/Costa Skouras”**.
38. Kalian tidak perlu untuk mengembalikan kembali roda itu. Teliti dan observasi latihanmu dan letakkan putaran dari latihanmu pada hal yang sudah kalian lihat, tunjukkan kepribadianmu, dalam sesi latihan tersebut. **“Danny Elliott”**.
39. Tanyakan ke atletmu beberapa pertanyaan, jangan hanya memberikan mereka jawabannya dan biarkan logika mereka mengambil alih atau mereka tidak akan bisa berpikir untuk diri mereka sendiri atau mempelajari menejemen permainan. **“Scott Paterson”**.
40. Jika kamu tersenyum, pemainmu akan lebih menyukaimu juga selamanya. **“Lin Wilson”**.
41. Jika kalian ingin lebih memiliki hubungan dengan atletmu, kalian harus menjadi kawan mereka, tidak hanya sebatas pelatih, dan bicaralah dengan bahasa mereka. **“Betinho Hogwane”**.
42. Pelatih harus selalu memiliki pemikiran terbuka. **“Alan Faulkner”**.
43. Mereka tidak akan peduli apa yang kita pahami, sampai mereka tahu kita perhatian pada mereka. **“Simon Date”**.
44. Latihan seperti kamu sedang bermain, dan bermainlah seperti dengan cara kamu latihan. **“Ryan Ward”**.
45. Ketika kita melatih atlet muda buat gambar-gambar yang mereka akan memahaminya. Bayangkan bahwa lapangan adalah sebuah perahu, dimana kapal tersebut akan tenggelam. Sehingga bagaimana upaya atlet untuk menyeimbangkannya. **“Mike Dodds”**.
46. Salah satu pelatih tuaku berbicara kepadaku: berapa banyak kamu berlari naik turun gunung dalam suatu permainan, dan aku menjawab tidak perna,

tanggapan dia kenapa para pelatih melakukan latihan yang tidak relevan dengan permainannya? **“Steven Morrison”**.

47. Hati dan perasaan mampu mengalahkan keterampilan, kadang-kadang! **“Steve Franco”**.
48. Setiap orang berbeda, jangan perlakukan mereka selalu sama setiap saat. **“Puchee Linho”**.
49. Bergembiralah dan buatlah menjadi viral pada seluruh tim-mu. **“Ju Junet”**.
50. Selalu dalam kontrol. **“Giro Thenormalone”**.
51. Kegagalan dalam menyiapkan, menyiapkan kegagalan. **“Tony Holmes”**.
52. Steve Hill mengatakan kepadaku: latihlah sesinya bukan rencananya, ini akan membantu kalian mengembangkan sense sebagai seorang pelatih. Tiap 10 menit latihan kemudian 10 menit berikutnya, dst. Dengan hal itu akan mengembangkan pemikiran pelatih di lapangan tentang apa yang harus dilakukan. Daripada hanya membuat rencana di komputer, Pelatih seharusnya harus sangat mudah beradaptasi dengan kondisi lapangan, adaptasi dengan sesi latihan, dan adaptasi dengan mood atletnya. **“Ray Woodhouse”**
53. Nikmati sajalah menjadi seorang pelatih. **“Richard Nicholson”**.

Coaching Expert

“Putut Marhaento”

1. Intuisi pelatih “nyut” pada saat sedang pertandingan, dipengaruhi oleh pengalaman dan renungan pelatih.
2. Kepekaan pelatih dibentuk sebelum latihan, latihan imajinasi.
3. Pola tim sesuaikan dengan kemampuan tim atau pemain yang dimiliki.
4. Coaching/Melatih: sport and art, sport=praktik, art=taste of coach.
5. Putaran/rotasi tim yang lemah dan yang paling banyak mendapatkan point itu harus diingat 2 posisi putaran yang sulit, dilatihkan 2 x putaran.
6. Pendekatan pelatih terhadap atlet beda coach akan bisa mewarnai tim, meraih 1 point harus selalu fokus jangan hilang konsentrasi.
7. Pelatih atau coach harus mampu meyakinkan atlet, dari body language dan juga psikologisnya kemampuan memotivasi sangat dibutuhkan oleh pelatih.
8. Latihan harus keras, saat kompetisi santai dan lebih ke arah motivasi.
9. Pelatih juga penghubung antara manajer dan atlet dan pelatih merupakan leader atau pemimpin dari keduanya.
10. Variasi latihan hari demi hari sesuai target sasaran setiap harinya.

“Bung Kusnaeni (pengamat sepak bola)”

Pelatih di tim yang bertabur bintang, harus memiliki kemampuan mengendalikan ego pemain bintang.

