

# EFEKTIF DRILLS dalam BOLA VOLI

Buku ajar ini berisi tentang semua hal berkaitan dengan cara mengajar atau melatih drill teknik yang efektif dalam permainan bola voli. Tujuan buku ini untuk membekali mahasiswa khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dan mahasiswa Prodi Kepelatihan Olahraga (PKO) dan juga pelatih bola voli khususnya asisten pelatih yaitu trainer dalam memberikan feeding atau melakukan drill. Pemberian drill (feeding) kepada atlet bola voli memerlukan variasi dan juga metode didaktik yang harus dipahami dan dimengerti oleh calon guru atau pelatih bola voli. Intensitas, volume, recovery dalam memberikan latihan drill memerlukan modifikasi atau pengaturan, agar hasil latihan dapat tercapai. Feeling touch dan gestur pelatih saat melakukan drill juga memiliki sumbangan dalam tercapainya tujuan latihan. Prinsip KISS atau "keep it stupid simple" merupakan salah satu prinsip latihan atau drill yang efektif dengan cara yang simple dalam memberikan bentuk latihan kepada atlet. Variasi latihan juga sangat menentukan semangat atlet untuk berlatih, sehingga pelatih harus menyiapkan variasi bentuk latihan yang banyak dan menarik agar tidak jenuh anak dalam berlatih. *Game Like* atau kondisikan latihan sama dengan kondisi pada saat pertandingan, sehingga akan terbentuk pemahaman atlet tentang *how to play the game*, dan *how to win the game*.



ISBN : 978-602-4981-49-5



UNY Press  
Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp: 0274 - 589346  
E-Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)  
Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)



# EFEKTIF DRILLS dalam BOLA VOLI



Sujarwo



# **EFEKTIF DRILL'S DALAM BOLA VOLI**

**SUJARWO**



**Efektif Drill's dalam Bola Voli**

©Sujarwo

---

Cetakan I, Juni 2020

---

Penulis : Sujarwo  
Penyunting Bahasa : Shendy Amalia  
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 : 978-602-498-149-5

---

Hak Cipta dilindungi Undang-undang



# DAFTAR ISI

---

Daftar Isi .....	iii
Prakata .....	v
BAB I. Konsep Drill dalam Bola Voli .....	1
BAB II. Drill Smash .....	5
BAB III. Drill Servis .....	17
BAB IV. Drill Receive Servis .....	23
BAB V. Drill Blok .....	27
BAB VI. Drill Setter/Toser .....	35
BAB VII. Drill Dig/Defend .....	43
BAB VIII. Drill Sliding .....	59
Glosarium .....	65
Referensi .....	67
Biodata Penulis .....	71







# PRAKATA

---

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah swt atas berkah dan hidayah Nya, buku ke lima penulis dapat terselesaikan dan diterbitkan. Buku ajar yang berjudul ***Efektif Drills Dalam Bola Voli*** ini berisi tentang semua hal berkaitan dengan cara mengajar atau melatih drill teknik yang efektif dalam permainan bola voli. Tujuan penulis menyusun buku ini adalah membekali mahasiswa khususnya Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dan mahasiswa Prodi Kepelatihan Olahraga (PKO) dan juga pelatih bola voli khususnya asisten pelatih yaitu trainer dalam memberikan feeding atau melakukan drill. Bab I berisi tentang *Konsep Drill dalam Bola Voli*. Bab II berisi tentang *Drill Teknik Smash*. Bab III berisi tentang *Drill Teknik Servis*. Bab IV berisi tentang *Drill Teknik Receive Servis*. Bab V menjelaskan tentang *Drill Teknik Blok*. Bab VI memberikan penjelasan tentang *Drill Teknik Sett/Umpan*. Bab VII berisi tentang *Drill Teknik Dig*, dan Bab VIII berisi tentang *Drill Teknik Sliding*.

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

Terakhir semoga buku ini dapat bermanfaat baik bagi penulis pribadi maupun pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 1 Mei 2020

**Penulis**





# BAB I

## KONSEP DRILL DALAM BOLA VOLI

---



Salah satu cara untuk membenahi teknik gerak dalam permainan bola voli adalah dengan teknik drill. Drill adalah upaya memberikan pengulangan dan penekanan gerakan agar terjadi efisiensi dan efektivitas gerak teknik dengan tujuan sesuai dengan gerak yang diinginkan. Dalam memberikan drill ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pelatih, di antaranya:

- A) Level kemampuan atlet;
- B) Jumlah atlet;
- C) Jumlah bola;
- D) Lingkungan lapangan;
- E) Waktu latihan;
- F) Sasaran latihan;
- G) Kondisi fisik dan psikis atlet.

Berikut penjelasan dari masing-masing komponen yang harus diperhatikan dan menjadi fokus pelatih dalam menyiapkan rencana drill untuk atletnya:

### **A. Level Kemampuan Atlet**

---

Kemampuan atlet sangat bervariasi bergantung dengan cepat belajar, berbakat, dan pengalaman gerak yang dimiliki oleh masing-masing atlet. Kecepatan atlet dalam mempelajari gerak teknik sangat membantu dalam menguasai teknik gerak yang diinginkan. Atlet yang berbakat memiliki kemampuan yang lebih dalam hal penguasaan gerak yang variatif, sehingga tidak terkendala baik anatomis maupun fisiologis dalam menguasai teknik gerak yang sulit. Pengalaman gerak yang kaya akan menambah kecepatan penguasaan gerak





teknik atlet, sehingga atlet memiliki level kemampuan yang berbeda bergantung tiga hal di atas. Semakin level kemampuan atlet rendah maka drill dilakukan semakin mudah untuk dimengerti dan dilakukan, dan sebaliknya apabila level kemampuan atlet semakin tinggi maka tingkat kesulitan drill juga dilakukan dengan tinggi tingkatannya (prinsip didaktik).

## **B. Jumlah Atlet**

---

Banyak dan sedikitnya jumlah atlet yang berlatih juga mempengaruhi efektif tidaknya latihan. Ideal untuk latihan tim adalah 14 s.d 18 orang dengan dua atau tiga pelatih yang menangani di lapangan. Hal ini berkaitan dengan perputaran bola dan istirahat, dan juga atlet yang melakukan latihan, sehingga proporsional. Jika terlalu sedikit atlet yang latihan misalkan kurang dari 10 orang maka intensitas latihan terlalu tinggi, terlalu cepat rotasi yang melakukan dan yang istirahat dan mengambil bola. Tetapi kalau terlalu banyak misalkan di atas 20 orang maka terlalu banyak antrian sehingga jumlah ulangan atlet melakukan drill kurang.

## **C. Jumlah Bola**

---

Perbandingan jumlah bola dengan atlet juga sangat mempengaruhi keefektifan drill, idealnya 14 orang 20 bola untuk latihan. Jika terlalu sedikit bola maka akan mempengaruhi perputaran bola sehingga harus menunggu lama atlet yang akan melakukan drill. Bola yang digunakan juga hendaknya juga disesuaikan dengan level anak, misal anak SD dan SMP awal hendaknya memakai bola voli mini, dan untuk anak SMP akhir SMA dan dewasa memakai bola ukuran standar, sehingga akan bermanfaat drill yang dilakukan. Bola hendaknya juga yang *soft touch* atau nyaman digunakan untuk di-passing atau smash, sehingga anak tidak merasakan sakit saat melakukannya. Bola yang digunakan untuk latihan hendaknya disesuaikan dengan bola yang akan digunakan untuk pertandingan sehingga adaptasi atlet terhadap bola akan bagus.



## **D. Lingkungan Lapangan**

---

Lapangan sangat mempengaruhi kaitannya pantulan bola jika lapangan terlalu luas, maka atlet terlalu lama yang bergantian jaga dalam mengambil bola, sehingga tidak efektif. Ideal lapangan untuk latihan satu lapangan penuh dan space atau jarak samping lapangan kurang lebih 2 s.d 4 meter. Lapangan hendaknya juga dikelilingi pagar sehingga tidak akan jauh lompatannya. Lapangan untuk latihan hendaknya tidak ada tribun sehingga bola tidak akan melompat ke atas tribun sehingga sulit diambil dan butuh waktu. Lapangan untuk latihan hendaknya disesuaikan dengan lapangan yang akan digunakan untuk pertandingan, agar adaptasi lapangan dimiliki oleh semua atlet. Butuh waktu minimal satu minggu atau tujuh kali latihan untuk adaptasi dengan lapangan baru.

## **E. Waktu Latihan**

---

Waktu yang efektif untuk latihan hendaknya dilakukan dua sampai dengan tiga jam latihan tiap hari bisa juga pagi dan sore dengan porsi waktu latihan disesuaikan. Seminggu hendaknya dilakukan lima sampai dengan sepuluh kali latihan, meskipun pelatnas bisa sampai duabelas kali latihan dalam satu minggu. Waktu latihan untuk drill servis dan receive baik dilakukan pagi hari saat kondisi tubuh masih fresh. Sedangkan untuk smash bisa dilakukan sore atau malam hari sehingga kondisi lutut sudah siap. Untuk kemampuan blok juga dilakukan di waktu sore atau malam hari karena berkaitan dengan lompatan, sehingga perlu kesiapan lutut dan kaki.

## **F. Sasaran Latihan**

---

Pentingnya sasaran latihan pada suatu latihan mempengaruhi pada ulangan drill yang dilakukan. Semakin sasaran latihan mudah dicapai maka drill lebih cepat dilakukan. Namun bila sasaran latihan belum tercapai maka drill masih terus dilakukan. Sasaran latihan hendaknya terukur dan dapat tercapai, sehingga jangan terlalu jauh dengan harapan dan realita.



## **G. Kondisi fisik dan psikis atlet**

---

Keadaan fisik dan psikis harus diamati sebelum latihan drill diberikan melihat kondisi dan situasi fisik dan psikis atlet, apabila tidak kondusif atau prima hendaknya drill tidak diberikan, namun bila masih bisa dilakukan maka dilakukan dengan intensitas yang rendah. Apabila kondisi atlet bagus dan fit maka diberikan sesuai porsi dan sasaran latihan yang sudah direncanakan.



## BAB II

# DRILL SMASH

---

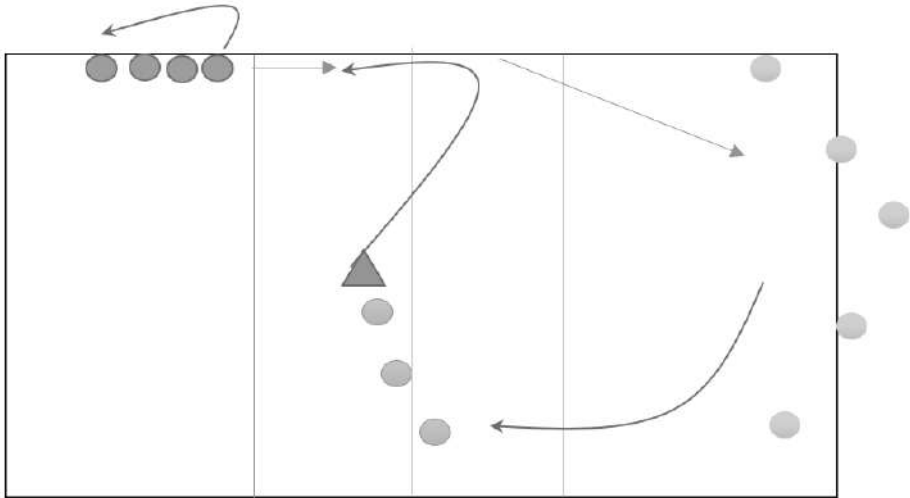


Drill smash dilakukan untuk meningkatkan efektivitas gerakan smash pemain bola voli, seluruh pemain terkecuali libero mendapatkan drill ini. Tingkat kesulitan smash bola quick adalah pada timing, smasher bola quick harus sudah berada di udara pada saat bola sampai di tangan setter (Kenny and Gregory: 2006). Selain timing atlet muda juga harus diberikan latihan melompat atau langkah smash dan juga kecepatan memukul bola dan fals agar power smasnya berkembang (Hu, et al: 2005). Smash bola cepat dalam permainan bola voli terdiri atas tiga jenis smash, di antaranya: 1) smash bola A quick, 2) smash B quick, dan 3) smash C quick atau kijang (Miller: 2005). Smash merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikenalkan pada atlet paling awal (Budiman: 2016). Drill smash memiliki beberapa jenis dilihat dari kategori jenis smash, di antaranya: 1) drill smash bola open spike/*outside hitter*; 2) drill smash bola quick; 3) drill smash bola semi; 4) drill smash bola 3 meter/*pipe/back court*. Berikut penjelasan drill smash dan posisi drillingnya:



## 1. Drill smash bola open

Smash bola open baik dari posisi 4, fokus drill diupayakan *footwork*, *timing*, perkenaan. Formasi drill smash bola open dari posisi 4:



Keterangan:

- ▲ : Pelatih
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill

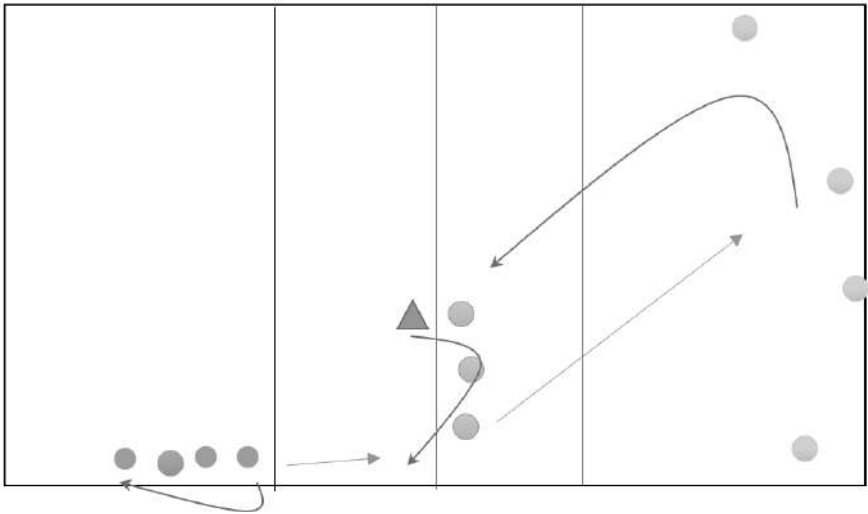
**Tips untuk pelatih:**

- a) Fokus pada pembenahan *footwork*, *timing*, dan perkenaan tangan dengan bola pada saat di udara.
- b) Sasaran smash bisa divariasikan arahnya, pembenahan langsung di lapangan saat anak mengalami kesalahan dalam proses gerakan maupun arah smash.

**Smash bola open dari posisi 2**, fokus drill juga sama dengan smash bola open, yaitu: *footwork*, *timing*, dan perkenaan tangan dengan bola saat di udara.



## Formasi drill smash bola open dari posisi 2:



### Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan drill smash

● : Atlet yang jaga bola

● : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill

### Tips untuk Pelatih:

- Variasikan ketinggian lemparan bola agar atlet memiliki pemahaman timing dan footwork.
- Arah sasaran bisa divariasikan sesuai dengan kemampuan atlet yang belum dikuasai.
- Minimal drill satu anak melakukan 4 s.d 5 kali melakukan smash, dalam urutan tersebut, baru berganti posisi tugas.

