

**KEMAMPUAN
DASAR
DALAM
BOLA VOLI
MINI**



Sujarwo

SUJARWO



KEMAMPUAN DASAR **DALAM**
BOLA VOLI MINI

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

PASAL 2

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. Semua ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. Semua ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. Semua ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
 1. Negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
 2. Negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

BAB XVII KETENTUAN PIDANA

PASAL 112

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

SUJARWO



KEMAMPUAN DASAR
DALAM
BOLA VOLI MINI

KEMAMPUAN DASAR DALAM BOLA VOLI MINI

©2018 Sujarwo

ISBN: 978-602-5566-66-0

Edisi Pertama

Diterbitkan dan Dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Telp: 0274-589346

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Editor: Shendy Amalia

Desain Sampul: Ngadimin

Tata Letak: Fathoni

SUJARWO

KEMAMPUAN DASAR DALAM BOLA VOLI MINI

-Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press 2018

viii + 154 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-602-5566-66-0

1. KEMAMPUAN DASAR DALAM BOLA VOLI MINI

Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan

PRAKATA



Puji syukur penulis panjatkan pada Tuhan atas berkah dan hidayah Nya, buku ketiga penulis dapat terselesaikan dan diterbitkan. Buku yang berjudul *Kemampuan Dasar dalam Bola Voli Mini* ini berisi tentang semua hal berkaitan dengan bola voli mini, dimana tujuan penulis menyusun buku ini adalah membekali guru pendidikan jasmani khususnya di Sekolah Dasar atau Sekolah Menengah Pertama dan juga pelatih bola voli pada level dasar. Bab I berisi tentang konsep dasar atau pengertian dan tujuan latihan bola voli mini. Bab II berisi tentang seperti apa kondisi fisik dan juga mental yang harus dimiliki anak usia Sekolah Dasar untuk mendukung kemampuan voli mini. Bab III berisi tentang apa hal-hal yang harus disiapkan oleh pendidik atau pelatih bola voli mini. Bab IV berisi tentang apa yang harus menjadi fokus pendidik atau pelatih dalam melatih anak dengan voli mini. Bab V menjelaskan tentang tiga langkah dalam mengajar atau melatih voli mini. Bab VI memberikan contoh-contoh khusus dalam mengajar voli mini. Bab VII berisi teknik dasar dalam bola voli mini. Bab VIII dan Bab IX memberikan petunjuk perlengkapan dan peraturan pertandingan dalam bola voli dan instrumen untuk mengetahui kemampuan anak bermain bola voli mini.

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

PRAKATA

penulis agar penulis buku yang lain dan pembaca bisa memberikan masukan atas tulisan dalam buku ini, dengan cara mengirimkan melalui email penulis: jarwo@uny.ac.id. Terakhir semoga buku ini dapat bermanfaat baik bagi penulis pribadi maupun pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 02 Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI



Prakata	v
Daftar Isi	vii
BAB I Pengertian dan Tujuan Latihan Bola Voli Mini	1
BAB II Fisik dan Mental Pemain Bola Voli Mini	5
BAB III Apa yang Harus Disiapkan Pelatih Bola Voli Mini	13
BAB IV Apa Fokus Perhatian Pelatih Saat Melatih Bola Voli Mini	17
BAB V Tiga Langkah Mengajar atau Melatih Bola Voli Mini	19
BAB VI Contoh Khusus dalam Melatih Bola Voli Mini	21
BAB VII Teknik Dasar dalam Bola Voli Mini	25
BAB VIII Perlengkapan dan Peraturan Bola Voli Mini	73
BAB IX Peraturan Pertandingan Bola Voli Mini	139
Daftar Pustaka	151
Biodata Penulis	153

BAB I

PENGERTIAN DAN TUJUAN LATIHAN BOLA VOLI MINI



Permainan bola voli merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, pria maupun wanita. Kegunaan permainan bola voli dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangat besar sumbangannya. Keterampilan bermain bola voli akan meningkat bila didukung oleh kemampuan jasmani dan rohani saling kait mengait di dalam melakukan gerakan-gerakan bermain. Jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki. Bola voli mini adalah inisiatif baru yang dikembangkan oleh bola voli Kanada untuk membantu guru-guru sekolah dasar dalam rangka memperkenalkan bola voli untuk siswa mereka. Bola voli secara tradisional dipandang sebagai olahraga yang sulit untuk diperkenalkan kepada anak-anak. Dengan modifikasi sederhana yang menawarkan bola voli mini, guru dapat dengan mudah memberikan kepada anak-anak mereka dengan pengalaman bola voli yang menyenangkan dan bermanfaat.

Salah satu tujuan utama pembinaan bola voli mini adalah untuk mendorong perkembangan anak melalui kegiatan olahraga. Selain itu tujuan dari permainan bola voli mini agar anak-anak mengenal dan menyenangi, agar anak-anak dapat bermain bola voli, agar menjadi pendukung (penonton, organisator, wasit, oe), menjadi atlet bagi yang potensi (pembibitan), memberi dasar fisik, teknik, dan taktik yang kuat untuk berprestasi. Untuk mencapai tujuan ini, pelatih/guru bola voli mini harus memiliki pemahaman tentang kondisi fisik dan mental

anak-anak yang ditempatkan di bawah tanggung jawab mereka. Pada saat yang sama, pelatih harus mampu untuk mengukur kemajuan anak-anak dan hasil pelatihan dengan menggunakan berbagai metode tes dan pengukuran.

Pada umumnya anak-anak memiliki keinginan untuk bermain, akan tetapi mereka juga tidak menyukai praktik dan latihan yang berkepanjangan, sehingga dalam memperkenalkan bola voli mini ini harus dilakukan selangkah demi selangkah, yaitu menggunakan pendekatan untuk mempelajari bola voli dan keterampilan dasarnya dengan cara memmainkannya. Hal ini dimaksudkan agar para pemain bola voli mini dapat mengembangkan latihan secara bertahap.

Bola voli saat ini merupakan olahraga yang memasyarakat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya jumlah pelaku olahraga atau orang yang bermain bola voli di masyarakat. Banyak lapangan bola voli yang dibuat dan tiap sore hari digunakan oleh masyarakat untuk bermain. Permainan bola voli dapat dimainkan oleh semua orang baik lelaki, perempuan, dan juga anak-anak. Pemerintah juga sangat mendukung olahraga bola voli ini dengan terus mengadakan *event* kejuaraan baik tingkat kelurahan, kecamatan, kabupaten, provinsi, bahkan tingkat nasional.

Bola voli mini lebih memfokuskan pada pembelajaran bukan pada arah prestasi. Hal ini juga didasarkan pada *Long Term Athlete Development* bahwa usia prestasi atlet bola voli dimulai dari usia 18 sampai dengan 25 tahun. Beberapa kesalahpahaman pelaku olahraga baik orang tua atlet maupun pelatih yang belum memahami tujuan latihan bola voli mini, maka terlalu dini untuk memberikan dosis latihan harapannya anak segera mungkin mendapatkan prestasi, namun tidak memperhatikan perkembangan fisik dan mental yang dapat terganggu dengan adanya pola latihan yang dipaksakan. Tujuan latihan bola voli mini selain untuk anak merasa senang, juga mendapatkan nilai-nilai dalam olahraga beregu ini, nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga bola voli ini di antaranya: kerja sama, percaya diri, tanggung

jawab, disiplin, kejujuran, dan lain-lain. Selain tujuan tersebut voli mini juga memiliki dampak pada kebugaran atau kekuatan tubuh dan juga pikiran yang sehat.