“Velasco”:

Setter just like an waiter = tosser sebagai pelayan

“Syihab: Director FIVB coaching courses”

Setter is the coach who plays main roles at the team and transferring coach's knowledge at the court.

“Pelatih Putra France Tim Volleyball”:

1. Kualitas tim yang membuat tim hebat, meyakinkan pemain bahwa mereka bisa, latihan push the limit=maksimal, strength and quality of player.

2. Fisik: tinggi, kekuatan, power.
3. Teknik: control bola, karena bola cepat.
4. Yang paling sulit membuat tim adalah membuat pemain bermain bersama secara tim, saling memahami kelebihan dan kekurangan timnya, dan saling mengisi dan menguatkan.

“Ria Lumintuarso”:

Seimbangkan kemampuan sayap kanan dan kiri = teori dan praktik karena akan membuat orang tidak akan memandang sebelah mata.

“John Kessel”:

1. Character building = dont to soon on *specialisation*
2. Start with the base = make a mistakes part of learning
3. Learning understanding by process/failure part of learning/mistakes to improve.
4. Guide the athletes to developing.
5. Coaches tells the atletes to do/should be learn by your own.
6. Coaches have the wisdom, athletes discover their self.
7. Implisit learning of coaching.

“Jurgen Kloop/Liverpool FC”:

1. Filosofi “dicipline”/man management/coaches like a father.
2. The most you closed to athletes the most you responsible/understanding the young people.
3. Taking to assitance to substitutions.
4. Kadang pelatih tak ada ide untuk pergantian.
5. Komunikasi dengan asisten pelatih.
6. Tidak ada pemain andalan karena cedera, mungkin ini sesuatu yang mustahil, namun karena kalian semua pemain terbaik saya tidak ada yang tidak mungkin, kita punya kesempatan. Saya sangat percaya kita bisa, mereka adalah *human being*.
7. “if we fail, then lets fail in the most beautiful way”.
8. I am just the guy yelling from the touchline.
9. The beautyfull of team sports is that you can’t do anything alone/teamwork.
10. For me football is the only thing more inspiring than the cinema.



Glosarium

A

- Ace** : Langsung mendapat point atau keuntungan.
- Agility** : Kemampuan dalam bergerak dengan cepat kemudian mengubah arah.
- Allround** : Salah satu posisi pemain dalam tim bola voli biasanya memiliki kemampuan blok yang bagus, dan posisinya bersilangan dengan setter atau toser. Selain blok bagus pemain ini sebaiknya memiliki kemampuan sett atau toss yang bagus sehingga pada saat setter defence maka yang menggantikan umpan adalah allround.
- Anatomycal** : Struktur atau anatomi tubuh seorang pemain bola voli yang ideal. Masing-masing pemain memiliki struktur tubuh yang berbeda, sehingga perlu diberikan penjelasan secara rinci postur ideal untuk pemain bola voli.
- Anthropometry** : Postur tubuh seseorang, dalam hal ini pemain bola voli.
- Attempts** : Banyaknya atlet bola voli dalam menampilkan suatu gerak teknik dalam permainan atau pertandingan bola voli.

B

- BMI** : Indeks Masa Tubuh, perhitungan tubuh ideal dilihat dari perbandingan tinggi badan dengan berat badan seseorang.

- Ball Feeling : Perasaan indra dalam tubuh terhadap bola, sehingga bola seperti nempel atau menyatu dengan tubuh.
- Ball Control : Penguasaan bola dengan anggota tubuh manusia.
- Bleep Test : Salah satu jenis tes untuk mengukur daya tahan seseorang.

C

- Calculator : Alat untuk menghitung bisa online bisa yang biasa, namun yang digunakan dalam buku ini adalah BMI online calculator.
- Center : Pusat
- Challenge : Pemberian kesempatan pada tim untuk mengonfirmasi keputusan wasit atau juri dengan bantuan teknologi kamera pengamat.
- Club : Perkumpulan/klub olahraga bola voli.
- Cover : Menutup daerah lapangan. Bola jangan sampai jatuh daerah lapangan sendiri.
- City : Kota.
- Cool Volleyball : Suatu permainan dalam bola voli sederhana yang direkomendasikan oleh FIVB untuk mengajak anak-anak bermain bola voli, atau untuk memasyarakatkan olahraga bola voli.
- Conditioning : Kondisi dalam hal ini kondisi fisik pemain bola voli.