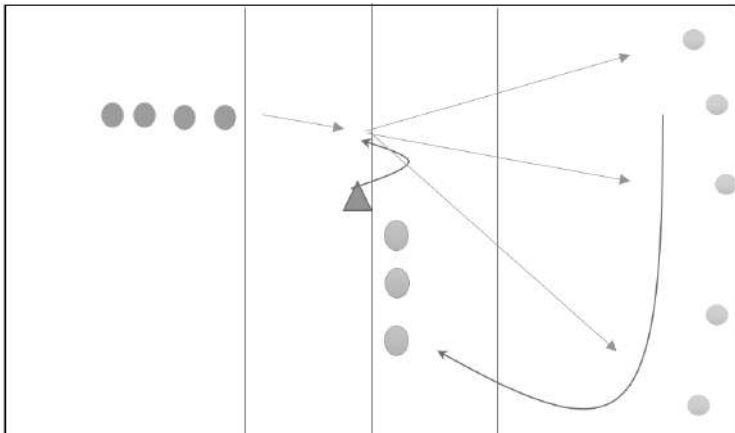


## 2) Drill smash bola Semi, atau bola B untuk open spiker dan allround

Terdapat dua jenis bola semi menurut posisi bola dari hasil umpan setter, yaitu: a) bola semi tegak, dan b) bola semi jalan. Bola semi ini biasanya dilakukan oleh pemain open spiker dan juga allround. Bola semi tegak ini bisa dilakukan diposisi depan toser atau di belakang toser.

### a. Drill smash bola semi tegak

Drill smash bola semi tegak ini harus fokus pada kecepatan tangan dalam melakukan smash dengan 3 arah sasaran, karena bola semi tegak ini sangat mudah di-blok oleh lawan, sehingga smasher harus memiliki kecepatan dan kemampuan merubah arah sasaran bola.



Keterangan:

- ▲ : Pelatih
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill

**Tips untuk Pelatih:**

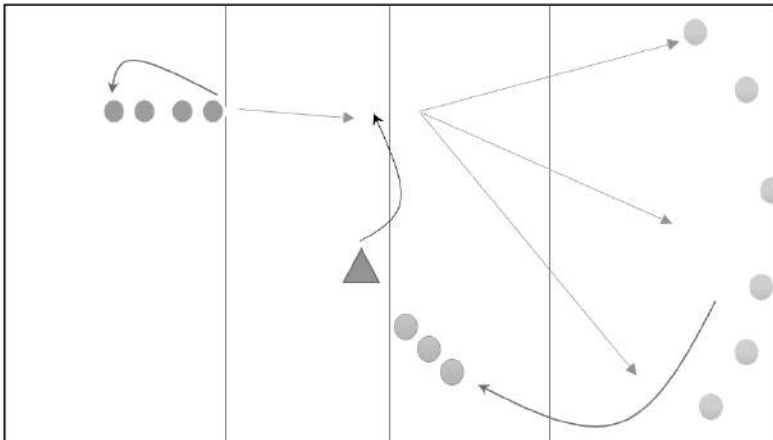
- a) Usahakan dalam melakukan smash bola jangan sampai kena net, dan masuk sesuai sasaran.
- b) Perkenaan usahakan pada titik tertinggi lambungan bola, sehingga atlet berusaha meraih titik tertinggi bola.



## b. Drill smash bola semi jalan

Drill smash bola semi jalan ini hampir sama dengan semi tegak, namun yang membedakan adalah laju bola tidak tegak di atas setter namun parabola jalan di depan tosser. Biasanya dilakukan untuk menyulitkan blok karena bola titik lambungnya berjalan parabola, sehingga titiknya sulit ditentukan. Smasher juga sangat diuntungkan, namun harus memiliki *speed* atau kecepatan *footwork* yang bagus, dan ayunan tangan yang cepat, karena bolanya tidak terlalu tinggi. Bola semi jalan ini bisa dilakukan di depan toser bisa juga di belakang toser.

Formasi drill bola semi jalan:



Keterangan:

- ▲ : Pelatih
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill

### Tips untuk Pelatih:

- a) Variasi cepat dan lambat dalam memberikan drill sangat memberikan kesiapan atlet, usahakan setiap smash tidak boleh kena net.
- b) Arah sasaran 3 arah, sesuai gambar dan kecepatan fals pergelangan tangan sangat menentukan kecepatan bola. Boleh diberikan tantangan 1 orang bloker.



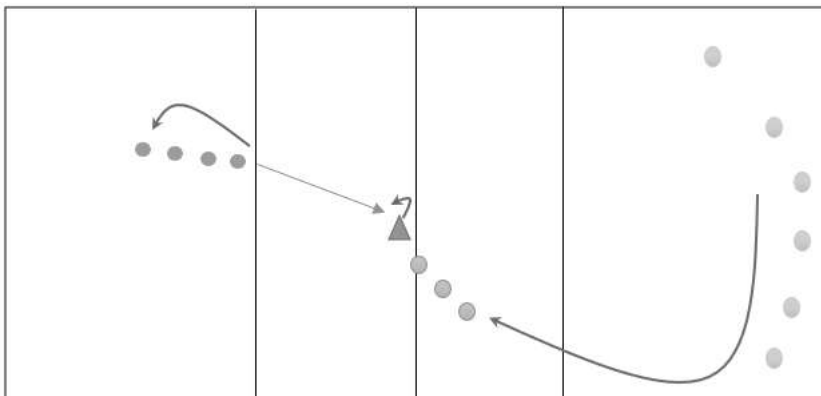


### 3) Smash bola Quick atau bola cepat

Smash bola cepat atau quick smash ini biasanya dilakukan oleh middle bloker atau pemain spesialisasi quicker. Drill smash bola cepat terdiri atas 3 jenis yaitu: 1) bola quick A atau full; 2) bola quick B/potong street dan 3) bola quick C/kijang smash/jangkit smash. Kecepatan footwork kaki dan kecepatan ayunan tangan menjadi kunci keberhasilan smash bola quick. Penggunaan toser sebaiknya lebih digunakan saat drill smash ini, karena sangat membutuhkan feeling yang bagus toser untuk umpan bola cepat, juga kesulitan pelatih jika melakukan drill ini, biasanya kurang efektif. Berikut formasi drill smash bola Quick/cepat:

#### a. Drill smash quick A/full

Drill smash quick A atau full smash ini membutuhkan kecepatan dalam bergerak awalan, saat bola dipasing receiver/libero maka quicker sudah bergerak, saat bola di kedua tangan toser maka smash quicker sudah berada di atas udara. Saat toser mengumpan maka tangan melecutkan bola hasil umpan, bola muncul di atas net langsung di smash. Smash ini bisa dilakukan full depan dan full belakang toser.



Keterangan:

- ▲ : Pelatih/toser
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill

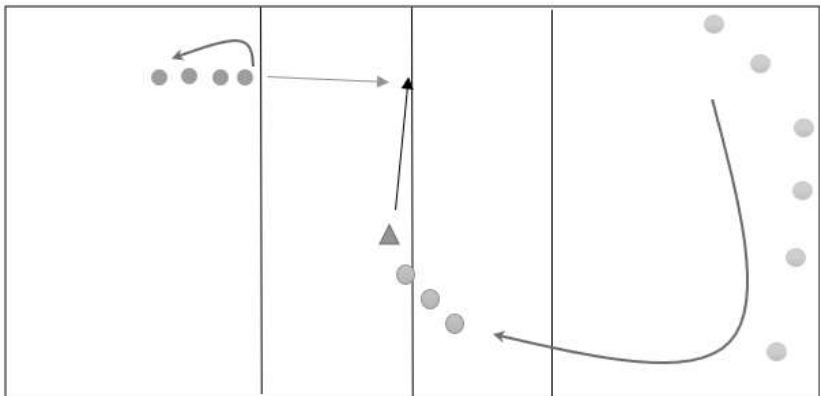


### Tips untuk Pelatih:

- a) Kecepatan lecutan tangan dengan fals sangat menentukan kecepatan smash.
- b) Kesalahan atlet biasanya pada timing dan posisi jumping terlalu dekat dengan toser.

### b. Drill smash quick B/Potong street

Drill smash bola quick B atau potong ini biasanya dilakukan oleh quicker atau middle bloker, dengan tingkat kesulitan dalam smash agak tinggi dibandingkan dengan smash bola quick A. Tingkat kesulitan smash bola quick B ini adalah jarak antara smasher dengan toser kurang lebih 1.5 s.d 2 meter. Kecepatan bola dan juga timing smasher saat di udara sangat menentukan keberhasilan smash ini. Maka chemistry antara setter dan smash quicker biasanya sangat bagus. Smash bola quick B ini bisa dilakukan di depan toser maupun di belakang toser. Pada saat drill smash bola quick sebaiknya dengan menggunakan toser agar lebih akurat sekaligus untuk melatih chemistry toser dengan quicker. Berikut formasi drilling smash quick B.



### Keterangan:

- ▲ : Pelatih/toser
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill

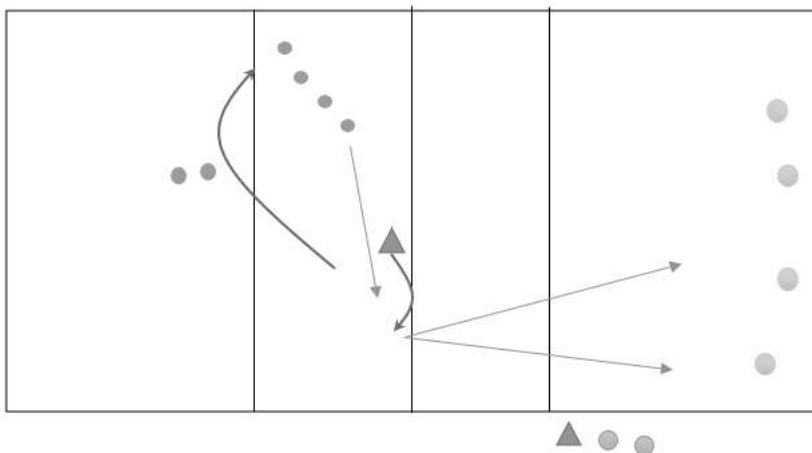


### Tips untuk Pelatih:

- a) Kesalahan yang sering terjadi adalah toser terlalu memasukkan net bolanya, atau terlalu mepet dengan net umpannya. Umpan ketinggian atau kerendahan untuk quicker.
  - b) Kesalahan smash quicker biasanya tanganya tidak lurus ke atas, sehingga toser kurang bisa melihat tangan quicker. Timing dan footwork yang lambat dari quicker sehingga tidak optimal smash quicknya.
- c. **Drill smash quick C/kijang/jangkit**

Drill smash bola quick C atau istilahnya smash kijang merupakan smash yang biasanya dilakukan paling efektif untuk tim voli putri. Teknik smash quick C ini paling sulit dilakukan dibandingkan dengan smash quick A dan B. Karena timing bola harus bagus bola jalan ke belakang toser dan smasher quick C ini harus mengejar dan sejajar dengan laju bola. Otomatis blok lawan akan mengejar quick C ini, namun karena titik pukuhnya tidak bisa diprediksi oleh bloker maka akan sulit ditebak. Penggunaan toser sangat dibutuhkan dalam drill ini karena selain untuk membentuk *chemistry* toser dengan quicker, juga tingkat kesulitan dalam feeder jika dilakukan oleh pelatih. Libero juga dibutuhkan saat menggunakan drill ini.

Berikut formasi drill bola quick C:



Keterangan:

- ▲ : Pelatih/toser
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill
- : Libero/receiver

**Tips untuk Pelatih:**

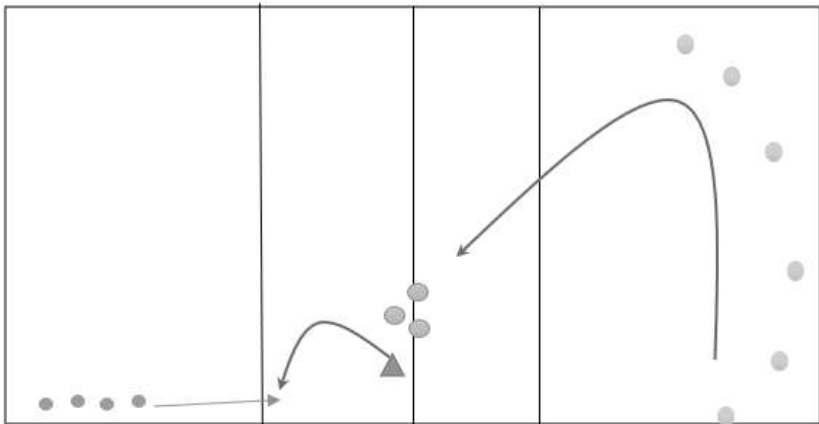
- a) Tempo dalam melakukan drill sebaiknya lambat, agar atlet memiliki waktu yang cukup untuk membenahi timing dan memahami footwork langkah smash quick C ini, karena memerlukan koordinasi yang bagus.



#### 4) Drill Smash Bola 3 meter/back court/pipe

Smash tiga meter saat ini semakin menjadi andalan masing-masing tim dalam pertandingan bola voli. Smash tiga meter dalam melakukannya membutuhkan kemampuan yang lebih dari seorang pemain, biasanya dilakukan oleh pemain allround atau open hitter. Kelebihan smash tiga meter sulit dibendung karena jarak bola dengan net jauh, kurang lebih 1.5 s.d 3 meter. Drill smash tiga meter dapat dilakukan sendiri oleh pelatih atau bisa dengan toser. Serangan tiga meter biasanya dilakukan dari dua titik posisi belakang, yaitu: a) smash tiga meter dari posisi 1, dan b) smash tiga meter dari posisi 6. Berikut formasi drill smash tiga meter:

##### a. Drill smash tiga meter dari posisi 1:



Keterangan:

- ▲ : Pelatih/toser
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill

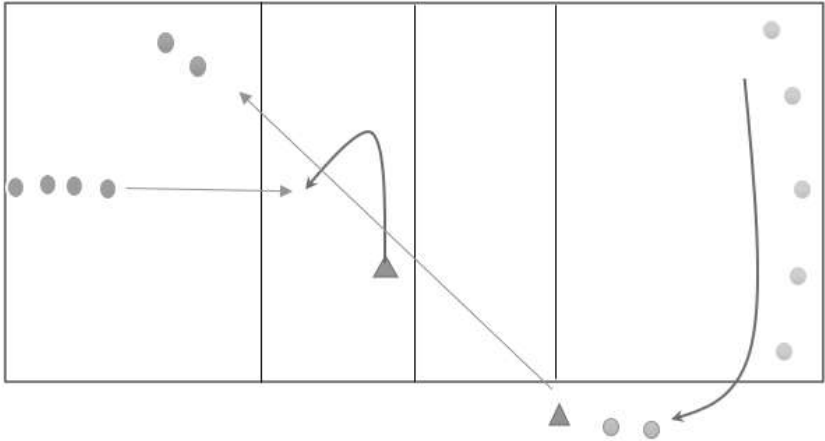
##### Tips untuk Pelatih:

- 1) Semakin kemampuan smash tiga meter atlet semakin bagus, maka posisi bola dari umpan toser sebaiknya lebih mendekati ke net, sehingga semakin keras pukulan smash dan memanfaatkan momentum lompatan dan lentingan tubuh.



- 2) Untuk latihan sebaiknya diupayakan penempatan bola hasil smash masuk dan terarah pada lapangan lawan dulu, bukan kerasnya smash.

**b. Drill smash tiga meter dari posisi 6:**



Keterangan:

- ▲ : Pelatih/toser
- : Atlet yang melakukan drill smash
- : Atlet yang jaga bola
- : Atlet yang menyajikan bola ke pelatih saat drill
- : Libero/receiver

**Tips untuk Pelatih:**

- a) Kesiapan smasher 3 meter dan komunikasi dari toser ke smasher merupakan kunci sukses menyerang dengan *backcourt* smash.
- b) Awalan yang bagus dan kepercayaan diri menjadi modal smash 3 meter, apabila bola dari toser kurang pas dengan keinginan maka smasher harus bisa mengolah bola tersebut, jangan sampai *mised* atau mati sendiri.