Kegembiraan dalam bermain bola voli inilah yang pelatih harus utamakan, karena dengan anak-anak mendapatkan kegembiraan dalam memainkan olahraga ini maka banyak anak akan terlibat dalam permainan dan dengan banyaknya anak-anak yang terlibat maka pemasalan olahraga bola voli akan terwujud. Bukan tidak mungkin akan muncul bibit-bibit atlet bola voli untuk masa depan. Beberapa kendala yang dihadapi di sekolah ataupun di klub olahraga bola voli, yaitu adanya kebijakan kejuaraan olahraga yang diselenggarakan untuk anak usia Sekolah Dasar atau awal Sekolah Menengah Pertama yang tujuannya sudah ke arah prestasi, hal tersebut sangat bertentangan dengan tujuan bola voli mini yaitu untuk kegembiraan.

Melihat dari pembahasan tersebut maka kemenangan bukan unsur utama dalam latihan bola voli mini. Namun tujuan dari latihan bola voli mini adalah memberikan pengalaman berharga baik mental maupun fisik yang berguna bagi dirinya kelak saat pada usia prestasi. Melalui latihan yang menyenangkan saat awal latihan. Apabila pada awal latihan anak sudah terlalu diberikan materi yang banyak dan sulit maka anak akan merasa jenuh dengan olahraga bola voli. ●

BAB II

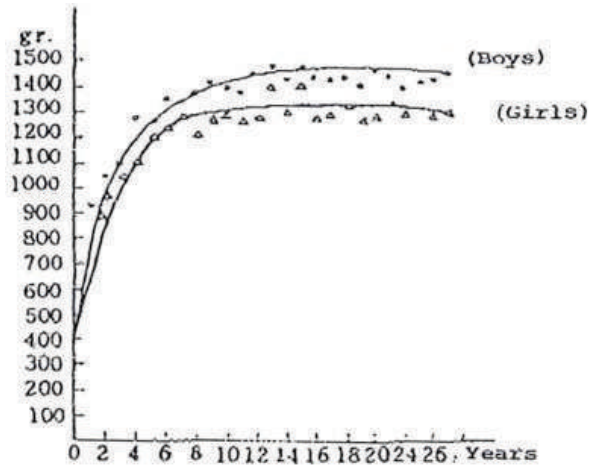
FISIK DAN MENTAL PEMAN BOLA VOLI MINI



Salah satu tujuan dalam latihan bola voli mini adalah untuk mengembangkan anak melalui aktivitas olahraga. Untuk mencapai hal itu, maka pelatih harus mampu memahami kondisi fisik dan juga mental anak sesuai dengan usianya, baik usia fisiologis maupun psikologis. Pelatih juga harus mampu mengevaluasi dan juga mengukur proses perkembangan dan kemampuan anak dalam latihan dengan berbagai metode atau alat test. Perkembangan kekuatan dan juga penampilan fisik anak semakin hari semakin meningkat. Fenomena ini seiring juga dengan perkembangan lingkungan masyarakat yang semakin maju, baik dari teknologi, gizi dan juga kualitas hidup. Namun ada juga sisi negatif dengan adanya kemajuan gizi yang tidak terkontrol, yaitu banyaknya anak-anak usia dini sudah kelebihan berat badan (*overweight*).

Melihat keadaan tersebut di atas maka dengan olahraga bola voli hendaknya pelatih atau guru mampu mengontrol baik kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan anak asuhnya. Berdasarkan kondisi fisik, kekuatan dan penampilan anak pada usia 10-12 tahun memiliki sedikit perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Namun dalam permainan bola voli pada usia tersebut aturannya bisa disamakan. Secara umum penampilan fisik seseorang digolongkan ke dalam 5 elemen sebagai berikut: kekuatan otot, kelincahan, daya tahan umum, kelenjuran, dan kemampuan kontrol tubuh. Kemampuan kontrol tubuh dalam hal ini, di antaranya: *timing*, ritme atau irama, keseimbangan, *feeling*, arah, konsentrasi, dan relaksasi harus dibentuk lebih dahulu.

Berikut gambar tentang perkembangan berat otak dan juga waktu reaksi mulai umur 8 tahun:



Gambar 2.1

Perkembangan Otak Manusia

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

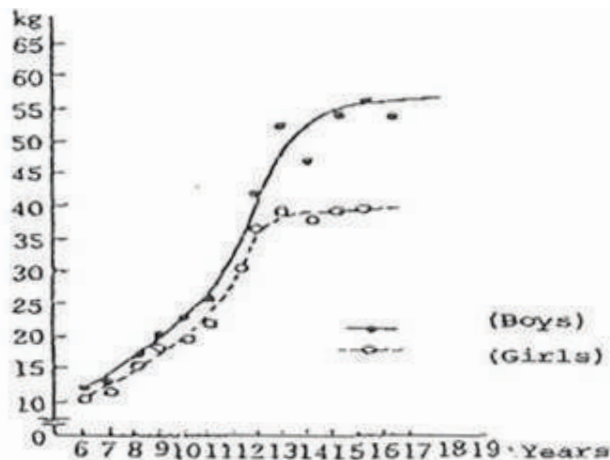


Gambar 2.2

Waktu Reaksi

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

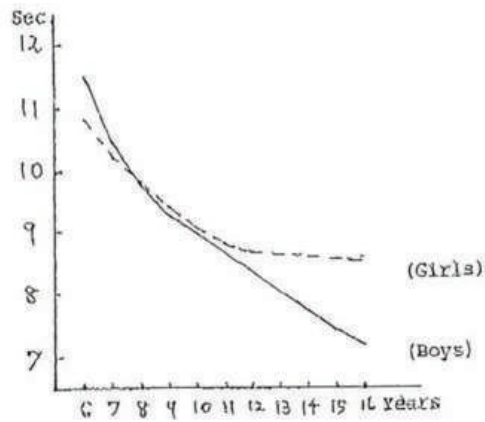
Berdasarkan data tersebut, maka pelatih harus konsisten dan juga merencanakan dengan baik program latihannya bagi anak untuk mengembangkan kontrol tubuh dan kondisi kebugaran tubuh yang ideal bagi anak. Hal itu sesuai dengan pendapat bahwa untuk membentuk kondisi fisik anak harus pada usia muda, kalau sudah tua sudah sulit membentuknya. Apabila kesalahan bentuk gerakan yang dipelajari, perlu dipertimbangkan usaha untuk pembenahan yang detail, sehingga sedini mungkin hendaknya pola gerakan harus yang benar. Oleh karena itu, pelatih bola voli mini seharusnya secara cermat mempelajari bagaimana teknik dasar yang benar untuk dilatihkan kepada atlet mereka, sehingga bisa membenahi kesalahan gerak dan kebiasaan buruk dari atletnya. Gambar berikutnya menjelaskan power otot, kelincahan, dan fleksibilitas yang harus ditingkatkan.