D

- De Facto : Secara fakta.
- De Yure : Secara riil atau realita.
- Defend : Kemampuan bertahan dalam bola voli.
- Deuce : Posisi point sama saat set point.
- Development : Pengembangan.
- Double : Ganda atau dua kali.
- Down : Mengalami tekanan.
- Dig : Kemampuan menerima bola dalam permainan bola voli, untuk menerima servis maupun menerima smash lawan.
- Diggers : Pemain bola voli yang melakukan dig.
- Dynamometer : Alat untuk mengukur kekuatan anggota tubuh seseorang.
- Dislike : Tidak menyukai.

E

- Elit : Senior, unggulan atau utama.
E-learning : Salah satu metode pembelajaran online.
Ekspllosive : Meledak.
E-stats : Salah satu metode statistik dalam bola voli.
Ethics : Etika dalam hal ini pelatih memiliki kode etik yang harus dipatuhi dan dilaksanakan.

F

- Faktor x : Kemampuan yang unik dan tidak dimiliki seseorang, berbentuk keberuntungan dalam menampilkan teknik dan menghasilkan keuntungan atau point.
Fals : Pukulan smash dengan menggunakan pergelangan tangan saja.
Faults : Jumlah kesalahan teknik yang dilakukan pemain bola voli.
Fleksibilitas : Kelenturan dan kelentukan seseorang dalam hal ini pemain bola voli.
Flood : Hasil pukulan dari servis yang menghasilkan laju gerak bola mengambang.
FIVB : Federasi Internasional Bola Voli.
Footwork : Pergerakan kaki atau tungkai pemain bola voli.

G

- Game situation : Permainan yang menyerupai game sesungguhnya, dalam hal ini latihan bola voli 3 vs 3, 4 vs 4, 5 vs 5 dan 6 vs 6.
Game Like : Istilah lain untuk game situasi, pada saat latihan sebisa mungkin dikondisikan seperti permainan yang sesungguhnya.
Grade : Tingkatan atau level.

H

- Head to head : Saling berhadapan.
Heksagon : Segi delapan untuk latihan kelincahan.
Hits : Istilah lain untuk smash, spike, atau attack.
Human Being : Manusia biasa yang bisa saja melakukan kesalahan.

J

Jump : Kemampuan melompat maupun meloncat.

K

Kasat : Terlihat oleh mata.

Kijang : Gerakan melompat seperti kijang yang dilakukan oleh center atau quicker dalam smash.

L

Leadership : Kemampuan menjadi pemimpin dalam tim.

Learning : Pembelajaran.

Libero : Salah satu posisi pemain dalam bola voli yang memiliki tugas utama melakukan receive servis, cover dan defend.

Like : Menyukai.

Line Up : Posisi start permulaan atau posisi pemain awal permainan.

M

Mass Volley : Program FIVB untuk menyebarkan kepada khalayak tentang bola voli.

Motivasi : Keinginan atau perasaan dari seseorang baik dari dalam maupun luar.

Middle Bloker : Salah satu posisi pemain dalam bola voli yang memiliki tugas khusus yaitu blok atau membendung serangan atau smash lawan.

Mini Volley : Salah satu jenis bola voli untuk anak-anak sekolah dasar dan sekolah menengah pertama.

Miss : Gagal.

Motor : Gerak.

Monster Blok : Blok yang dilakukan dengan maksimal sampai menutup seluruh sudut pukulan smash.

Multi stage : Salah satu jenis tes untuk mengetahui kemampuan daya tahan seseorang.

O

Opponent : Lawan atau musuh.

Opposite : Salah satu posisi dalam spesialisasi pemain bola voli yaitu: allround.

Outside Hitter : Salah satu posisi dalam spesialisasi pemain bola voli yaitu tugasnya melakukan smash bola tinggi atau open spiker istilah lainnya.

P

Performance : Penampilan seseorang dalam bermain bola voli.

Periodization : Periode atau pembagian waktu latihan.

Plyometric : Salah satu latihan dalam bola voli untuk meningkatkan kemampuan melompat.

Point : Skor yang diperoleh.

Power : Kemampuan kekuatan yang dipadukan dengan kecepatan.

Psikis : Berkaitan dengan mental seseorang.

Push Up : Latihan untuk menguatkan otot lengan.

Q

Quick : Salah satu jenis smash dalam bola voli, yaitu smash bola cepat.

R

Rally : Suatu sistem dalam penilaian bola voli, dimana pindah bola dengan point.

Recovery : Waktu istirahat untuk pemulihan kondisi.

Receive : Salah satu teknik dalam permainan bola voli yaitu menerima bola servis.

Role : Peran.

S

Serve : Salah satu teknik dalam bola voli yaitu memulai permainan.

Set : Salah satu teknik dalam bola voli yaitu mengumpan ke smash atau istilah lainnya toss.