## BAB III

# DRILL SERVIS

---



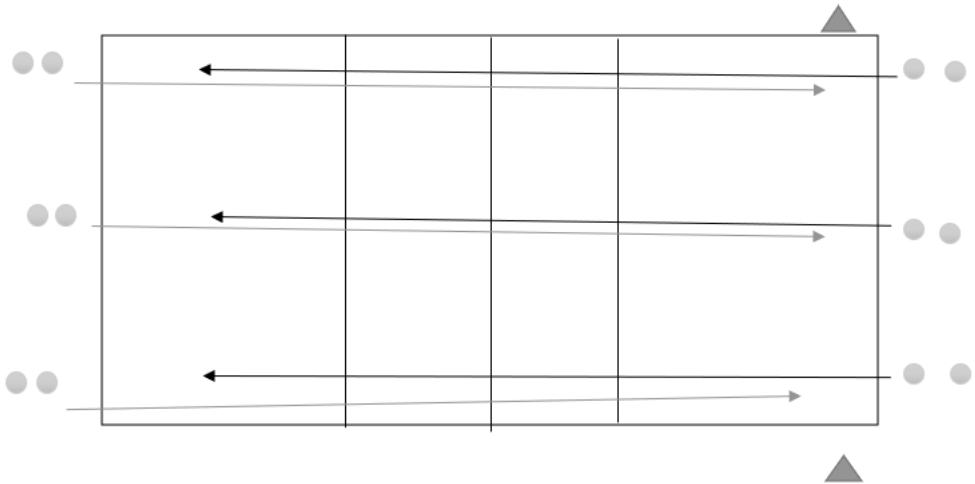
Kemampuan atlet dengan servis yang kuat dan akurat akan membuat tim lawan kerepotan dalam melakukan receive servis (Ackerman: 2014). Pelatih harus melatih dua servis yang paling menguntungkan sesuai perkembangan bola voli yaitu jump serve spin dan jump float serve (Huang & Hu: 2007). Kemampuan servis 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). Servis merupakan serangan awal dalam permainan bola voli, sehingga pemain harus benar-benar berlatih serius untuk melatih kemampuan ini. Jenis-jenis servis dalam permainan bola voli: 1) servis bawah; 2) servis atas; dan 3) servis jump. 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). Perkembangan servis yang efektif yaitu menggunakan: servis float, servis jump float, dan servis jump spin smash (Waite: 2009). Berikut beberapa drill untuk meningkatkan kemampuan servis dari pemain bola voli:





## 1) Servis bawah

Latihan drill servis bawah dilakukan masing-masing pemain, diberikan sasaran target bisa berupa cone atau dikombinasi dengan latihan menerima servis oleh libero atau pemain yang perlu ditingkatkan kemampuan receive servisnya.



Keterangan:

- ▲ : Pelatih/trainer
- : Atlet yang melakukan servis

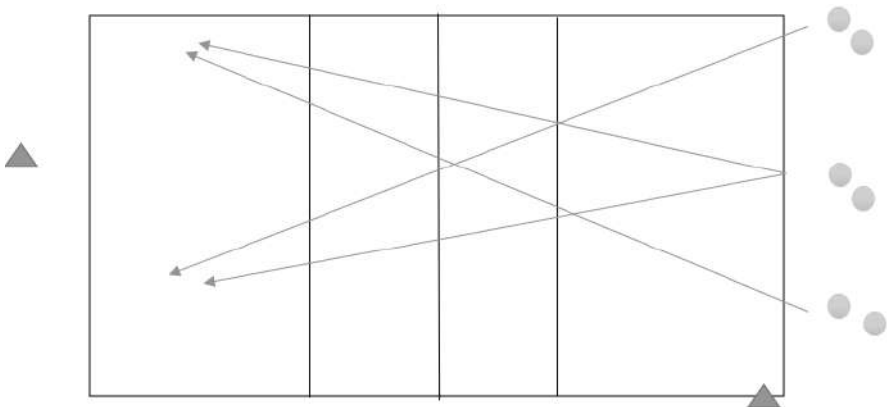
Tips untuk pelatih:

- a) Berikan koreksi langsung ke atlet dan kalau bisa berikan contoh yang benar.
- b) Jarak servis divariasikan dekat dan jauh dari garis servis.



## 2) Servis Atas:

Servis atas merupakan kemampuan yang harus dimiliki pemain bola voli minimal untuk permainan bola voli mulai dari atlet junior hingga senior. Untuk servis bawah biasanya untuk atlet pemula dan ibu-ibu. Servis atas terdiri atas servis float dan servis top spin. Servis float dan servis top spin memiliki perbedaan pada hasil bola setelah dilakukan servis, servis float hasil bola yang dilakukan seperti mengambang, tanpa ada putaran. Perkenaan bola servis float yaitu di belakang tengah bola dengan permukaan telapak tangan yang kuat seperti papan. Perkenaan bola servis top spin dipukul pada belakang bawah bola dengan lecutan tangan atau pergelangan tangan, sehingga hasil bola setelah dipukul berputar ke depan. Sasaran divariasikan menyilang dari posisi servis, misalkan servis dari posisi 1 maka sasaran ke arah posisi 1 lawan. berikut formasi drill servis atas:



Keterangan:

- ▲ : Pelatih/trainer
- : Atlet yang melakukan servis

### Tips untuk pelatih:

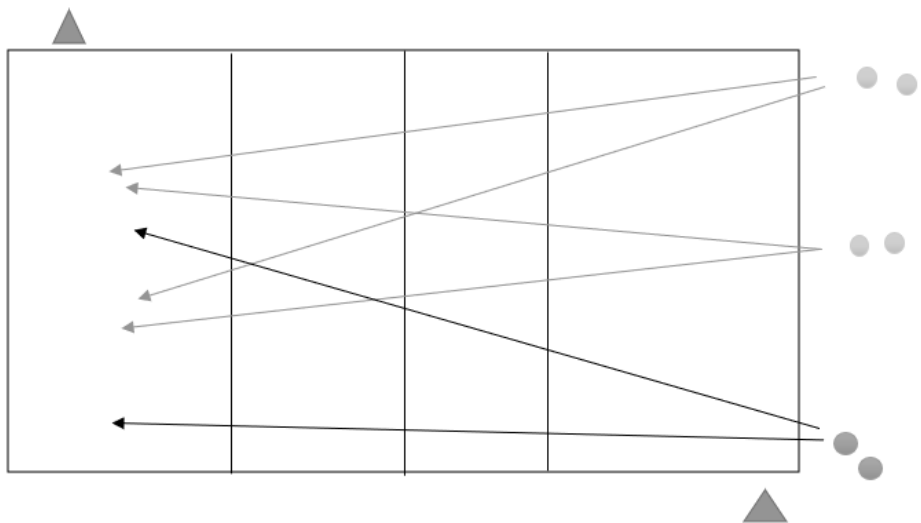
- a) Untuk jarak servis divariasikan semakin jarak jauh dari garis servis maka akan semakin sulit dilakukan juga hasilnya akan sulit diterima lawan.
- b) Untuk top spin keras dan lemahnya pukulan juga sangat mempengaruhi mudah dan sulitnya diterima oleh lawan.



### 3) Servis jump/smash servis

Servis smash ini terdiri atas dua jenis servis, yaitu jump float servis, dan jump spin/jump smash serve. Kedua jenis servis ini sangat populer digunakan oleh atlet-atlet bola voli, seiring kemampuan yang menuntut efektivitas dalam menyerang. Sehingga servis juga digunakan untuk menyerang pertama dalam permainan bola voli. Servis jump float pada voli putri sangat memiliki akurasi sangat tinggi. Untuk jump serve smash sangat efektif dilakukan untuk voli putra. Servis ini akurat dilakukan baik dari posisi 1, dan 6. Namun untuk middle bloker/quicker baiknya servis dari posisi 5. Masih banyak pemahaman pemain atau atlet servis jump smash hanya bertujuan untuk gaya-gaya, namun harusnya benar-benar dilakukan apabila hasil servisnya bagus, sulit diterima dan persentasenya selalu atau sering masuk. Kalau tidak efektif dalam melakukan servis ini maka lebih baik servis float biasa.

Berikut formasi drill servis jump float/jump smash:



Keterangan:

- ▲ : Pelatih/trainer
- : Atlet yang melakukan servis
- : Pemain quicker drill servis dari posisi 5



### **Tips untuk pelatih:**

- a) Saat melakukan jump smash diamati 3 hal kunci yaitu: spin the ball, hit the ball, dan *followstrough* (cara memutar bola ke atas, perkenaan smash saat di udara, dan mendarat). Titik tertinggi dalam menjangaku bola pada saat impact dengan tangan sangat penting.





## BAB IV

# RECEIVE SERVIS

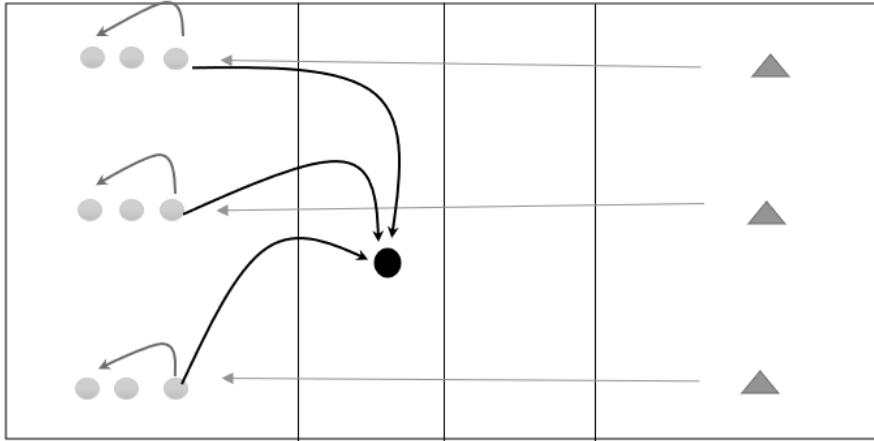
---



Kemampuan receive servis juga merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh seluruh pemain dalam bola voli. Namun dalam perkembangan voli modern, dominasi pemain yang melakukan receive servis bola pertama adalah pemain spesialisasi libero dan open spiker saja. Posisi receive servis biasanya dilakukan pada posisi 1, 6, dan 5. Meskipun kadang juga lawan yang servis menempatkan bola di posisi 2, 3, dan 4 jika merasa pada posisi tersebut dirasa kurang kemampuan receive servisnya. Drill receive servis difokuskan pada kemampuan dasar menerima servis sehingga dalam melakukan drilling bisa pelatih yang melakukan atau dengan kawan lain yang seklaigus latihan servis untuk temannya tersebut. Pelatih akan lebih mudah menempatkan bola untuk receive servis akan melakukan receive servis, namun kadang terlalu mudah servis yang dilakukan sehingga kurang mengena sasaran latihannya, tetapi dengan teman juga memiliki kendala apabila kemampuan receive servis belum baik maka akan sulit untuk receiver melakukan receive servis. Biasanya servis dari teman tidak mengarah, sehingga kesulitan receiver untuk latihan. Namun untuk atlet dengan kemampuan tinggi maka servisnya sudah terarah dan sulit diterima, ini yang sesuai untuk latihan receive servis. Prinsip didaktik berlaku dalam latihan receive servis ini, sehingga latihan dimulai dengan servis yang ringan atau dari servis bawah dulu, kemudian jarak dekat dulu, kemudian mundur jaraknya servis agar tingkat kesulitan semakin tinggi.



## 1) Formasi Drill Receive Servis:



Keterangan:

● : Atlet yang melakukan

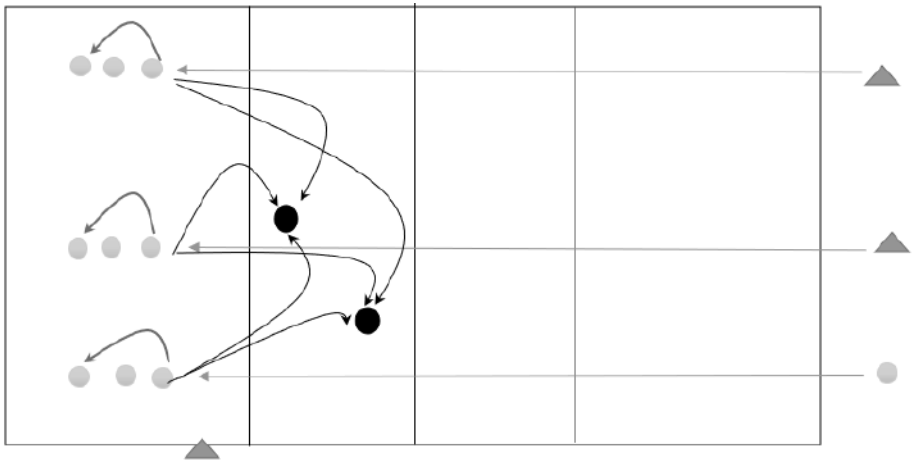
▲ : Pelatih

### Tips untuk Pelatih:

- Saat atlet mengalami kesalahan dalam melakukan receive servis segera berikan koreksi atau pembenahan, sampai bisa melakukan dengan baik.
- Tingkat kesulitan diatur dengan kondisi kemampuan atlet, jenis servis juga divariasikan agar atlet mengenal jenis-jenis servis dari lawan nantinya.



## 2) Formasi Drill Receive Servis:



Keterangan:

● : Atlet yang melakukan servis dan receive

▲ : Pelatih

### Tips untuk Pelatih:

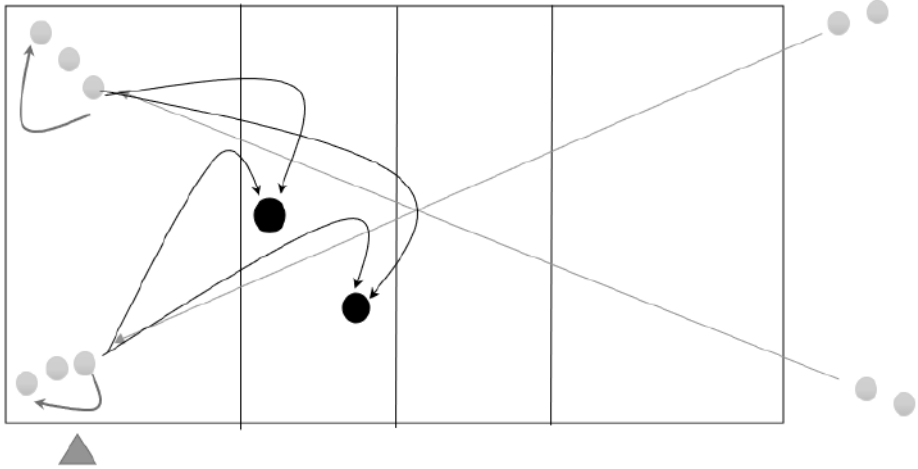
- Servis bawah, servis atas, dan servis jump bertahap dalam memberikan drilling, servis dilakukan dari posisi belakang garis belakang servis.
- Jump spike serve dan jump float serve juga diberikan untuk merasakan receive servis, sehingga akan merasakan servis yang berbagai macam untuk mengembangkan kemampuan.
- Sasaran receive servis dengan toser, apabila servis mudah maka receive sebisa mungkin diarahkan ke toser, kalau servis sulit dari lawan, maka bola dilambungkan ke tengah atas lapangan bola voli.





### 3) Formasi Drill Receive Servis:

---



Keterangan:

- : Atlet yang melakukan servis dan receive
- ▲ : Pelatih
- : Toser

#### Tips untuk Pelatih:

- a) Latihkan drill receive servis tidak hanya posisi lurus, namun posisi menyilang seperti gambar di atas.
- b) Kemampuan receive servis membutuhkan ketenangan dan keyakinan dari atlet sehingga perlu diberikan secara berulang-ulang sampai menemukan *feeling ball* nya.