Gambar 2.3

Leg Extension Power

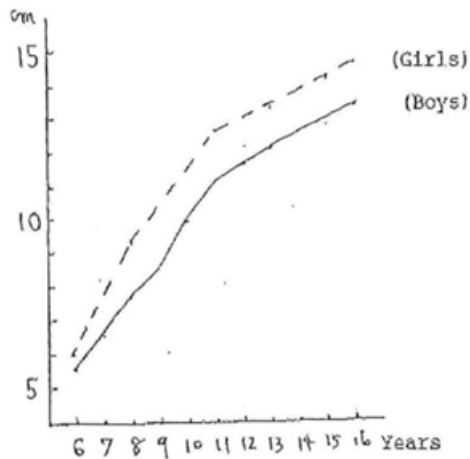
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 2.4.

50-Meter Dash

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



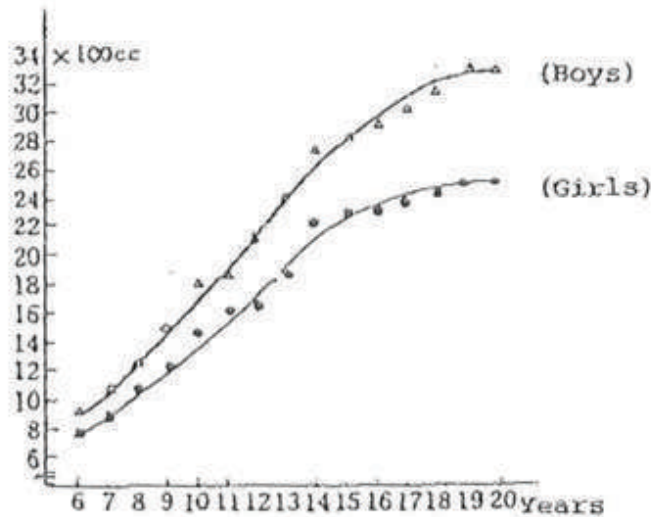
Gambar 2.5.

Forward Bending Flexibility

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Kemampuan leg ekstension *power*, sangat mempengaruhi tingginya lompatan, meningkat secara cepat pada usia di antara 8-5 tahun

pada laki-laki, dan 8-13 tahun pada perempuan. Pada analisis 50 meter *dash*, mengindikasikan bahwa kemampuan *agility* anak masih rendah sebelum usia 16 tahun untuk laki-laki dan 13 tahun untuk perempuan. *Tes forward-bending fleksibility* secara jelas menunjukkan secara prioritas terjadi peningkatan secara cepat pada usia 11 dan 12 tahun. Dari keseluruhan data tersebut menunjukkan bahwa pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak usia taman kanak-kanak dan sekolah dasar. Daya tahan umum (kapasitas aerobik, anaerobik, dan kapasitas jantung) yang harus dikembangkan secara terus menerus sampai usia puncak prestasi 20 tahun.



Gambar 2.6

General Endurance

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Data di atas juga menunjukkan bahwa indikasi anak-anak seharusnya tidak dilatih dengan intensitas latihan yang lama waktunya karena anak akan merasa lelah, bosan, dan stres baik fisik maupun mental.

A. Data Penampilan Fisik Atlet Bola Voli Mini di Jepang

Salah satu tujuan latihan bola voli mini adalah untuk mengembangkan penampilan fisik anak-anak melalui latihan setiap harinya.

	Mini-volleyball players	Normal children	Difference
Body height	150.1	151.0	- 0.9 cm
Body weight	42.4	42.5	- 0.1 kg
Grip strength	26.3	23.3	+ 3.0 kg
Back strength	74.7	65.2	+ 9.5 kg
Vertical jump	41.2	38.4	+ 2.8 cm
Running jump	43.1	37.5	+ 5.6 cm
Block jump	35.6	28.7	+ 6.9 cm
Three successive two-leg jumps	5.32	4.36	+ 0.96 m
Side-steps	41.4	36.0	+ 5.4 x
9-meter shuttle running	16.1	18.3	+ 2.2 sec
Forward bending test	12.6	14.6	- 2.0 cm
Harvard step test	63.9	62.8	+ 1.1 pt

Tabel 2.1

Differences in Physical Characteristics and Performance Between Mini-Volleyball Players and Normal Children of the Same Age

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Tabel 2.1 di atas menunjukkan, data tes teknik yang bukan pemain bola voli mini menunjukkan bahwa kemampuan *passing* atas kurang bagus. Berikut berdasarkan informasi data tentang *passing* bawah dan servis menghasilkan panduan untuk melatih di Sekolah Dasar.

OVERHEAD SET-UPS	using overhand pass	25.9 x
	using underhand pass	31.2 x
WALL-VOLLEY PASSES	using overhand pass	21.2 x
	using underhand pass	20.1 x
DISTANCE TRAVELLED BY BALL	using overhand pass	7.04 m
	using underhand pass	11.60 m
	using underhand serve	15.00 m

Tabel 2.2

Kemampuan Penguasaan Bola Pemain Bola Voli Mini

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

B. Pola Pikir dan Sikap Anak Usia 10-12 Tahun

Anak usia 10-12 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut baik secara fisik maupun mental:

1. Memiliki emosional yang tidak stabil atau selalu berubah, meskipun pertumbuhan secara fisiknya sangat cepat.
2. Mereka mulai tertarik untuk mengenal dan mencintai lingkungannya, kemudian penuh antusias atau semangat dalam belajar sesuatu.
3. Mereka mulai mencari kebebasan dari guru dan orang tua, namun mereka masih senang menjadi bagian suatu kelompok.
4. Mereka sangat tertarik dengan kegiatan atau aktivitas olahraga, khususnya olahraga yang beregu, bola voli dan sepakbola, dan menentang olahraga individu. Sangat penting untuk tidak memaksa untuk mempelajari permainan bola voli, namun upaya kita untuk mendukung perkembangan dan merangsang keinginan mereka untuk memainkan bola voli ini.
5. Mereka memulai untuk mengamati dan mempelajari lingkungan sekitarnya dengan lebih objektif, dan mereka sangat tertarik dengan aktivitas berkelompok. Dengan bermain bola voli akan membantu mengajari mereka pentingnya tanggung jawab, kerjasama, dan kerja dalam suatu tim.

Berikut beberapa hal yang perlu dipertimbangkan oleh pelatih dalam melatih voli mini:

1. Program latihan yang masuk akal dan tersistematis harus di desain sebaik mungkin, fokus pada kontrol tubuh, kelincahan, dan fleksibilitas melalui latihan bola voli.
2. Unsur-unsur dasar dari aktivitas olahraga yang lain seperti senam, atletik, dan permainan bola yang lain harus digabungkan dalam metode latihannya, lebih baik daripada hanya khusus voli saja.