Skill : Kemampuan teknik seorang pemain bola voli yang sudah diaplikasikan dalam suatu permainan.

Soft skill : Kemampuan sikap yang dimiliki oleh seseorang yang tidak bisa dilihat namun bisa dirasakan.

- Spesialisasi : Kemampuan khusus yang dimiliki oleh pemain bola voli, yang berasal dari naluri alamiah seorang pemain.
- Spin : Hasil pukulan terhadap bola baik smash atau servis yang hasilnya bola memutar.
- Sit Up : Latihan untuk menguatkan otot perut.
- Stadiometer : Alat ukur tinggi badan.
- Step : Langkah atau gerak kaki.

T

- Talent : Bakat atau kemampuan yang dimiliki seseorang sejak lahir.
- Technical : Secara teknis.
- TgfU : Salah satu pendekatan dalam pembelajaran atau pelatihan.
- Timing : Perhitungan waktu tempuh dengan titik pertemuan gerak yang akan dilakukan.
- Tip : Smash dengan tipuan, atau pukulan pelan.
- Trilogi : Tiga hal penting.
- Toss : Umpan dengan passing atas.
- Tour : Berkeliling atau berwisata.
- Transisi : Pergerakan atau perubahan posisi dari dan ke.
- T-Test agility : Tes kemampuan agility berbentuk huruf T.
- T Score : Perhitungan untuk menyamakan satau dalam pengukuran.

V

- Variasi x : Variasi serangan yang pergerakannya membentuk seperti huruf x.
- Vertical : Ke atas, dalam hal ini kemampuan melompat.

W

- Why : Lebih mengajarkan kenapa dalam pendekatan latihan bola voli.

X

- X factor : Kemampuan unik yang dimiliki pemain bola voli yang sangat menguntungkan.



Daftar Pustaka

- Ackerman, J. (2014). *Girl's volleyball*. USA: ABDO Publishing Company.
- Alexander, M; & Honish, A. (2017). An analysis of the volleyball jump serve. University of Manitoba: *Articles*.
- Bach, G. (2009). *Coaching volleyball for dummies*. Canada: Wiley Publishing.
- Barth, K; & Heuchert. (2005). *Learning volleyball*. UK: Mayer & Mayer Sports.
- Barth, K; & Linkhand, A. (2006). *Training volleyball*. UK: Mayer & Mayer Sports.
- Bertucci, B. (2012). *Championship volleyball: by the experts*. USA: Leisure Press.
- Budiman, I.A. (2016). Development model of volleyball spike training. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016; 3(3): 466-471.
- Campos, F.A.D; Stanganelli, L.C.R; Rabelo, F.N; Campos, L.C.B; & Pellegrinotti, I. L. (2016). The relative age effect in male volleyball championships. *International Journal of Sports Science* 2016, 6(3): 116-120 DOI: 10.5923/j.sports.20160603.08.
- Clemens, T & McDowell, J. (2012). *The volleyball drills book*. USA: Human Kinetics.
- Drikos, S., Kountouris, P., Laios, A., & Laios, Y. (2009). Correlates of team performance in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(2), 149-156.
- Eloi, S., Langlois, V., & Jarrett, K. (2015). *The role of libero in volleyball as a paradoxical influence on the games*. US Sports Academy: Thesportjournal.
- Hebert, M. (2014). *Thinking Volleyball*. US: Human Kinetics.
- Hileno, R; Acaraz, A.G; Busca, B; Salas, C; & Camerino, O. (2017). What are the Most Widely Used and Effective Attack Coverage Systems in Men's