# BAB V

## DRILL BLOK

---

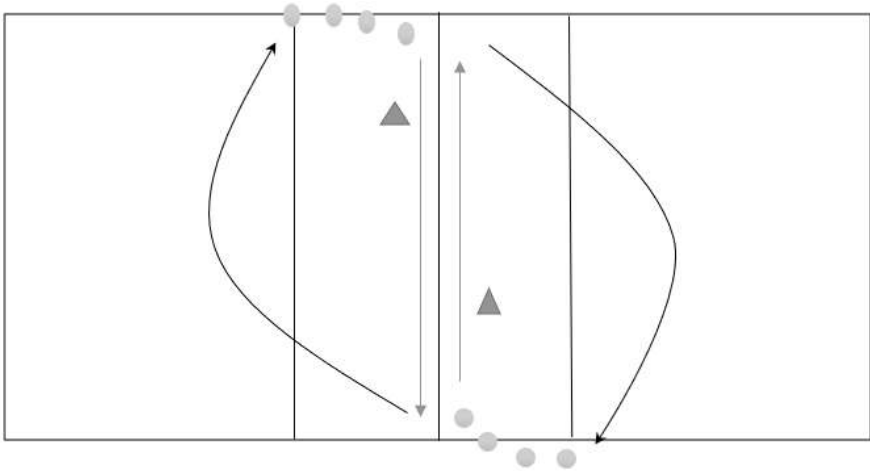


Kemampuan blok merupakan kemampuan dalam bola voli yang paling sulit dilatihkan, hal ini dikarenakan kemalasan atlet untuk berlatih teknik ini. Blok memiliki tiga jenis, dilihat dari pergerakan kaki atau footwork-nya, di antaranya: 1) *side step* blok; 2) *cross step* blok; 3) *running step* blok. Blok dilihat dari jumlah orang yang melakukan blok, terdiri atas: 1) blok individu, 2) blok berkawan (dua orang dan tiga orang); 3) Tujuh kali blok drill. Drill blok bisa dilakukan dengan tanpa bola, atau dengan bola juga dengan bantuan smash. Terdapat dua jalan untuk mendapatkan kesuksesan dalam bertahan dalam permainan bola voli, yaitu dengan blok dan defend, keduanya membutuhkan usaha ekstra keras dan dalam latihannya membutuhkan pengorbanan secara fisik dan psikis (Paglia: 2018). Teknik blok baik secara individu maupun tim harus dilatihkan dengan baik. Teknik blok dapat dilakukan oleh seorang individu saja, atau dengan kombinasi dengan pemain depan yang lain dan membentuk blok dua orang atau tiga orang (McKeever et.all: 2018). Apabila latihan drill blok dilakukan langsung oleh pelatih sebaiknya posisi pelatih seperti halnya posisi smash lawan, sehingga bisa menggunakan alat bantu meja yang agak tinggi sesuai dengan posisi smash. Berikut beberapa formasi drill untuk latihan blok:



## 1) Formasi Drill Blok *Side Step*:

---



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan blok

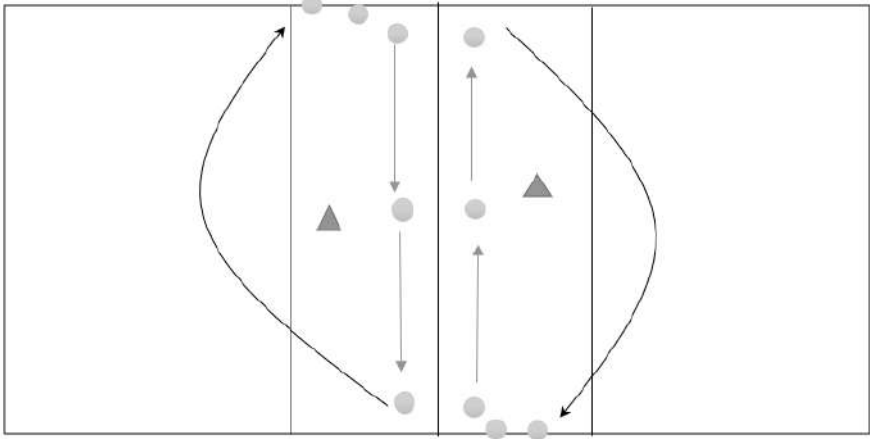
### Tips untuk Pelatih:

- Perhatikan pada saat atlet melakukan blok, kesalahan teknik langsung dibenahi di lapangan agar anak tahu bagaimana blok dengan side step/geser samping footwork-nya.
- Jelaskan ke atlet tentang pentingnya blok dalam memenangkan permainan.



## 2) Formasi Drill Blok *Cross Step*:

---



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan blok

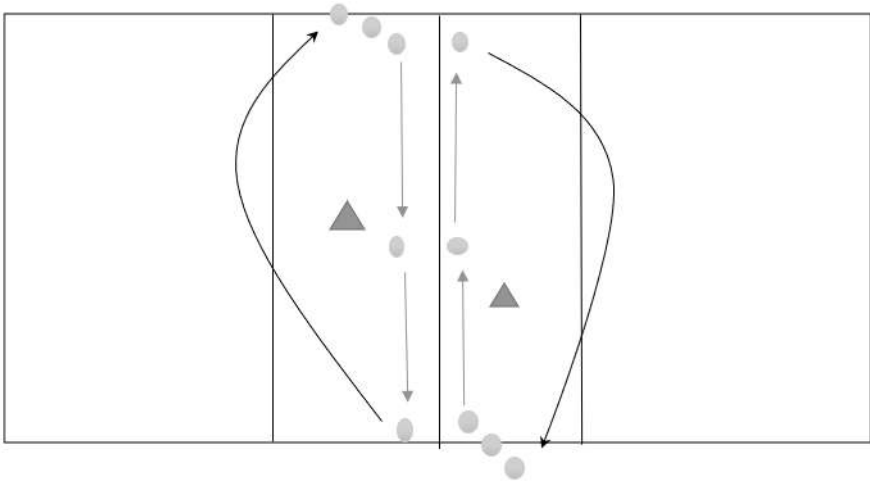
### Tips untuk Pelatih:

- Blok dengan cross step ini digunakan untuk middle bloker atau center bloker untuk mengejar bola ke samping lapangan/smash dari posisi 2 dan 4.
- Kecepatan bergerak dan reaksi sangat dibutuhkan oleh middle bloker ini untuk mengejar bola ke samping.
- Bisa menggunakan bantuan bola atau tanpa bola untuk menambah motivasi dalam latihan blok.
- Cross step* kaki atau kaki menyilang fokus untuk melakukan gerakan ke samping lebih cepat dan efektif untuk bergerak daripada *side step footwork*.



### 3) Drill Blok *Running Step*:

---



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan blok

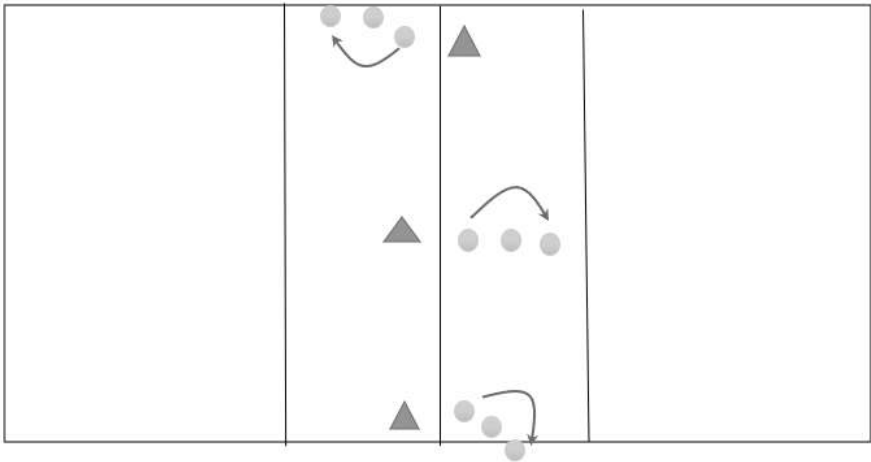
#### Tips untuk Pelatih:

- Blok dengan running step atau langkah berlari digunakan untuk kondisi posisi blok terlambat untuk mengantisipasi smash lawan karena terperdaya oleh umpan dari toser.
- Running step ini seperti gerakan orang berlari namun masih dengan kontrol atau pengamatan pergerakan bola dari toser.
- Koordinasi antara blok satu dengan yang lain sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan blok.



#### 4) Formasi Drill *Blok Individu*:

---



Keterangan:

▲ : Pelatih

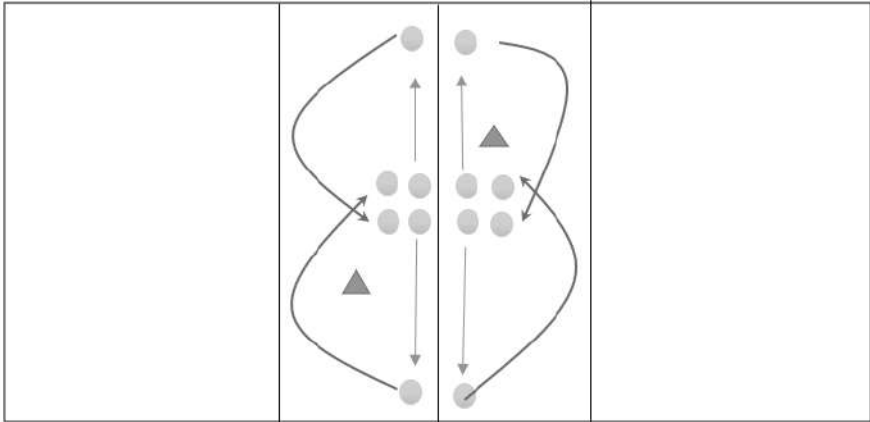
● : Atlet yang melakukan blok

#### Tips untuk Pelatih:

- Drill smash individu ini ditekankan pada head to head, pelatih melemparkan bola ke atas kemudian blok membaca smash dan melakukan blok untuk membendung smash yang dilakukan pelatih dari atas meja.
- Posisi jari tangan yang membuka dan menutup sudut smash yang dilakukan pelatih menentukan keberhasilan timing blok atlet.
- Blok upayakan aktif, dan smash dari pelatih disesuaikan kadang keras kadang tos out dan tipuan.



## 5) Formasi Drill Blok Berkawan/tim:



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan blok

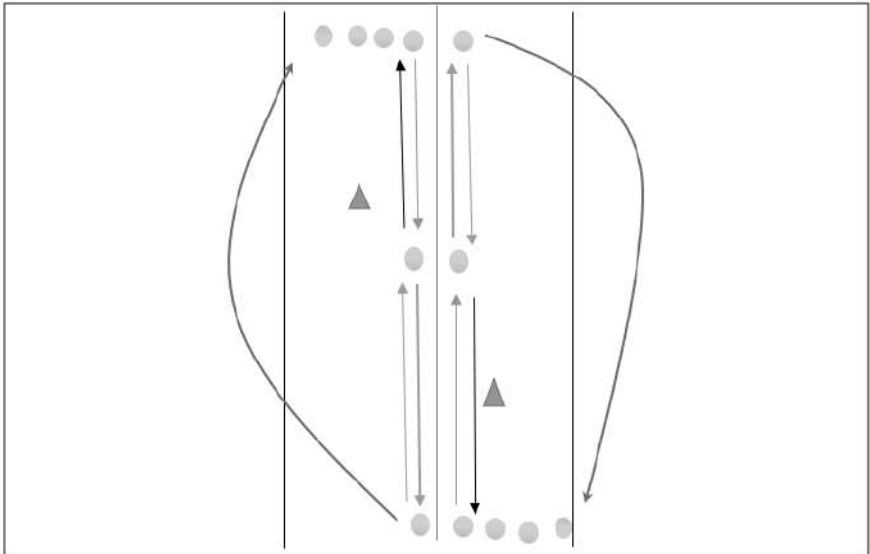
### Tips untuk Pelatih:

- Drill team work ini benar-benar harus dilakukan dengan irama yang bagus dan koordinasi yang pas, sesuai dengan komando pemain tengah/center/middle bloker.
- Pelatih mengamati dan mengoreksi tentang kesalahan yang dilakukan atlet saat melakukan langkah maupun saat di udara melakukan blok.
- Blok yang berada di tengah berusaha menutup sudut smash ke arah cross, sedangkan blok yang tepi menutup sudut smash yang straight/lurus.



## 6) Formasi Drill 7 kali Blok:

---



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan blok

**Tips untuk Pelatih:**

- Setiap atlet melakukan tujuh kali blok baik individu, kemudian bersama dengan kawan.
- Koordinasi dan fokus sangat dibutuhkan dalam drill ini agar hasilnya juga maksimal.







## BAB VI

# DRILL SETTER/TOSER

---



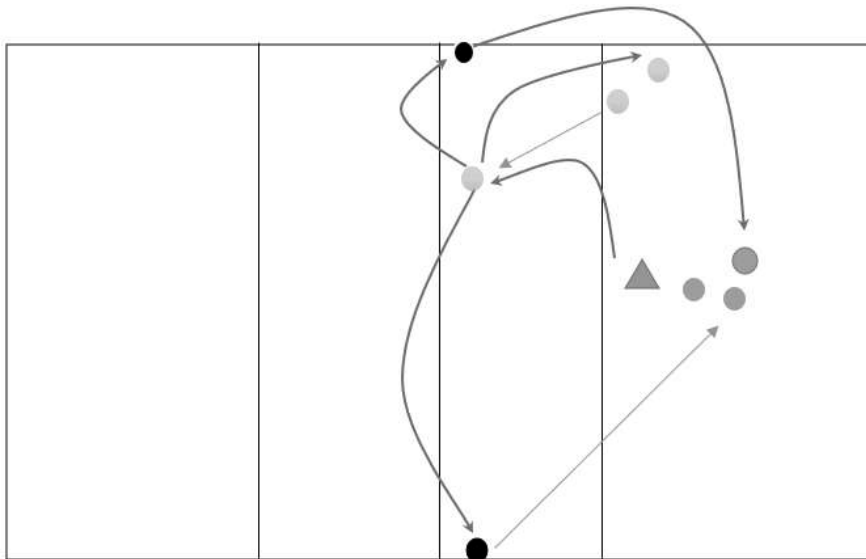
Setter atau toser merupakan pemain utama dalam tim, motor penggerak strategi bagi tim di lapangan. Setter juga pembagi bola yang memiliki tingkat akurasi yang presisi dalam menyajikan bola kepada smasher. Toss atau set merupakan kemampuan memberikan umpan kepada smasher dalam melakukan serangan (Clemens and McDowell: 2012). Drill yang diberikan kepada setter ini sangat bervariasi, karena sebagai pemain setter memiliki tugas yang sangat banyak. 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).

Bola kedua dalam permainan didominasi oleh peran setter. Drill untuk setter berdasarkan posisi dalam permainan, di antaranya: 1) drill setter posisi dua; 2) drill setter posisi tiga, 3) drill setter posisi empat, dan 4) drill setter posisi satu. Usahakan dalam drill divariasikan tinggi rendahnya lambungan bola dan juga lemparan bolanya. Setter diusahakan juga melakukan jump toss, atau melompat sambil mengumpan dan juga toss menggunakan dua tangan dan satu tangan.