3. Anak-anak tidak boleh dipaksa terlalu keras, dan setiap 10-15 menit berikan waktu istirahat pada suatu latihan durasi 60 menit.
4. Latihan beban belum diberikan pada anak 10-12 tahun, dalam rangka mencegah terjadinya cedera.
5. Anak-anak seharusnya diberikan pemanasan yang cukup, prioritas untuk persiapan latihan untuk memulai latihan rutin harian.
6. Perbedaan jenis kelamin bukan faktor masalah dalam melatih anak usia 10-12 tahun.
7. Untuk pemahaman yang benar tentang olahraga, anak-anak harus dibekali dengan teori dasar bola voli dan teknik dasar voli sebagai tambahan berikan juga taktik.
8. Kondisi yang baik saat latihan atau berlatih perlu disiapkan, karena hal itu akan membuat anak-anak semakin tertarik atau termotivasi untuk berlatih.
9. Anak-anak harus memiliki tanggung jawab terhadap tim, karena dengan timnya tersebutlah dia akan belajar bekerja dalam membangun suatu tim yang solid.
10. Penekanan mental stres dalam latihan harus dihindari dalam latihan maupun bermain.
11. Saat anak bermain bagus berikan pujian, tujuannya adalah sebagai pemicu untuk meningkatkan sikap moral anak dan meningkatkan kepercayaan dirinya.
12. Suatu usaha harus dibentuk, agar anak memahami latar belakang dan kepribadian anak melalui pertemuan, pengamatan, diskusi terbuka baik dengan mereka dan orang tuanya anak.●

BAB III

APA YANG HARUS DISIAPKAN PELATIH BOLA VOLI MINI



Berikut beberapa hal penting bagi pelatih dalam memahami anak didik atau atletnya:

1. Memahami situasi dan keadaan masing-masing individu. Hal ini dapat diartikan bahwa jika anak dalam kondisi yang kurang fit untuk berlatih jangan dipaksakan, demikian juga dengan anak-anak yang sedang mengalami masalah dalam keluarganya dan dia datang ke lapangan dengan kondisi yang tidak siap berlatih maka perlu kita dekati dengan pendekatan personal untuk membantu memecahkan masalah. Agar dia bisa semangat lagi untuk berlatih.
2. Pelatih harus tahu karakteristik, kondisi fisik, kemampuan dasar jalan, lari, lempar, lompat, dan gaya hidup atlet. Dengan mengetahui hal-hal di atas, atau lebih dalam memiliki data-datanya maka dengan mudah pelatih dalam merancang suatu latihan dan menerapkan tehnik maupun taktik dalam latihan bola voli mini. Kendala yang biasanya dihadapi pelatih adalah hanya melihat luarnya atlet kurang menyentuh sisi dalam anak yaitu jiwanya.
3. Pelatih harus mampu menggambarkan kemampuan dan pemahaman awal anak tentang bola voli dan level atau tingkatan kemampuan atlet bermain bola voli. Kemampuan pelatih dalam menggambarkan kemampuan dalam bola voli atau mentransfer *knowledge* ke anak harus bagus sehingga anak

bisa memahami tujuan dia berlatih dan mampu menampilkan seperti pelatih inginkan. Prinsip latihan dari yang mudah ke yang lebih sulit, level yang rendah ke level tinggi sangat perlu agar anak bisa bertahap melalui tahapan gerakanya dan juga sesuai dengan perkembangan fisik dan psikisnya.

4. Pelatih memeriksa catatan dokter tentang keadaan fisik atletnya. Hal ini perlu dilakukan agar pelatih bisa memberikan materi sesuai dengan kemampuan anak yang berbeda-beda, data ini digunakan juga untuk melihat kesiapan berlatih anak. Jarang sekali baik itu klub maupun sekolah yang bola voli yang melihat atau melaksanakan cek dokter rutin untuk melihat kesehatan anak.
5. Memeriksa bila ada dari beberapa wali atlet ada yang bisa memberikan dukungan baik material maupun yang lainnya. Kondisi latar belakang wali yang bervariasi juga bisa dimanfaatkan agar bisa secara optimal dan juga adil dalam mendukung menyiapkan tim yang solid, bantuan baik moral, finansial sangat dibutuhkan. Namun tidak boleh dijadikan usaha pelatih untuk mendapatkan keuntungan pribadi. Hal ini sering disalahgunakan.

Menciptakan lingkungan latihan yang menarik untuk anak:

1. Merancang tujuan dan rencana khusus berdasarkan situasi dan keadaan masing-masing atlet. Membuat tujuan latihan dan juga target latihan serta rencana baik latihan maupun kompetisi yang akan diikuti dalam rangka membuat anak semangat untuk berlatih. Keadaan dan kemampuan anak juga harus dipahami agar tidak ada konflik internal tim akibat adanya seleksi atlet yang akan berkompetisi. Sehingga pelatih wajib punya data prestasi atau kemampuan anak sehingga dalam menentukan pemain dapat berlaku bijaksana.

2. Menyiapkan kaos dan sepatu latihan bisa dikondisikan oleh pelatih atau oleh masing-masing anak sendiri. Anak-anak harus mampu menyiapkan segala kebutuhan latihannya sendiri terutama yang ada pada dirinya misalkan kaos latihan, sepatu, tas, dan sebagainya dalam rangka tanggung jawab pada diri sendiri, menyetrika bajunya sendiri, mencuci sendiri, mencuci sepatu, seragam.
3. Cobalah untuk tidak membebani mereka dengan masalah finansial. Karena anak akan merasa bahwa uang adalah segalanya atau dengan uang semua bisa dibeli, tanpa ada usaha yang setimpal. Masalah finansial bisa kita tangani dengan bantuan orang tua. Fokuskan mereka hanya belajar untuk berlatih.
4. Mengorganisir latihan berdasarkan jumlah atlet yang berlatih. Manajemen saat latihan harus baik agar tujuan latihan dapat tercapai dan latihan bisa sesuai jadwal dan efektif efisien dalam hal ini pelatih benar-benar *good organize*. Terkadang pelatih kesulitan dalam membagi bagaimana tim inti latihan dan pemain yang kemampuannya di bawahnya dalam porsi latihan yang akan diberikan. Dengan pengalaman pelatih akan mendapatkan kemampuan tersebut.
5. Memastikan kondisi lapangan dan juga alat latihan dengan baik. Kondisi latihan yang baik adalah kondisi lapangan yang aman untuk berlatih baik dari kondisi lantai atau tanah dalam lapangan demikian juga *line* atau garis lapangan, dan juga samping lapangan sekitar lapangan, juga keramaian atau tidaknya lapangan yang digunakan harus sesuai. Penonton baik itu orang tua ataupun yang lain boleh melihat namun tidak boleh bersuara yang mengganggu konsentrasi anak saat latihan. ●

BAB IV

APA FOKUS PERHATIAN PELATIH SAAT MELATIH BOLA VOLI MINI



Hal-hal penting yang harus diperhatikan saat melatih voli mini adalah sebagai berikut.