- Volleyball? *Journal of Human Kinetics* volume 62/2018, 111-121 DOI: 10.1515/hukin-2017-0163.
- Hu, LH; Chen, YH; & Huang, C. (2005). A 3D analysis of the volleyball spike. China: *articals Confernces*.
- Huang, C; & Hu, LH. (2007). *Kinematic analysis of volleyball jump top spin and float serve*. Brazil: XXV ISBS Symposium.
- Kenny, B; & Gregory, C. (2006). *Volleyball: steps to success*. USA: Human Kinetics.
- Lenberg, K. (2006). *Volleyball skills and drills*. USA: Human Kinetics.
- McKeever, M; Came, F; Smith, N; & Handford, C. (2018). *Volleyball*. England: English Volleyball Association with Royal Navy.
- Merghes, P.E; & Gradinaru, S. (2014). Comparative analysis of the “libero” in great performance volleyball. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*. Volume 6. Issue: 12. DOI: 10.2478/tperj-2014-0024.
- Merrett, H. (2004). *Winning volleyball skills*. [Http://WinningVolleyballSkills.com](http://WinningVolleyballSkills.com).
- Mesquita, I; Manso, F.D; & Palao, J.M. (2007). Defensive participation and efficacy of the libero in volleyball. *Journal of Human Movement Studies* Vol. 52 No 2.
- Miller, B. (2005). *The volleyball handbook*. USA: Human Kinetics.
- Neville, W.J. (1990). *Coaching volleyball successfully*. USA: Human Kinetics.
- Nolen, M. (2007). Tactics and strategy in volleyball. *Official Drill Bulletin of the American Volleyball Coaches Association*. Volume No. 18, Issue No. 15.
- Oldenberg, S. (2015). *Complete Conditioning for Volleyball*. US: Human Kinetics.
- Paglia, J. (2018). *A Guide to Volleyball Basics*. USA: Sporting Goods Manufacturers Association.
- Palao, J. M., Santos, J. A., & Ureña, A. (2004). Effect of team level on skill performance in volleyball. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 4(2), 50-60.
- Rentero, L; Joao, P.V; & Moreno, M.P. (2015). Analysis of the libero’s influence in different match phases in volleyball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte* vol. 15 (60) pp. 739-756.
- Papageorgiou, A; & Spitzley, W. (2003). *Handbook for competitive volleyball*. UK: Meyer Sport.
- Roque, E. & Hansen, J. (2012). *Volleyball coaching manual*. USA: LA84 Foundation.
- Schmidt, B. (2016). *Volleyball: steps to success*. USA: Human Kinetics.

- Silva, M; Lacerda, D; & Joao, P.V. (2014). Game-Related Volleyball Skills that Influence Victory. *Journal of Human Kinetics* volume 41/2014, 173-179 DOI: 10.2478/hukin-2014-0045 173 Section III – Sports Training.
- Velentzas, K; Heinen, T; Tenenbaum, G; & Schack, T. (2010). Functional Mental Representation of Volleyball Routines in German Youth Female National Players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22: 4. DOI: 10.1080/10413200.2010.504650.
- Vuorinen, K. (2017). Modern volleyball analysis and training periodization. Coaching science follow-up course part 2. *Coaching seminar*. LBIA028 (VTEA008). Biology of Physical Activity. 108 pages.
- Wise, M. (1999). *Volleyball drills for champions*. USA: Human Kinetics.
- Waite, P. (2009). *Aggressive volleyball*. USA: Human Kinetics.
- Zeng, H.Z; & Meng, W.Y. (2017). A Study of Youth Volleyball Players' Participation Motivation and Relate Elements. *Journal of social science research*, vol. 11 no 2. ISSN. 2321 - 1091.

Biodata Penulis



Dr. Sujarwo, S.Pd.,Jas.,M.Or.

Terlahir dari ayahanda bernama Tukidjo dan Ibu Sukidjah, anak ke 6 dari 6 bersaudara: Suharni, Sutarto, Sutarjo, Sutadi, Sutami dan Sujarwo. Penulis lahir pada tanggal 14 Maret 1983, di kampung Manding, Dawang, Sabdodadi, Bantul. Suami dari Ana Setiyana dan Ayah dari 4 orang anak: Varez, Narez, Vio, dan Vivo. Menempuh studi dari TK. Lembaga Tama 1 Bantul, SD Kanisius Manding, SMP Negeri 1 Bantul, SMA Negeri 2 Bantul, S1 Prodi PJKR FIK UNY, S2 Prodi Ilmu Keolahragaan UNY. S3 Prodi Ilmu Pendidikan Konsentrasi Ilmu Keolahragaan Pasca Sarjana UNY. Penulis juga memiliki kualifikasi kepelatihan pada cabang olahraga bola voli, mulai dari Lisensi Pelatih Nasional C, FIVB Physical Conditioning Seminar, FIVB Coach Level I, FIVB Coach Level II, dan FIVB Coach Level III (TOT). Beberapa buku yang sudah ditulis, di antaranya: *Volleyball for All*, *Perkembangan Bola Voli Modern*, dan *Gerak Dasar Bola Voli Mini*. Penulis juga concern dalam organisasi olahraga, di antaranya: Ketua Bidang Litbang Pengkab. PBVSI Bantul, Ketua Litbang Pengda PBVSI DIY, Ketua Bidang Litbang KONI Bantul, Ketua Bidang Binpres KONI Bantul. Selain sebagai Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, juga pernah melatih di klub PBV. Yuso Yogyakarta, PBV. Baja 78 Bantul, SMA Negeri 2 Bantul, SMA Negeri 1 Sewon, SMA Negeri 1 Pundong, SMK Negeri 1 Bantul, Skadik 102 TNI AU, Karyawan UGM Residence.