## 1) Formasi Drill Setter dari Posisi 2:

---



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan sett/toss/umpan

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

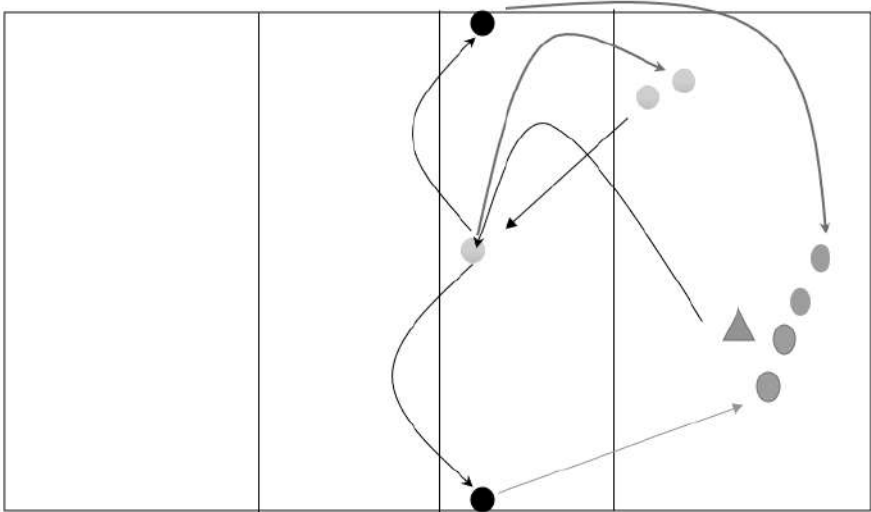
● : Atlet yang menjadi sasaran toss/umpan

**Tips untuk Pelatih:**

- Drill dilakukan oleh pelatih pada pemain dengan spesialisasi setter/toser, dengan sasaran yaitu posisi dua dan empat.
- Perbaiki dan koreksi posisi setter baik dari teknik, maupun lambungan bola dan ketepatan sasaran umpan. Jangan terburu-buru dalam drill setter ini pastikan fokus *footwork* dan pelepasan bola setter dan hasil umpannya.



## 2) Formasi Drill Setter dari Posisi 3:



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Atlet yang melakukan sett/toss/umpan

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

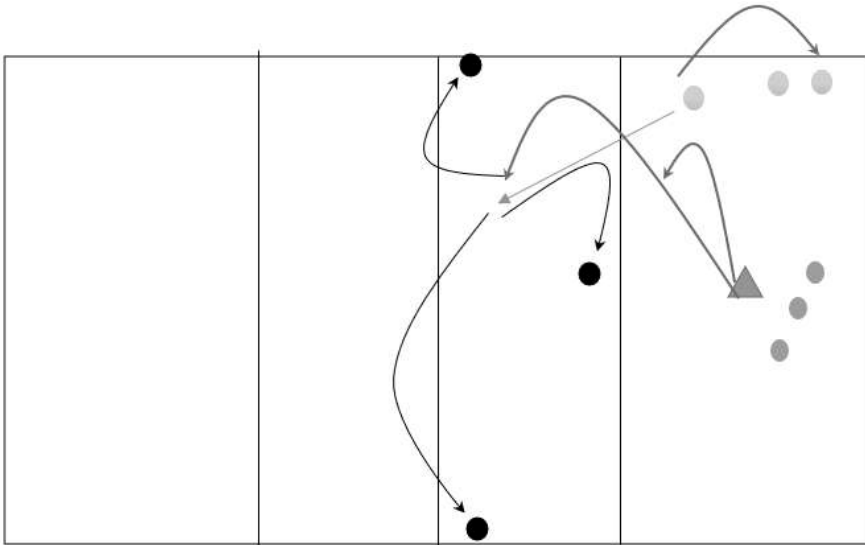
● : Atlet yang menjadi sasaran toss/umpan

**Tips untuk Pelatih:**

- Drill setter dari posisi 3 ini penting diberikan untuk memberikan kemampuan atau skill setter untuk umpan ke depan maupun ke belakang, yaitu posisi 2 dan 4.
- Usahakan saat melakukan umpan atau sett menggunakan jump toss/lompatan.



### 3) Formasi Drill Toser dari Posisi 1:



Keterangan:

- ▲ : Pelatih
- : Atlet yang melakukan sett/toss/umpan
- : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola
- : Atlet yang menjadi sasaran toss/umpan

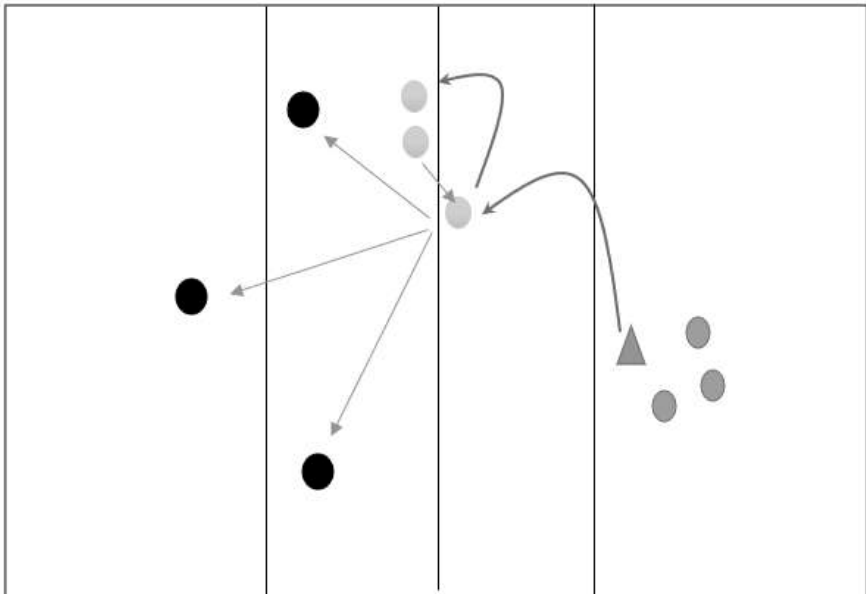
#### Tips untuk Pelatih:

- a) Drill setter dari posisi satu diupayakan pelatih melempar bolanya bervariasi tidak hanya pas diposisi satu namun ke segala posisi, hanya start toser dari posisi satu.
- b) Setter harus berusaha melakukan toss dengan kedua tangan dengan hasil sesuai target dan bagus hasil pelepasan bolanya. Hindari menggunakan passing bawah saat melakukan sett/toss karena akan mengurangi kepercayaan diri smasher saat setter menggunakan passing bawah saat mengumpan.
- c) Arah sasaran umpan baik posisi dua, empat dan enam dalam lapangan sendiri, yaitu nola open, allround dan serangan 3 meter dari posisi enam.



#### 4) Drill Tipuan untuk Toser

Drill tipuan untuk toser ini sangat penting karena merupakan senjata rahasia yang dimiliki oleh setter untuk mengelabui dan membingungkan lawan atau memecah konsentrasi lawan. Tipuan untuk toser dengan menggunakan tangan kiri dengan sasaran posisi 2, 3 dan 4 lawan, sebisa mungkin masuk di garis serang atau sedikit di belakangnya.



Keterangan:

- ▲ : Pelatih
- (light grey) : Atlet yang melakukan sett/toss/umpan
- (dark grey) : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola
- (black) : Atlet yang menjadi sasaran toss/umpan

**Tips untuk Pelatih:**

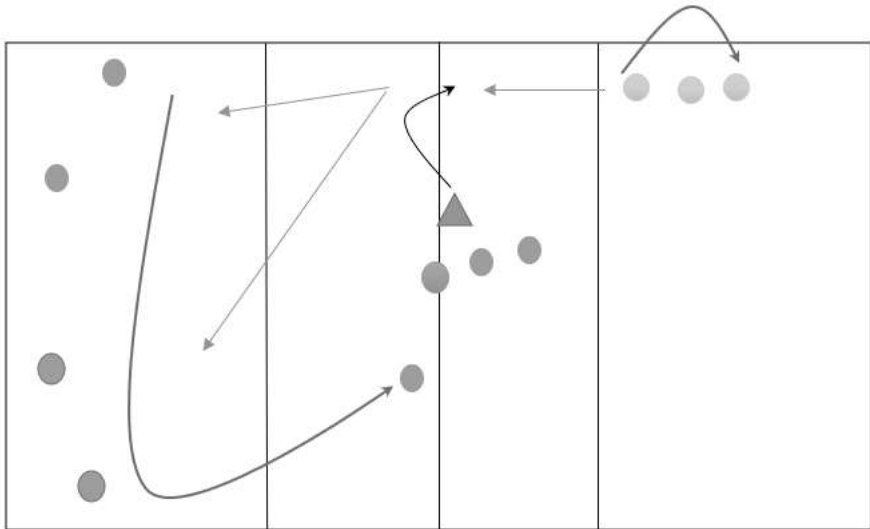
- a) Usahakan saat melakukan tipuan diawali dengan jump toss atau posisi melompat dengan tangan seperti mau umpan smash.
- b) Usahakan atlet mendapatkan teknik tipuan yang akurat baru diberikan *recovery* atau ganti orang untuk di drill.



## 5) Drill Smash untuk Toser

Sebagai seorang toser yang lengkap, juga harus bisa melakukan serangan, yaitu smash. Terdapat dua drill smash untuk toser yaitu: a) Drill yang sesuai dan efektif adalah toser smash dari posisi dua dengan bola semi atau ketinggian satu meter di atas net; dan b) Drill smash dengan menggunakan tangan kiri.

*Berikut formasi drill smash toser dari posisi 2:*



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Toser yang melakukan smash

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

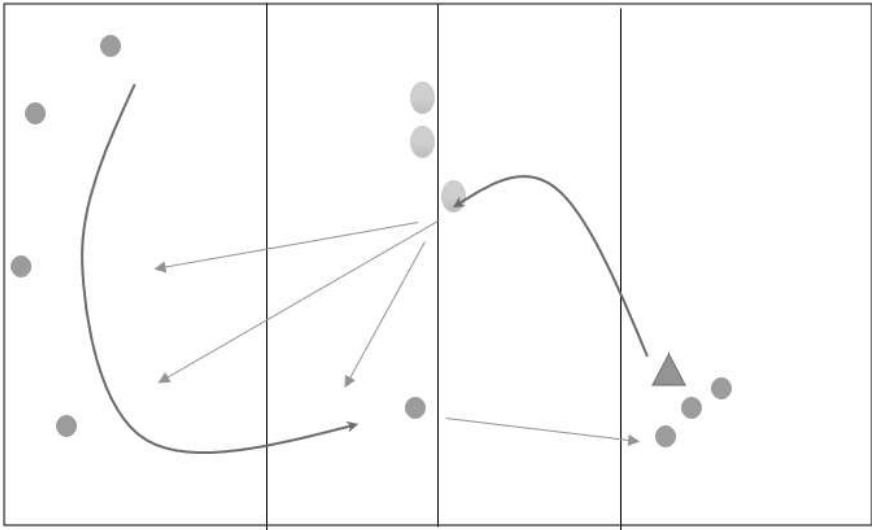
**Tips untuk Pelatih:**

- Drill smash untuk toser ini difokuskan untuk serangan dalam kondisi yang kemungkinan terjadi di lapangan, sehingga toser bisa mengeksekusi dan menghasilkan point dengan melakukan smash.
- Toser hendaknya memiliki fals dan kecepatan tangan dalam lecutan smash agar posisi blok akan terlambat saat toser memiliki kecepatan smash.



### **Drill smash toser dengan tangan kirinya:**

Smash tangan kiri apabila dikuasai dengan baik oleh seorang toser maka akan menjadi senjata efektif dalam serangan suatu tim. Sehingga pada saat toser akan mengumpan, namun melihat posisi bola dan juga blok atau defend lawan tidak konsentrasi, maka bola ke dua tersebut dieksekusi langsung oleh toser dengan tangan kirinya. Berikut drill untuk smash tangan kiri untuk toser.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Toser yang melakukan smash tangan kiri

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

### **Tips untuk Pelatih:**

- Smash tangan kiri sangat mengejutkan lawan sehingga perlu diberikan kepada semua toser dalam tim. Insting smash perlu diberikan dengan gerakan yang tenang dan mengejutkan toser mengambil kesempatan untuk mengeksekusi smash tangan kiri.
- Berikan pemahaman kepada toser bahwa tugas pertama membagi bola, tugas ke dua membantu menyerang yaitu dengan tipuan atau smash.







## BAB VII

# DRILL DIG/DEFEND

---



Drill dig atau defend ini diperlukan oleh semua pemain, dari segala posisi, namun utamanya pada posisi spesialisasi pemain pada saat di posisi belakang. 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). Jenis teknik dalam melakukan defend dalam bola voli di antaranya: dive, roll, collapse move, and overhand dig (Hebert: 2014).

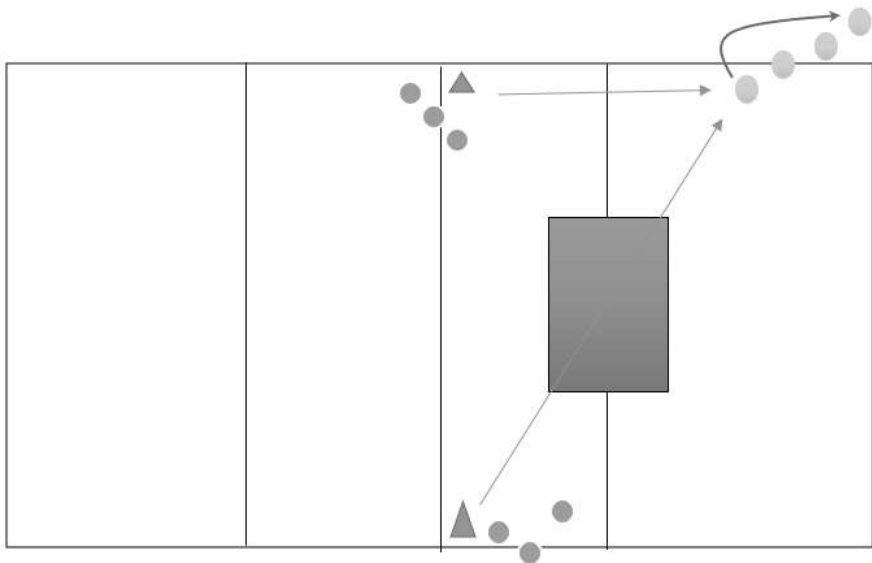
Melatih kemampuan bertahan (*defend*) merupakan pekerjaan lelah bagi pelatih karena harus melakukan spike yang kerasnya bervariasi seperti lawan nantinya dan juga arah yang bervariasi sesuai dengan kemungkinan yang akan terjadi di pertandingan nantinya. Pelatih harus memiliki kontrol spike dalam melakukan drill defend agar mendapatkan hasil yang bagus, demikian juga pemain harus memiliki kemampuan kontrol bola dari spike dan penempatan posisi yang bagus (Reid: 2008).

Drill dig atau defend ini bisa dilakukan oleh pelatih atau asisten bisa juga langsung dilakukan oleh pemain lainnya. Kemudian drill ini bisa menggunakan smash teman sebagai lawan langsung bisa juga dengan smash yang dilakukan oleh pelatih atau trainer. Drill dig atau defend ini



bertujuan untuk menyiapkan kondisi pemain dalam menghadapi serangan lawan, baik smash keras atau tip ball bola tipu. Berikut beberapa jenis drill dig atau defend sesuai posisi dan spesialisasi pemain: 1) drill dig posisi 1 (setter dan allround); 2) drill dig posisi 6 (open spiker); 3) drill dig posisi 5 (libero dan middle bloker), 4) drill dig posisi 4 (open spiker dan allround), 5) drill dig posisi 2 (allround, open, dan setter).