1. Sebelum latihan inti dimulai, biarkan anak-anak bermain dengan bola sesuka hatinya untuk tujuan pemanasan, dan untuk penguluran dan pendinginan setelah latihan itu semua agar mengurangi kelelahan agar tidak cedera.
2. Mengembangkan kemampuan gerak dasar anak melalui latihan bola voli dan gerak dasar sejenis lain pada gerak olahraga lainnya.
3. Hindari sesi latihan yang monoton dan mengakibatkan cedera. Mulailah dengan anak memegang bola atau dengan bola sehingga mereka tertarik dan senang memainkan bola tersebut, setelah itu secara bertahap kenalkan dengan teknik dasar *passing* bawah dan *passing* atas.
4. Rancang program latihan dari yang mudah ke yang sulit, ringan ke berat, simpel ke kompleks, pendek ke panjang. Modifikasi jumlah repetisi, irama latihan, durasi dan istirahat dalam setiap sesi latihannya, diobservasi bagaimana reaksi anak-anak terhadap latihan yang diberikan dan bagaimana *performance* atau unjuk kerja mereka.

5. Pengulangan gerak dilakukan antara 5-10 kali. Berikan penjelasan dan demonstrasi setiap 60 menit melakukan, dan *recovery* 5-10 menit di antaranya.
6. Gunakan berbagai variasi latihan untuk menghindari kelelahan dan kejenuhan dan membantu konsentrasi.
7. Berusaha secara optimal anak kontak langsung secara terus menerus dengan bola, berdasarkan jumlah bola, irama, pemain, dan alat yang dimiliki.
8. Berusaha secara adil memberikan kesempatan anak untuk belajar praktik dan berpengalaman dalam bermain voli.
9. Buat suasana latihan yang menarik dengan cara membuat permainan modifikasi dan kontes atau perlombaan.
10. Buat lingkungan latihan dengan penuh kerjasama dalam rangka pembentukan tim, saling menguntungkan dengan saling berbagi antara satu dengan yang lainnya.
11. Berikan pujian kepada anak yang melakukan tugas dengan baik di depan teman-temannya, hal tersebut akan memberikan motivasi dan juga menambah kepercayaan diri anak tersebut. Jika anak mengalami sesi buruk, maka jelaskan kepada mereka permasalahannya dan tawarkan jalan keluarnya terhadap masalah tersebut.
12. Jangan mengenalkan dengan latihan beban dengan beban luar, sebelum sekolah menengah pertama.
13. Bantu anak memahami bahwa dengan doa dan usaha yang dilakukan tiap hari dengan latihan lebih bermakna daripada hanya meraih kemenangan.
14. Pastikan anak-anak terus berlatih meskipun bukan pada saat jadwal latihan, usaha mereka itulah yang akan menghasilkan tujuan yang diinginkan. ●

TIGA LANGKAH MENGAJAR ATAU MELATIH BOLA VOLI MINI



Bola voli berbeda dengan olahraga yang menggunakan bola lainnya, dimana masing-masing pemain tidak diperkenankan menahan atau melempar bola. Permainan voli ini tergolong unik karena memainkan bola dengan menggunakan jari-jari tangan dan juga kedua tangan yang lurus saat melakukan *passing* atas dan bawah. Anak-anak yang sedang masa pertumbuhan biasanya terkendala dalam penguasaan bola. Beberapa orang yang sudah dewasa kadang merasa tidak suka dengan permainan bola voli, hal itu dikarenakan trauma dahulu pada masa muda atau kecilnya sakit saat belajar voli. Sehingga perasaan tidak menyenangkan tersebut terbawa sampai dewasa. Hal itu bisa dilihat saat anak dilempar bola voli maka dia akan menghindarinya. Oleh karena itu, sebagai pelatih harus paham bagaimana mengajarkan atau melatih anak dengan bola yang menarik dan menyenangkan, bukan menakutkan atau menyakiti.

Berikut tiga langkah untuk melatih bola voli mini:

How to Enjoy

How to Play

How to Win

Anak-anak dapat belajar bagaimana sikap berdiri atau sikap persiapan, dan juga pergerakan kaki dengan cara berlari mengelilingi lapangan, bermain dengan bola, seperti: melempar, menangkap juga

memukul bola dengan bebas. Satu hal yang penting adalah membuat anak-anak tertantang dengan latihan-latihan yang diberikan oleh pelatih, sehingga mereka akan menikmati prosesnya. Juga tidak kalah penting disisipkan latihan untuk meningkatkan kemampuan dasar bermain bola voli dalam suasana kompetisi, untuk memperoleh kegembiraan dan juga tujuan latihan. ●

BAB VI

CONTOH KHUSUS DALAM MELATIH BOLA VOLI MINI



Setelah mengenalkan bola voli kepada anak-anak, dan membantu mereka untuk merasakan hidup dalam lingkungan beregu, pelatih harus mengikuti langkah-langkah di bawah ini untuk memulai melatih teknik dasar dalam bola voli mini untuk memastikan agar anak-anak terus meningkatkan kemampuan mereka.

Tabel 6.1
Bagaimana Proses Melatih Bola Voli Mini

Langkah	Tujuan	Teknik yang Dilatihkan	Bagaimana Permainannya
Langkah 1	Pembiasaan terhadap bola	Bermain dengan bola latihan fisik dan latihan olahraga dengan bola	Bermain dengan bola dan aturan yang dimodifikasi
Langkah 2	Memukul bola atau memantulkan bola dengan bebas	<i>Passing</i> bawah, <i>passing</i> dengan satu tangan, <i>passing</i> atas	Bermain dengan menggunakan <i>passing</i> bawah
Langkah 3	Memukul bola dari <i>passing</i> atas	<i>Passing</i> atas dan umpan dari posisi dekat net baik bola jauh untuk di- <i>smash</i>	Bermain dengan menggunakan <i>passing</i> atas dan umpan
	Melakukan servis dengan kuat	Servis float dan servis bawah	Bermain dengan menggunakan <i>smash</i>

Langkah	Tujuan	Teknik yang Dilatihkan	Bagaimana Permainannya
Langkah 4	Mempertahankan bola di udara atau dalam permainan, menerima smash dari lawan.	Menerima <i>receive servis, dig</i> atau ambil bola bawah, dan bermain bola dekat dengan <i>net/netting</i>	Bermain dengan <i>relly</i> setelah bola <i>receive servis</i>
	Mampu untuk bermain voli, dan dapat membendung serangan <i>smash</i> lawan	<i>Block</i> dan <i>cover smash</i>	Bermain yang sesungguhnya dengan kemampuan blok yang baik

Langkah 1: ajari anak bagaimana sikap kaki (*footwork*) dan juga sikap berdiri, penguasaan bola dengan pergerakan dalam bola voli, dan bagaimana membiasakan diri atau pengenalan terhadap karakteristik bola voli. Anak-anak dibiasakan mulai latihan dengan persiapan fisik dan kondisi mental dalam suasana bermain.

Langkah 2: ajari anak dengan bagaimana memantulkan bola dengan satu tangan, *passing* bawah, servis bawah, dan juga *passing* atas dengan *lead up games*, yang fokus utamanya adalah dengan lempar dan tangkap bola.

Langkah 3: ajari anak unsur dasar *passing* atas atau umpan, dan *smash* dalam bola voli dan servis jenis *floot*, bantu anak menguasai atau berlatih tiga tingkatan kemampuan dasar, yaitu *passing, servis*, dan *smash*.

Langkah 4: ajari anak dengan unsur dasar bermain voli dengan pengambilan bola bawah, blok, dan menerima servis. Kembangkan dengan menggunakan *lead up games* dan dengan *rally*.