### **1) Formasi Drill Dig posisi 1 untuk (Setter dan Allround):**



Keterangan:

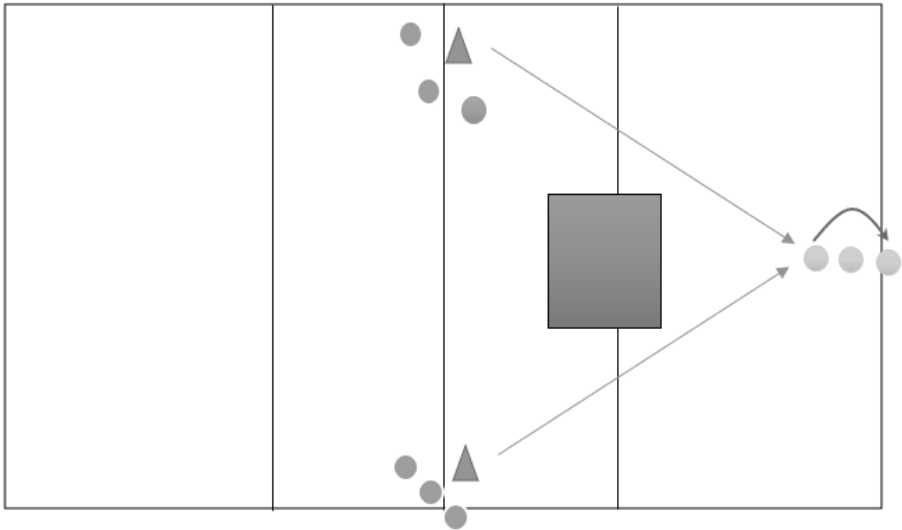
- ▲ : Pelatih
- : Toser dan allround yang melakukan defend
- : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola
- : Sasaran bola lambungan defend

**Tips untuk Pelatih:**

- a) Usahakan atlet menghadapi arah datangnya sudut pukul smash. Smash 1 dari pelatih posisi 4 dan smash ke 2 dari pelatih posisi 2.
- b) Usahakan hasil lambungan bola masuk ke daerah sasaran.



## 2) Formasi Drill Dig posisi 6 (Open Spiker)



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Open spiker yang melakukan defend

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

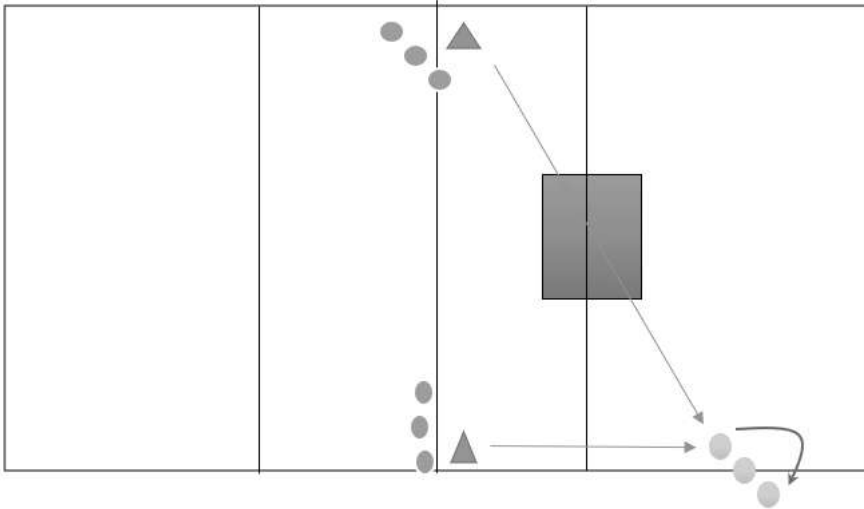
■ : Sasaran bola lambungan defend

**Tips untuk Pelatih:**

- Upayakan atlet menghadapi smash saat melakukan defend.
- Pada saat melakukan jika ada yang belum berhasil atau kurang bagus hasil dig-nya maka diulang sampai bagus, baru berganti pemain.



### 3) Drill Dig posisi 5 untuk (Libero dan Middle Bloker):



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Libero dan Middle Bloker yang melakukan defend

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

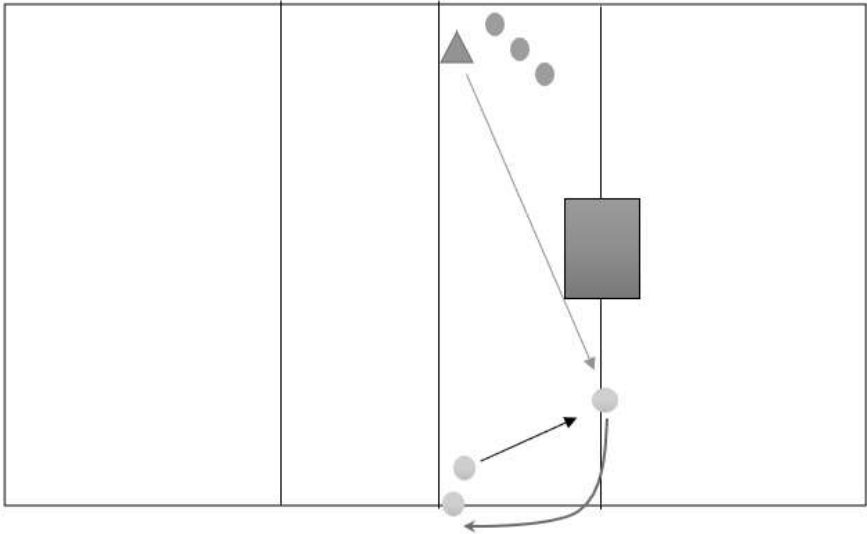
■ : Sasaran bola lambungan defend

**Tips untuk Pelatih:**

- Pemain quicker atau middle bloker perlu banyak diberikan porsi untuk defend di posisi ini, karena sangat lemah biasanya pemain ini dalam defend.
- Libero harus sangat menguasai medan di posisi ini karena posisi utama libero saat bermain adalah di posisi 5 ini.



#### 4) Drill Dig posisi 4 untuk (Open Spiker dan Allround):



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Open spiker dan allround yang melakukan defend

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

■ : Sasaran bola lambung defend

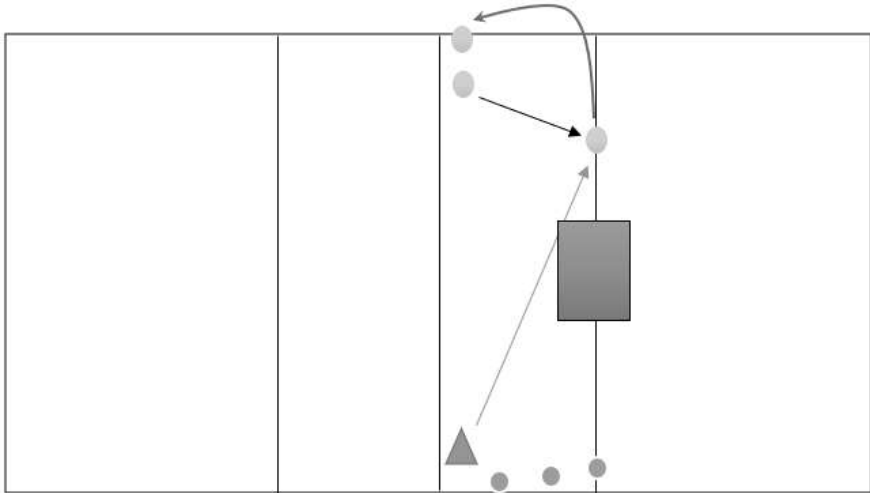
#### Tips untuk Pelatih:

- Timing saat melakukan spike drill harus diatur tempo iramanya, semakin atlet sudah bisa semakin dipercepat agar gerakan atlet melakukan defend cepat menuju posisi siap melakukan dig atau defend.
- Sasaran defend lambung ke arah tengah lapangan agar setter atau toser dapat melakukan umpan dengan mudah, ketinggian bola juga diupayakan tinggi kira-kira 2 s.d 3 meter di atas ketinggian net, agar cukup waktu untuk spiker melakukan awalan setelah melakukan defend.



## 5) Drill Dig posisi 2 untuk (Open Spiker, Allround dan Setter):

---



Keterangan:

- ▲ : Pelatih
- : Open spiker, allround dan setter yang melakukan defend
- : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola
- : Sasaran bola lambungan defend

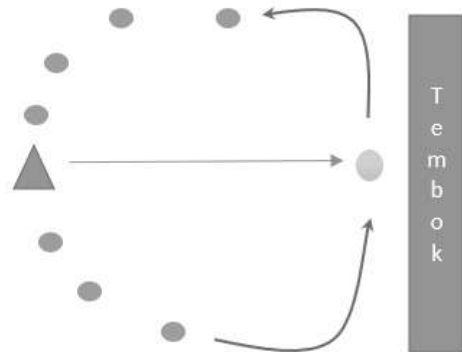
**Tips untuk Pelatih:**

- a) Di awali dari posisi seperti melakukan blok, kemudian melakukan defend atau dig di posisi 2, menghadap serangan yang dilakukan pelatih.
- b) Sasaran lambungan bola hasil defend menuju lambung ke tengah atas lapangan, agar bisa diumpangkan oleh setter atau pemain lainnya.



## 6) Drill Dig atau Defend untuk menambah keberanian dalam menerima Smash Keras:

Drill untuk menambah keberanian pemain dalam melakukan defend atau dig adalah dengan media tembok, posisi pemain mepet dengan tembok, kemudian pelatih melakukan smash ke arah sasaran dada ke bawah dari pemain, dengan jarak 1 s.d 2 meter di depan pemain. Masing-masing pemain menerima 10 kali bola dig dengan bagus. Berikut formasinya:



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

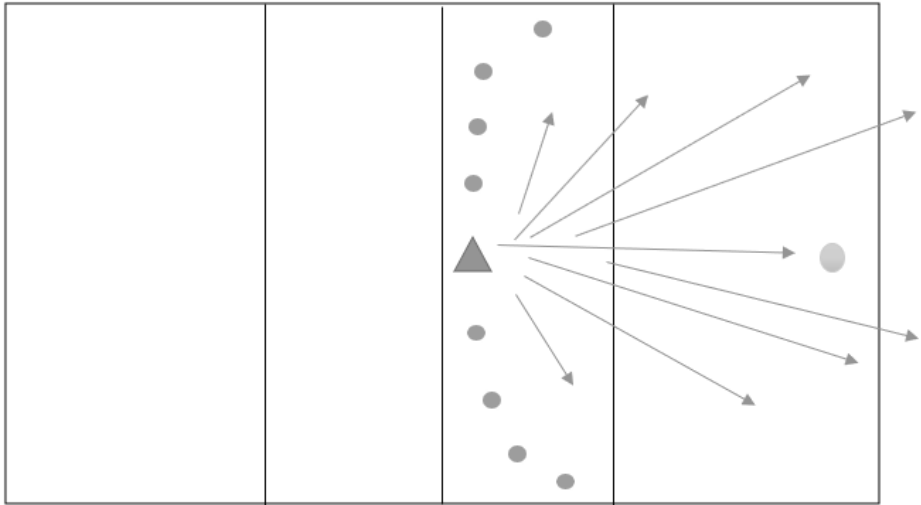
**Tips untuk Pelatih:**

- Setiap pemain usahakan memiliki keberanian saat melakukan, pelatih memberikan kata-kata dan motivasi.
- Pemain harus fokus dan sukses dalam melakukan dig, jika belum ulangi sampai berani dan hasil dig-nya bagus.





## 7) Drill defend 10 bola Bagus untuk melatih daya juang atlet/*mental toughness*:



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

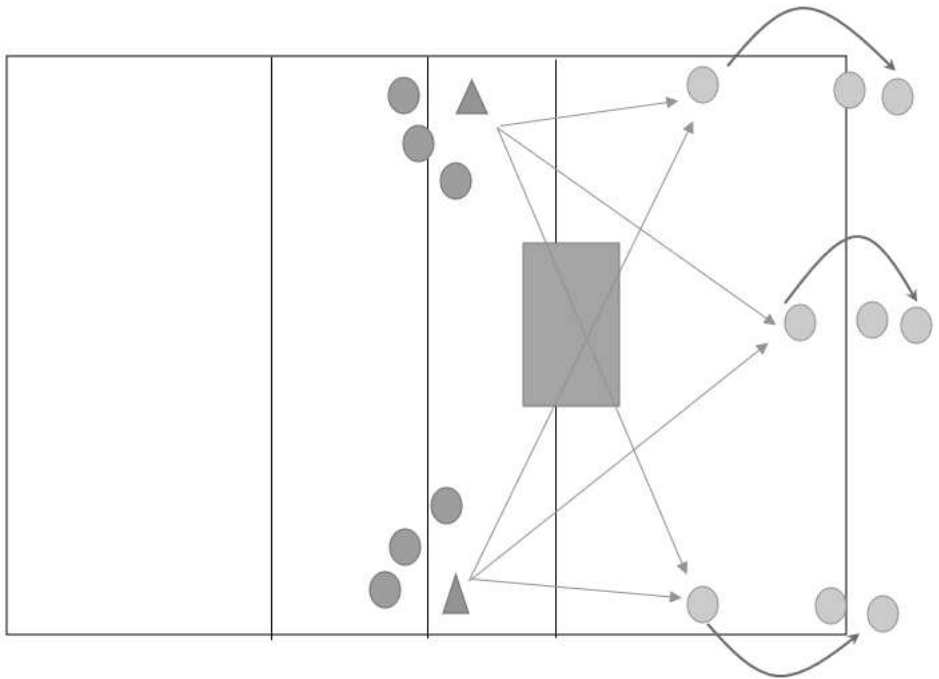
● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

### Tips untuk Pelatih:

- Tempo dan jarak dalam melempar bola untuk dikejar oleh pemain dengan menggunakan baik itu tangan dua atau tangan satu kalau masih terjangkau, menjadi kualitas pelatih dan pengalaman pelatih dalam hal ini. Limit antara jauh dan dekat perlu diperhitungkan oleh pelatih, upaya yang ditunjukkan, semangat dan motivasi yang dimunculkan atlet. Tetapi jangan sampai over training atau pingsan.
- Usahkan bola hasil dig atau defend atlet melambung ke tengah lapangan dan masih bisa dikejar oleh setter atau pemain lainnya untuk diumpangkan.



## 8) Drill Dig 3 orang pemain dalam lapangan 3 kali sentuhan:



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

■ : Sasaran defend

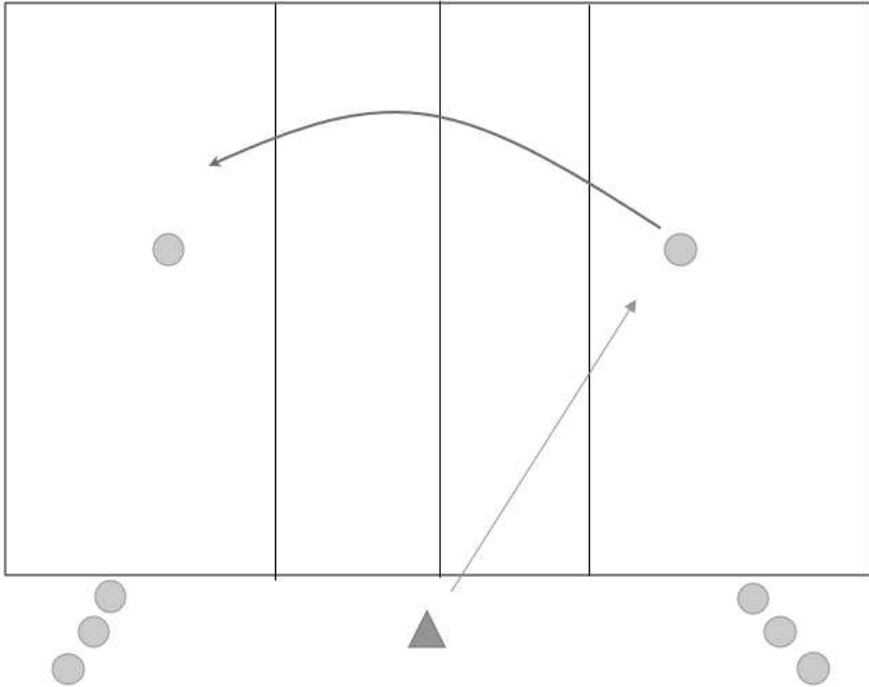
**Tips untuk Pelatih:**

- a) Kerja sama 3 orang yang melakukan dig atau defend, memainkan bola 2 atau 3 kali terus diumpangkan ke pelatih.
- b) Smash yang dilakukan oleh pelatih bervariasi di kanan-kiri pemain, dan jauh dan dekat, keras dan pelan smasnya. Agar atlet bagus antisipasi bolanya.