Langkah terakhir: bermain dengan *lead up games* dan latihan main sesungguhnya, dengan formasi dan taktik ada lawan dan kawan atau tim.

Tabel di bawah ini akan menunjukkan 23 langkah untuk melatih pemula untuk bermain bola voli mini, berdasarkan pada esensi pokok melatih teknik dalam bola voli. Kecepatan dalam perkembangan atlet bergantung pada jumlah jam berlatih dan jumlah hari latihan dalam seminggu. Latihan yang ideal dilakukan dua atau tiga kali seminggu bagi pemula, dan dilakukan selama 90-120 menit tiap latihan.

Tabel 6.2

Proses Dasar dalam Melatihkan Bola Voli bagi Pemula (23 Langkah)

Langkah	Keterampilan/Skill yang akan Dilatihkan dan Temanya	Langkah	Keterampilan/Skill yang akan Dilatihkan dan Temanya
1	Bermain dengan bola sendiri/ individu	13	Bermain bola (2-on-2, 3-on-3, 4-on-4) dengan menggunakan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas
2	Bermain dengan bola dengan oran lain/kawan	14	Mengajarkan cara dasar <i>smash</i> (ayunan tangan, mekanisme lompatan)
3	Penguasaan bola dengan tangan satu dan <i>passing</i> bawah oleh seorang pemain/ sendiri	15	Smash menggunakan net yang direndahkan tingginya (<i>passing</i> , umpan dan <i>smash</i>)
4	Sikap berdiri dan <i>passing</i> bawah dengan pergerakan kaki	16	Melakukan smash dengan umpan dari bawah net
5	Servis bawah dan cara menerima servis bawah	17	Dasar ambil bola bawah/ <i>sliding</i>
6	Bermain lempar dan tangkap dengan diawali servis bawah	18	Ambil bola bawah dengan antisipasi dan pergerakan kaki
7	2-on-2, 3-on-3,4-on-4, dengan menggunakan <i>passing</i> bawah dan menggunakan tangan satu	19	Bertahan dengan pola bertahan dua orang atau 3 orang
8	<i>Passing</i> atas dari lempar dan tangkap	20	Kombinasi latihan dari <i>passing</i> , umpan dan <i>smash</i> dan formasinya

Langkah	Keterampilan/Skill yang akan Dilatihkan dan Temanya	Langkah	Keterampilan/Skill yang akan Dilatihkan dan Temanya
9	<i>Passing</i> atas dengan pergerakan kakinya	21	Dasar <i>receive</i> atau menerima bola dan formasi menerima bola
10	Bermain sederhana (2-on-2, 4-on-4) dengan <i>passing</i> bawah dan atas	22	Ambil bola bawah dari <i>defence</i> , umpan, <i>smash</i> setelah melakukan blok dari 3 orang pemain depan
11	<i>Passing</i> atas dari tempat atau posisi yang jauh dari net	23	2-on-2, 3-on-3, 4-on-4 bermain <i>game</i>
12	<i>Passing</i> atas dari daerah yang dekat dengan net.		

A. Latihan untuk Pembiasaan Atlet terhadap Bola

Seorang pemain pemula harus diawali dengan berlatih membiasakan diri dengan bola, dengan tujuan untuk dapat memainkan bola dengan berbagai cara. Dalam konteks ini pelatih harus selalu memperhatikan hal-hal di bawah ini:

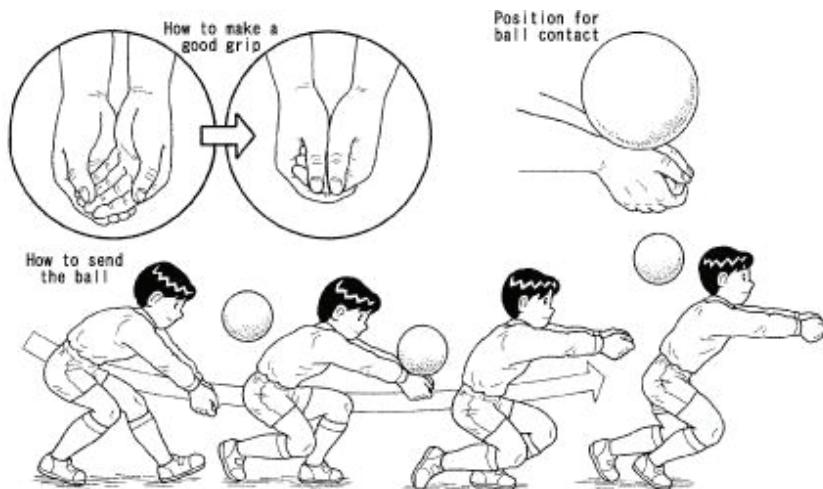
1. Seorang anak diusahakan harus mencoba menangkap bola di atas, kemudian ajarkan anak bergerak mendekati bola dan tempat terjadinya sentuhan secara cepat, dan berusaha menangkap dengan 10 jari dengan membuka lebar.
2. Ketika akan melakukan *passing* bawah dan melakukan *passing* dengan satu lengan, sedapat mungkin anak bergerak ke posisi dimana kedua lengan atau satu lengan tersebut menghadap dari arah datangnya bola. Pada saat menggunakan *passing* satu lengan sedapat mungkin perkenaan bola harus tepat pada pergelangan tangan atau di atasnya.
3. Ketika melakukan *passing*, sedapat mungkin jangan terlalu tinggi dalam posisi mengambil bola, akan lebih baik jika mereka tetap mempertahankan posisi rendah dengan sedikit menekuk. ●

BAB VII

TEKNIK DASAR DALAM BOLA VOLI MINI



Latihan dilakukan ialah untuk membiasakan diri dengan bola atau penguasaan bola. Seorang pemula dituntut harus mampu menguasai atau mengendalikan bola dengan baik. Tujuannya agar dapat memainkan bola tersebut dengan berbagai cara.



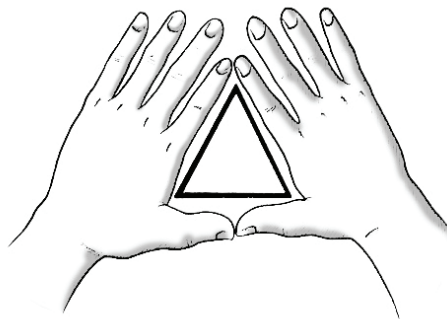
Gambar 7.1

Passing Atas atau Mengumpan dalam Voli Mini

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Pelatih perlu memperhatikan beberapa hal berikut dalam melatih penguasaan bola voli.

1. Berusaha agar anak menangkap bola dengan tangan di depan atas. Ajari mereka dengan bagaimana cara mendekati bola, dan dengan cepat menangkap dengan ke sepuluh jari tangan terbuka.
2. Ketika anak mencoba untuk melakukan *passing* baik dua tangan maupun satu tangan anak harus bergerak ke posisi dimana tangan mengarah pada arah datangnya bola, kedua tangan disatukan dengan membentuk seperti papan sehingga hasil pantulan bola akan baik.
3. Ketika melakukan *passing* bawah jangan mengambil bola ketika masih di atas, karena akan terganggu sikap berdiri dan keseimbangan tubuhnya. Lebih baik disarankan agar mempertahankan posisi badan dengan posisi kuda-kuda menerima bola dan melakukan perkenaan bola pada saat bola mengarah pada tubuh.



Gambar 7.2
Overhand Pass

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

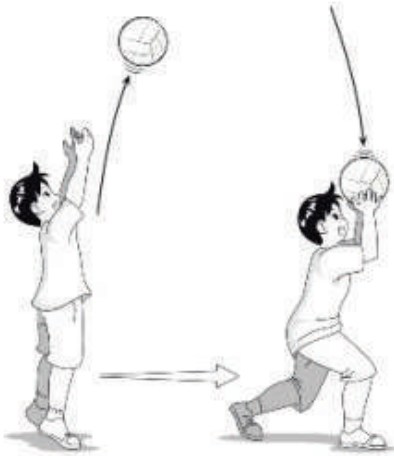
Anak diminta melakukan membuka jari tangan mereka selebar mungkin, buat segitiga sesuai dengan penglihatan mata, dimana kedua ibu jari hampir menyentuh. Membuka siku agak lebar agar kedua tangan saling berdekatan. Usahakan posisi kaki rileks dan kuat. Usahakan

anak saat melakukan *passing* atas mereka selalu memperhatikan datangnya bola dan juga jangan malas untuk menekuk lutut apabila bola datangnya rendah dari *receiver*. Cek ketika anak melakukan *passing* atas sebaiknya menggunakan jari-jari tangannya lebih banyak daripada telapak tangannya.

Drill
1

Latihan Menangkap Bola dan Menangkapnya

1. Melempar Bola dan Kemudian Menangkapnya



Gambar 7.3

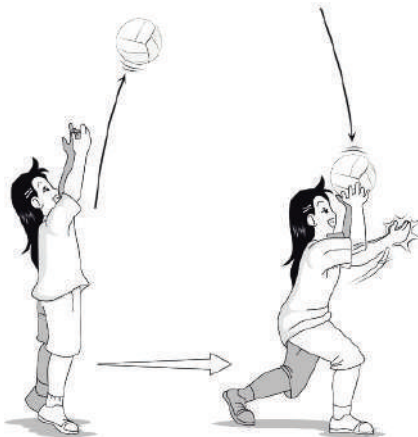
Melempar Bola dan Menangkapnya

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk belajar bagaimana melempar bola, pada awalnya bagaimana melempar dengan kedua tangan, kemudian menggunakan satu tangan. Pastikan bahwa anak tidak melempar bola terlalu jauh dari posisi tubuh mereka. Buat mereka secara cepat memosisikan diri dari jatuhnya bola yang mereka lempar. Cek cara mereka menangkap bola dengan sedikit menekuk lutut mereka atau tidak.

2. Bertepuk Tangan Sebelum Menangkap Bola

Tujuan dari gerakan ini adalah anak mampu melakukan tepuk tangan sebelum menangkap bola, hal ini termasuk ketangkasan dan kesulitan yang diberikan pada anak agar tetap fokus. Secara bertahap tingkapkan jumlah tepukan tangan setelah mereka mampu menguasai satu tepukan dan seterusnya. Berikutnya mereka harus mencoba dengan posisi tubuh sedikit jongkok seperti pada saat melakukan passing bawah dan usahakan dibuat kompetisi di antara mereka dengan jumlah tepukan terbanyak yang menang.



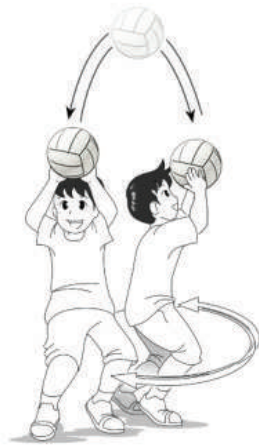
Gambar 7.4

Bertepuk Tangan Sebelum Menangkap Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

3. Menangkap Bola Setelah Melakukan Putaran Tubuh 90-180°

Pada latihan ini usahakan anak melakukan gerakan menangkap bola dengan putaran 90° dulu sebelum berlanjut ke putaran tubuh 180° saat mereka sudah bisa dengan nyaman melakukan gerakan ini, maka dikombinasikan dengan berputar dengan bertepuk tangan. Pastikan anak melakukan putaran baik kekanan maupun putaran ke kiri dan juga dilakukan lomba agar mereka termotivasi dan dihitung jumlah tepuk tangan yang terbanyak yang menang.

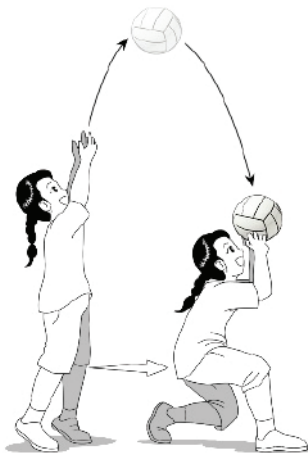


Gambar 7.5

Menangkap Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

4. Berusaha Memosisikan Diri di Bawah Bola dan Menangkap Bola Tersebut



Gambar 7.6

Memosisikan Diri di bawah Bola dan Menangkap Bola

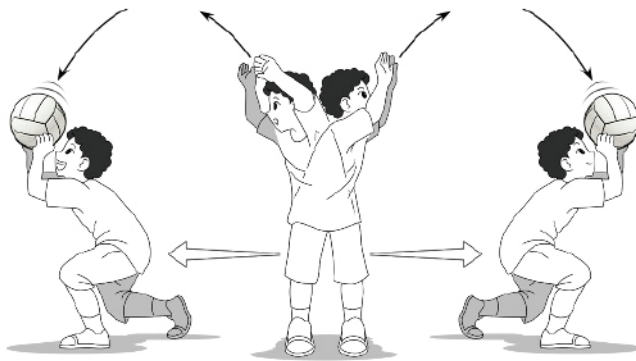
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Langkah berikutnya adalah bagaimana melatih anak agar mau bergerak mendekati tempat jatuhnya bola dengan memosisikan diri di bawah bola. Usahakan mereka menggunakan tehnik passing atas yang benar dalam menangkap bola tersebut, pastikan dalam melakukannya anak sedikit menekuk lututnya. Upayakan anak masing-masing mel-

kukan ini 5 kali. Pada awalnya lemparkan bola ke atas tinggi kemudian secara bertahap dipendekkan tingginya lemparan agar semakin bisa memosisikan diri dengan ketinggian bola.

5. Menangkap Bola dengan Menggunakan Pergerakan Kanan dan Kiri

Pada latihan 5 ini, anak melempat tinggi bola kemudian menangkapnya dengan bergerak kekanan dan kirinya sebanyak 5 kali lemparan, pastikan mereka melakukan gerakan maju ke depan bisa dengan step samping maupun step silang. Usahakan lemparan bola tidak terlalu jauh dengan tempat mereka berdiri.