## 9) Game 1 vs 1 drill defend:

Drill defend dengan main 1 lawan 1 di dalam lapangan untuk melatih kemampuan defend dan passing bawah atlet, dan penguasaan lapangan.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

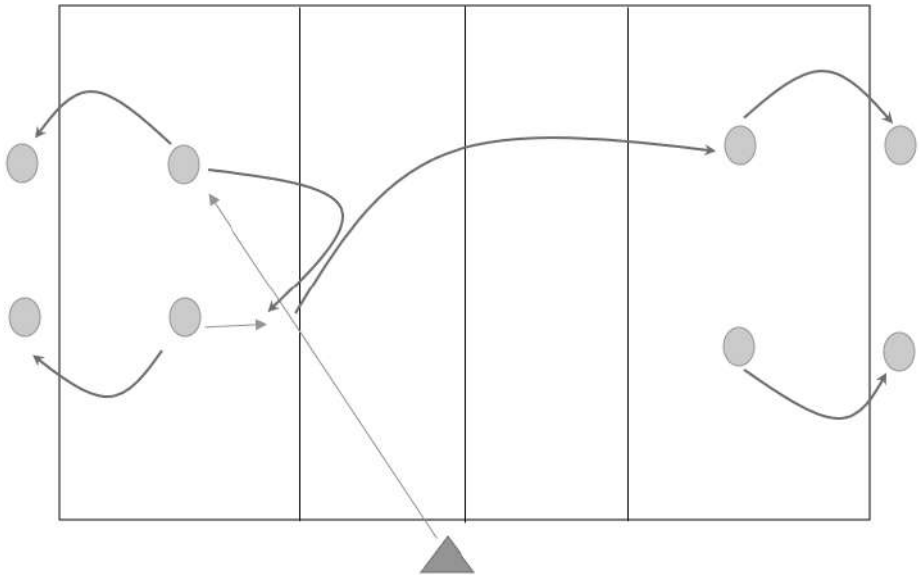
### Tips untuk Pelatih:

- Drill ini bisa digunakan sebagai pemanasan untuk menuju latihan inti. Ada unsur menyenangkan dan kompetisi di dalamnya.
- Perputaran atau pergantian pemain yang melakukan defend, keluar setelah bola tidak bisa dikembalikan ke lawan.



## 10) **Game 2 vs 2 drill defend:**

Game 2 pemain vs 2 ini seperti permainan dalam bola voli pasir, namun bisa dilakukan untuk melatih kemampuan defend pada pemain bola voli indoor. Selain kerja sama juga melatih defend penguasaan lapangan.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

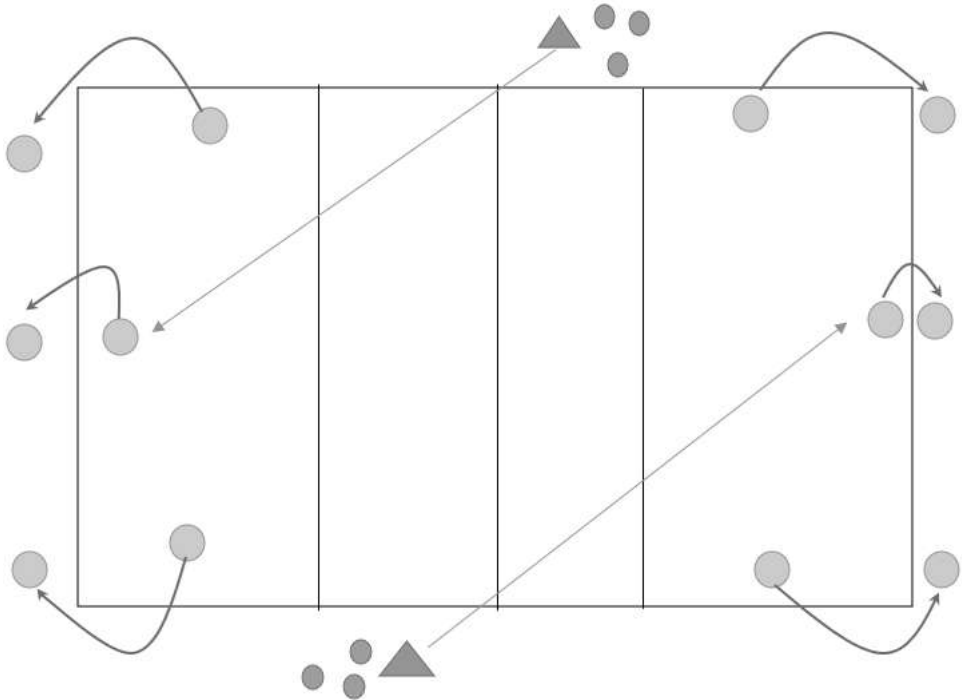
### Tips untuk Pelatih:

- Kemampuan membaca arah pukulan lawan dan timing blok sangat dibutuhkan dalam drill defend ini.
- Usahakan defend bola ditinggikan untuk berusaha mengelola waktu untuk menyerang kembali.



## 11) Game 3 vs 3 drill defend:

Main 3 lawan 3 gantian menyerang, serangan pelan-pelan dahulu diarahkan dan menggunakan smash top spin, setelah kondisi enak maka smash atau attack semakin dikuatkan.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

● : Atlet yang membantu pelatih memberikan bola

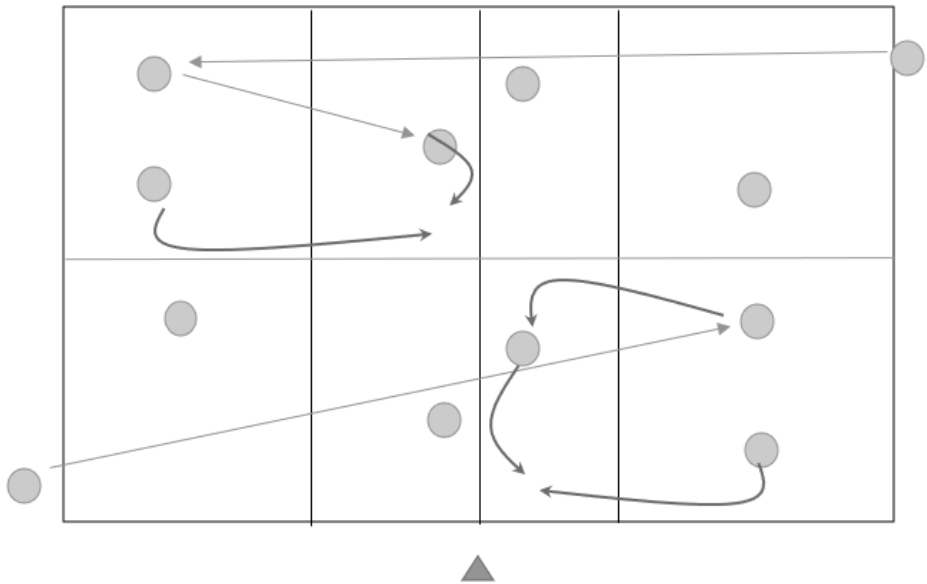
**Tips untuk Pelatih:**

- Drill dengan tempo rendah, sehingga kondisi drill nyaman dulu, baru ditingkatkan temponya.
- Jika atlet mengalami kesalahan pada saat menerima spike, maka segera kasih pembenahan langsung dengan kondisi yang mirip dengan kejadian kesalahan yang dilakukan.



## 12) **Drill 3 vs 3 dua lapangan game like:**

Drill defend dengan seperti main sesungguhnya dengan teknik receive, umpan atau toss, blok dan smash. Lapangan dibagi 4 bagian, dengan game point 5, kemudian ganti tim apabila tim sudah menang, bergantian pemain.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

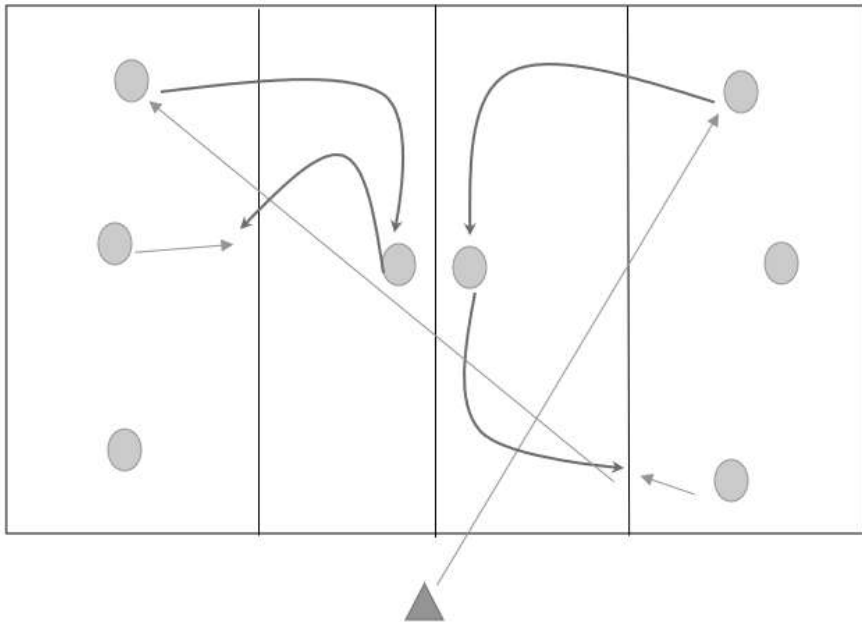
**Tips untuk Pelatih:**

- Perhatikan pada saat atlet melakukan teknik, tekankan untuk selalu fokus dan membaca pergerakan bola.
- Pelatih komunikatif kepada atlet, untuk memahami peran dan fungsinya dalam tim. Setelah dirasa cukup memahami lakukan rotasi pemain, dan perannya.



### 13) Drill 4 vs 4 Defend dan Game Like:

Dril defend 4 vs 4 ini seperti bermain biasa dengan semua teknik bola voli, dengan satu setter dan 3 smasher fokus menyerang dari 3 meter dan bertahan.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

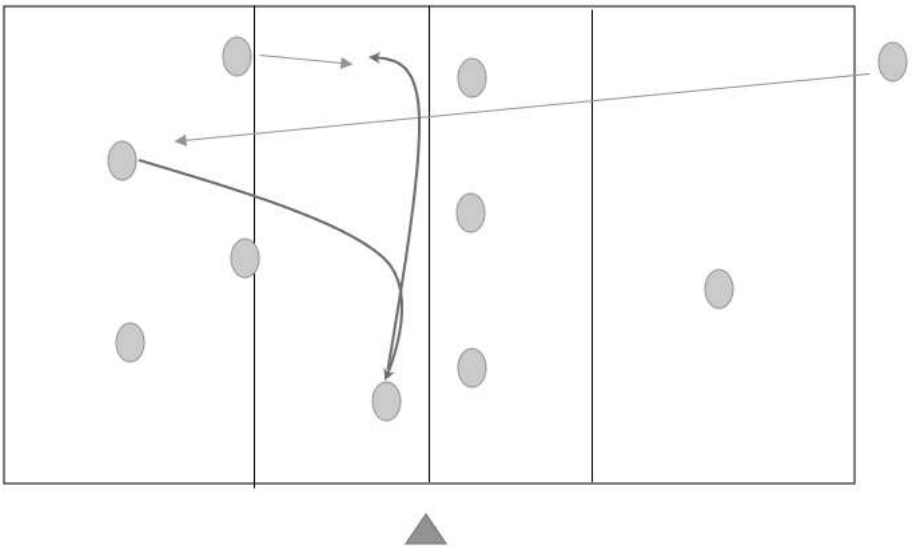
**Tips untuk Pelatih:**

- Drill 4 vs 4 ini selain melatih defend secara tim, juga melatih smash 3 meter baik dari posisi 1, 5 dan 6.
- Bola pertama defend dilakukan dengan baik dan bola dilambungkan agar ada waktu untuk awalan dan kembali menyerang.



## 14) Drill 5 vs 5 Defend dan Game Like:

Drill defend dengan 5 vs 5 pemain di dalam lapangan fokus pada defend sehingga bisa salah satu tim menyerang dan tim satunya bertahan, dan sebaliknya. Boleh menyerang di depan dengan bola dekat net. Semua teknik bisa digunakan, namun hanya 5 orang pemain dalam satu lapangan.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

**Tips untuk Pelatih:**

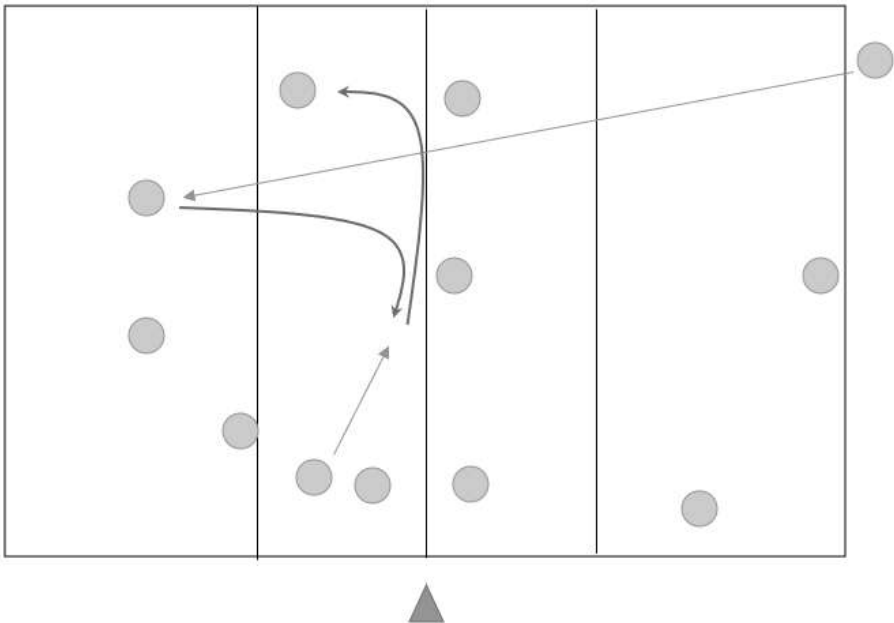
- Drill 5 vs 5 ini akan memberikan tingkat kesulitan yang lebih dengan 2 defender di belakang.
- Kemampuan membaca dan menempatkan diri dari serangan lawan sangat dibutuhkan oleh pemain.





## 15) Drill defend 6 vs 6 Game Like:

Drill defend ini menggunakan tim inti atau starter melawan tim pelapis, namun dikondisikan nilainya. Nilai-nilai kritis dan nilai ketinggalan untuk tim starter. Ini akan membiasakan atlet atau tim untuk fokus dan semangat untuk mendapatkan defend dan menyerang kembali untuk mengejar atau menyelesaikan pertandingan.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan defend

### Tips untuk Pelatih:

- Pelatih memantau kemampuan defend baik individu maupun tim, sehingga dapat melihat kemampuan defend masing-masing pemain dan tim.
- Posisi pemain dan putaran tim menentukan kemampuan defend dalam tim, sehingga perlu drill yang banyak pada putaran posisi pemain yang lemah kemampuannya.



## BAB VIII

# DRILL SLIDING

---

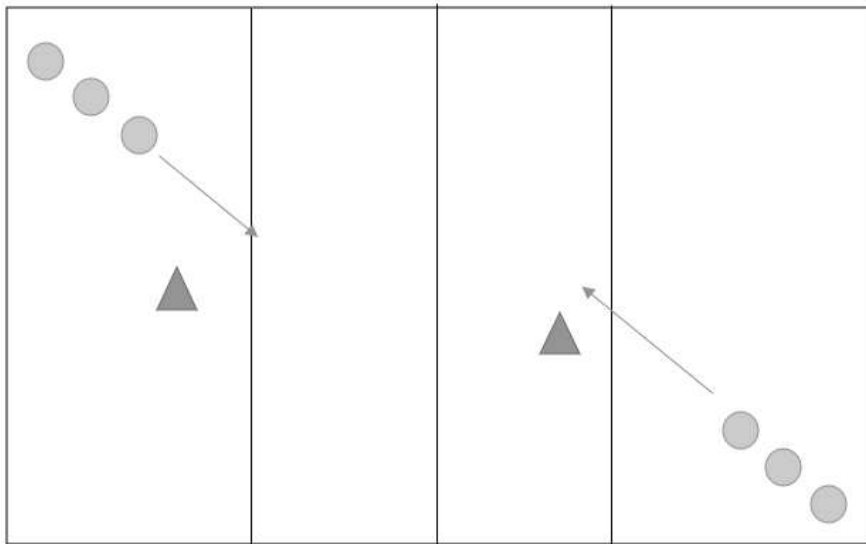


Drill kemampuan sliding ini harus diberikan dasar-dasarnya dengan baik dan benar sedini mungkin, agar kelak saat dewasa sudah mampu melakukan teknik sliding dengan baik, dan tidak cedera. Gerak dasar sliding ini perlu dikuasai oleh atlet bola voli untuk mengambil bola jauh dari tubuh, dan sangat rendah bolanya untuk dijangkau. Untuk latihan sliding ini perlu dilakukan cek lantai atau tempat untuk melakukannya sebisa mungkin kondisinya aman dan nyaman untuk melakukan gerakan ini. Sehingga atlet tidak akan merasa takut dan trauma apabila melakukan gerak ini. Berikut beberapa kemampuan sliding yang dapat dipelajari: 1) Sliding ke depan dengan dua tangan; 2) Sliding ke depan satu tangan, 3) Sliding ke samping kanan dan samping kiri, 4) Sliding tanpa bola dan dengan bola.



## 1) **Drill Sliding ke depan satu tangan:**

Drill menggunakan satu tangan dijulurkan ke depan untuk menjangkau posisi akan jatuhnya bola ke lantai atau lapangan. Dengan cara meletakkan tangan dengan posisi tertutup dan posisi tangan mencangkul dari bawah ke atas. Usahakan bola memantul ke atas, dan bisa dijangkau oleh kawan.

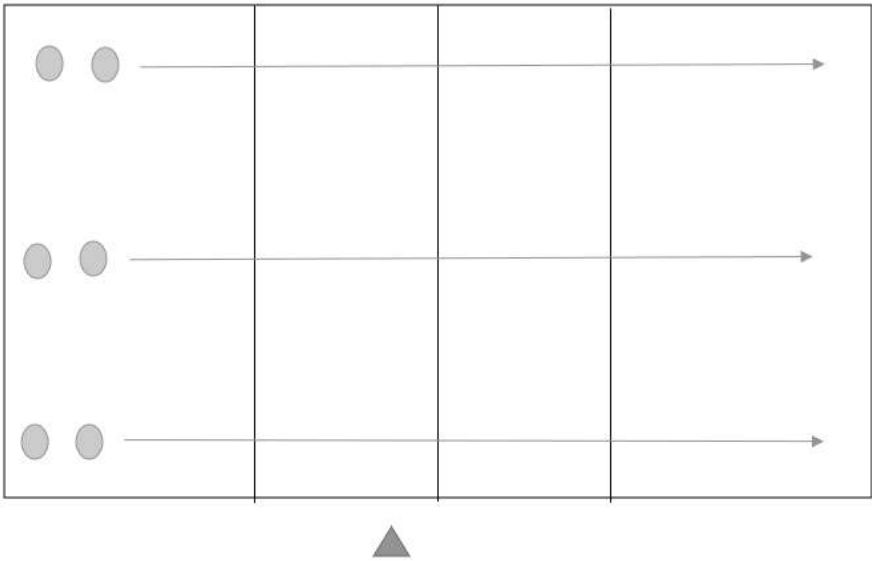


**Catatan:** Pelatih harus memvariasikan lambungan bola dengan footwork atlet.



## 2) Drill Sliding ke depan dua tangan:

Drill dengan kedua tangan seperti pasing bawah namun dengan mengejar bola yang agak jauh dan menjatuhkan badan sampai ke lantai, perlu serendah mungkin dengan lapangan agar tidak sakit saat mendarat dan meluncur ke depan. Usahakan bola melambung ke atas lapangan dan dapat diambil oleh rekan satu tim.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan sliding

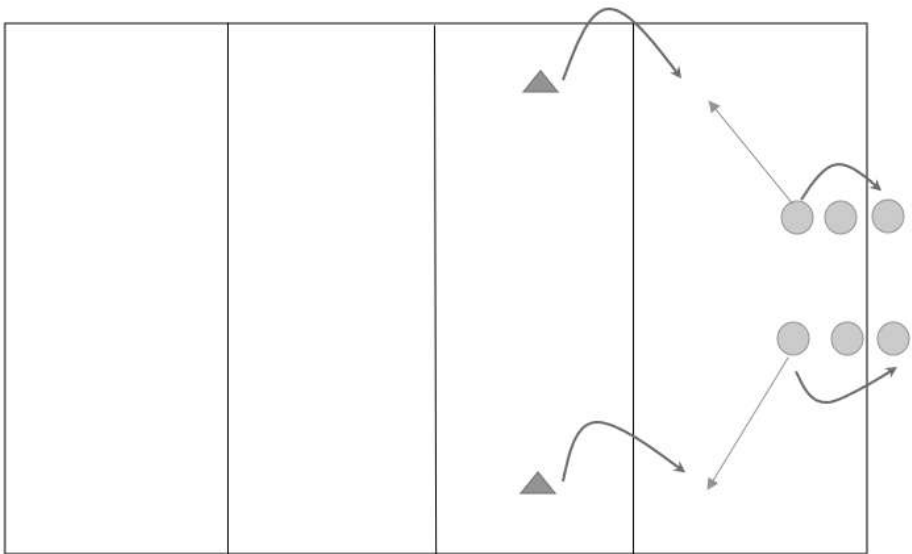
### Tips untuk Pelatih:

- Drill defend ini tidak menggunakan bola, atlet diminta melakukan defend dari lapangan satu sampai lapangan lain, minimal 10 kali sliding dari lapangan satu ke yang lain.
- Teknik dan cara jatuh dan timing sangat penting ditekankan pada latihan ini.



### 3) Drill Sliding ke samping kanan dan kiri:

Drill ini dilatihkan agar atlet bola voli memiliki kemampuan untuk mengambil bola yang jauh berada di kanan atau kiri atlet tersebut. Sehingga perlu diambil dengan sliding karena jaraknya tidak terjangkau hanya dengan posisi biasa. Sliding ke kanan dan kiri ini menggunakan teknik roll samping atau guling samping, sehingga harus dipelajari tanpa bola dahulu kemudian dengan menggunakan bola.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan sliding

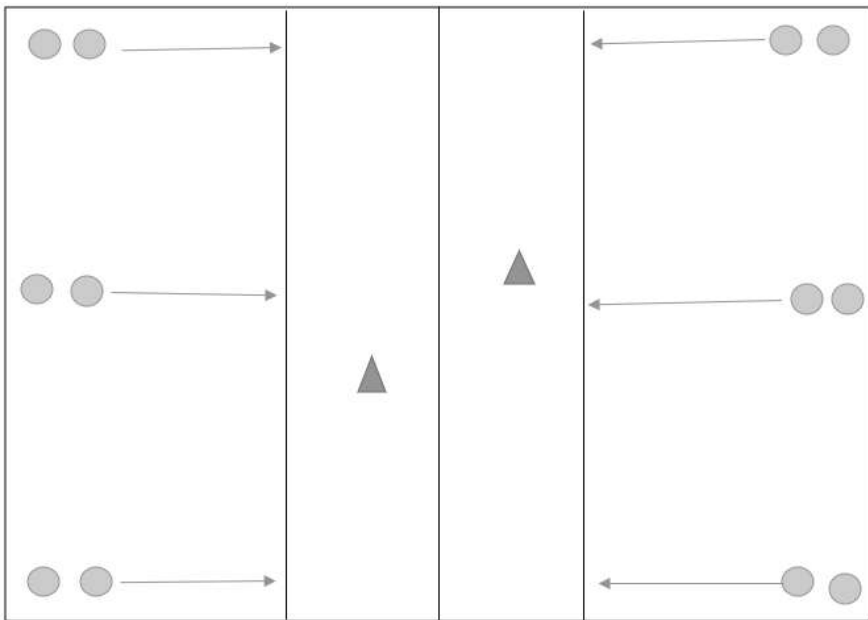
#### Tips untuk Pelatih:

- Pelatih melempar bola dengan lemparan yang mudah dahulu, kemudian dekatkan dulu dengan posisi awal atlet siap.
- Tidak perlu terlalu banyak yang penting atlet sudah memahami dan bisa menemukan feelingnya.



#### 4) Drill Sliding bola dan tanpa bola:

Drill sliding ini bisa menggunakan bola atau tidak menggunakan bola. Untuk pemula atau yang baru belajar sliding sebaiknya belajar cara untuk jatuh dan aman. Agar tidak terjadi cedera dijelaskan urutan dan kunci gerakan dalam sliding dahulu. Setelah dirasa memahami kemudian atlet diberikan dengan bola yang lemparannya mudah dan terjangkau terlebih dahulu. Kunci awal melakukan sliding adalah keberanian, tidak malas untuk jatuh dan kotor.



Keterangan:

▲ : Pelatih

● : Pemain yang melakukan sliding

**Tips untuk Pelatih:**

- Berikan koreksi langsung saat atlet mengalami kesalahan gerak.
- Berikan motivasi agar atlet tidak takut dengan jatuh dan ambil bola dengan sliding.







## GLOSARIUM

---

### A

- Allround : Pemain dengan spesialisasi bola ke dua.  
Atlet : Orang yang menekuni cabang olahraga.

### B

- Blok : Salah satu teknik dalam bola voli yang fokusnya membendung smash lawan.

### C

- Center : Pemain tengah atau Quicker.  
Chemistry : Perasaan menyatu.

### D

- Defend : Salah satu teknik bertahan dalam bola voli.  
Dig : Teknik menerima bola seperti gerakan mencangkul.  
Dikdaktik : Metode dalam mengajar atau melatih dari yang mudah ke yang sulit.  
Drill : Memberikan ulangan melakukan teknik.

### E

- Efektif : Menghasilkan sesuai tujuan.

### F

- Fit : Kondisi seseorang yang sehat.  
Footwork : Pergerakan kaki pemain.

### G

- Game Like : Bermain seperti kondisi sesungguhnya.





## **H**

Hit : Pemukul atau pukul.

## **I**

Irama : Tempo melakukan drilll.

Intensitas : Irama latihan.

## **L**

Libero : Salah satu pemain bola voli spesialis receive dan defend.

## **M**

Middle Bloker : Blok yang di tengah.

## **O**

Open Spiker : Pemain dengan spesialisasi smash bola tinggi.

## **P**

Pelapis : Cadangan.

## **Q**

Quick : Bola cepat.

## **R**

Receive : Menerima bola dari servis.

Recovery : Istirahat atau pemulihan.

Rotasi : Perputaran posisi dalam tim.

## **S**

Setter : Salah satu pemain yang bertugas mengumpan bola ke smash.

Sliding : Gerak mengambil bola dengan jatuhan.

Starter : Pemain Inti.

## **T**

Timing : Waktu yang diprediksikan untuk melakukan gerakan teknik yang efektif.

Tip Ball : Smash dengan tipuan.





## REFERENSI

---

- 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.
- Banachowski, et all. (1994). *Gold Medal Volleyball Drills*. Pittsburgh: Sports Support Syndicate.
- Barth, K; & Heuchert. (2005). *Learning volleyball*. UK: Mayer & Mayer Sports.
- Barth, K; & Linkhand, A. (2006). *Training volleyball*. UK: Mayer & Mayer Sports.
- Budiman, I.A. (2016). Development model of volleyball spike training. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016; 3(3): 466-471.
- 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., and Jarrett, K. (2015). *The role of libero in volleyball as a paradoxical influence on the games*. US Sports Academy: Thesportjournal.
- FIVB. (2018). *Top Volley Manual: Technical Booklet*. Switzerland: Federation Internationale de Volleyball.
- Hebert, M. (2014). *Thinking volleyball*. USA: Human Kinetics.



- Hu, LH; Chen, YH; & Huang, C. (2005). A 3D analysis of the volleyball spike. China: *articals Conferences*.
- 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/tpelj-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: winning essentials for players and coaches*. USA: Human Kinetics.
- Neville, W.J. (1990). *Coaching volleyball successfully*. USA: Human Kinetics.
- 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.
- Raid, L. (2008). *Volleyball Drills and Practice Plan*. [www.volleyballpracticeandplan.com](http://www.volleyballpracticeandplan.com).
- Reeser, J.C. (2003). *Intoduction: a brief history of the sport of volleyball*. Handbook of sports medicine and science volleyball. USA: Blackwell Science.



- 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.
- 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.
- Waite, P. (2009). *Aggressive volleyball*. USA: Human Kinetics.
- Wise, M. (1999). *Volleyball drills for champions*. USA: Human Kinetics.







## BIODATA PENULIS

---



Penulis merupakan mantan pemain bola voli yang pernah mewakili even pelajar tingkat Internasional yaitu *Asean School* tahun 2003, juga sering mewakili kejuaraan tingkat nasional baik kejunas jr, popwil dan popnas, bahkan sesudah bekerja masih memperkuat Daerah Istimewa Yogyakarta dalam even Porprinas 2013, 2017, dan 2019. Penulis juga pernah dan masih berkecimpung dalam organisasi baik: PBVSI Kabupaten Bantul, KONI Kabupaten Bantul, dan Pengurus Pengda PBVSI Daerah Istimewa Yogyakarta. Buku yang pernah ditulis di antaranya: *Volleyball for all* (2009), *Perkembangan Bola Voli Modern* (2017), *Kemampuan Dasar dalam Bola Voli Mini* (2018), *Menjadi Pelatih Bola Voli Profesional* (2020). Lisensi kepelatihan yang pernah ditempuh sebagai coach bola voli di antaranya: Lisensi Pelatih Nasional C (2007), FIVB Level I (2011), FIVB Level II (2018), dan FIVB Level III (2019). Tim yang pernah di tangani baik klub, sekolah maupun instansi, di antaranya: Baja 78, Yuso Yogyakarta, KKO SMA Negeri 1 Sewon, SMA Negeri 1 Pundong, SMA Negeri 2 Bantul, SMK Negeri 1 Bantul, Skadik 102 TNI AU, UGM Staf, POPDA Kab Bantul, POPWIL, PORDA Kab Bantul.