Gambar 7.7

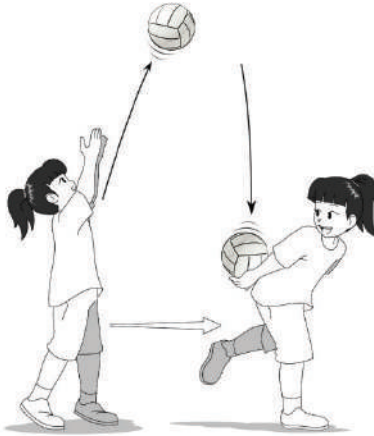
Menangkap Bola dengan Menggunakan Pergerakan Kanan dan Kiri

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

6. Lemparan Bola ke atas Kemudian Tangkap di Belakang Punggung

Pastikan anak melempar bola dengan koordinasi dan sikap yang baik. Anak harus mampu memosisikan diri terhadap jatuhnya bola. Amati anak, pada saat anak diupayakan melihat pergerakan bola saat

mau menangkap bola. Pada intinya diusahakan anak selalu melihat pergerakan bola ketika melihat ke belakang.



Gambar 7.8

Lemparan Bola ke Atas Kemudian Tangkap di Belakang Punggung

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

7. Melempar Bola di antara Kedua Kaki dan Menangkap di Depan Tubuh



Gambar 7.9 M

Melempar Bola di antara Kedua Kaki dan Menangkap di Depan Tubuh

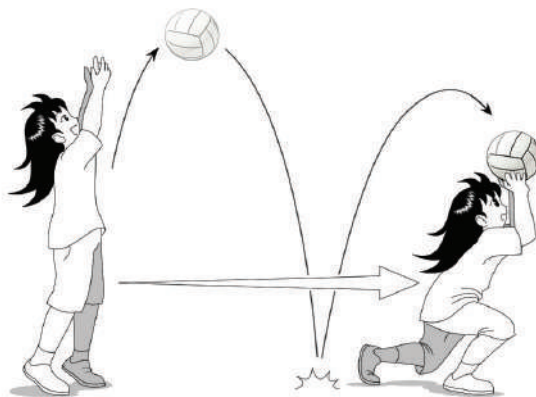
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Tujuan dari gerakan ini adalah agar anak mampu menguasai bola dengan menangkap bola yang awalnya dilempar dari antara kedua kaki kemudian melambung ke atas tubuh dan berakhir ditangkap

di depan tubuh. Untuk memastikan gerakan ini dilakukan dengan baik, hendaknya anak diminta melakukan posisi kaki dibuka lebar, lutut ditekuk, kemudian melempar bola dari belakang ke depan dekat dengan tubuh. Amati lemparan bola dengan menggunakan ayunan pergelangan tangan dalam melempar bola ke depan melewati atas kepala.

8. Melempar Bola ke Atas Tinggi dan Menangkap Bola Setelah Pantulan Pertama dengan Posisi Sikap *Passing Atas*.

Gagasan dari gerakan ini adalah agar anak mampu melempar bola ke atas tinggi namun tidak terlalu jauh dengan tubuh dimana anak itu berdiri. Pastikan anak segera mengantisipasi dan menempatkan diri dengan jatuhnya bola dan memosisikan diri dengan lutut sedikit ditekuk.



Gambar 7.10

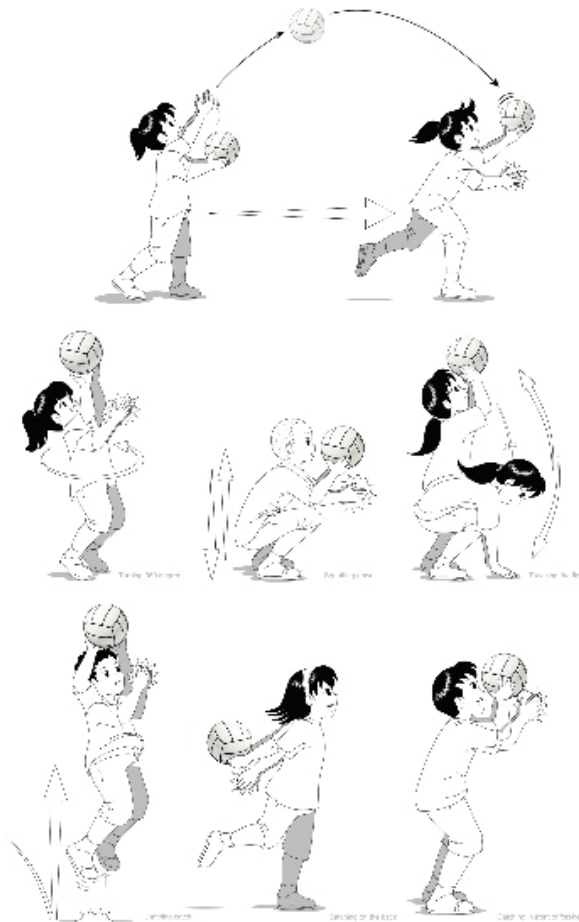
Melempar Bola ke Atas Tinggi dan Menangkap Bola Setelah Pantulan Pertama dengan Posisi Sikap *Passing Atas*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Drill
2

Menangkap Bola dengan Kedua Tangan di Atas

1. Melempar Bola dan Menangkapnya dengan Kedua Tangan di Atas Setelah Menepukkan Kedua Tangannya



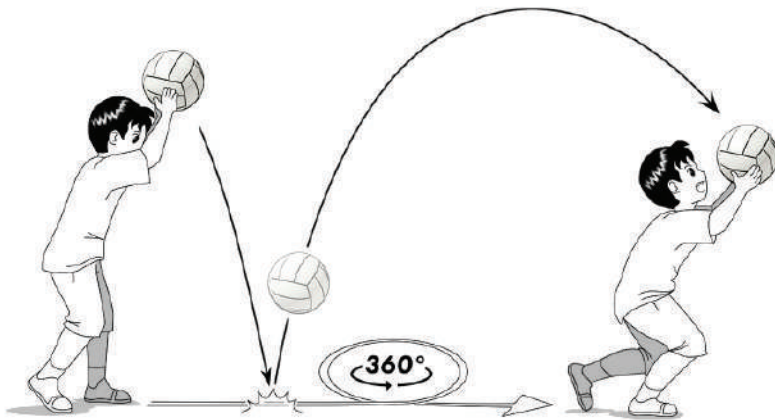
Gambar 7.11

Melempar Bola dan Menangkapnya dengan Kedua Tangan di Atas

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Tujuan dari latihan ini adalah agar anak mampu melempar bola ke atas tinggi dan secepat mungkin melakukan tepuk tangan. Hal yang menarik pada latihan ini, dapat memasukkan beberapa gerakan tambahan dalam pengembangan gerakan ini, seperti: menangkap bola dengan posisi agak jongkok, menangkap bola dengan tubuh berputar dahulu 360°, menangkap bola diposisi belakang tubuh, menangkap bola dengan melompat, menangkap bola dedepan kepala. Pastikan mereka senang dalam melakukan berbagai variasi gerakan tersebut. Jika anak yang melakukan banyak, maka sebaiknya ruangnya leluasa untuk mereka bergerak. Usahakan anak melakukan dengan satu tangan dan dua tangan dalam gerakan-gerakan di atas.

2. Memantulkan Bola dan Menangkapnya Setelah Melakukan Putaran Tubuh 360°



Gambar 7.12

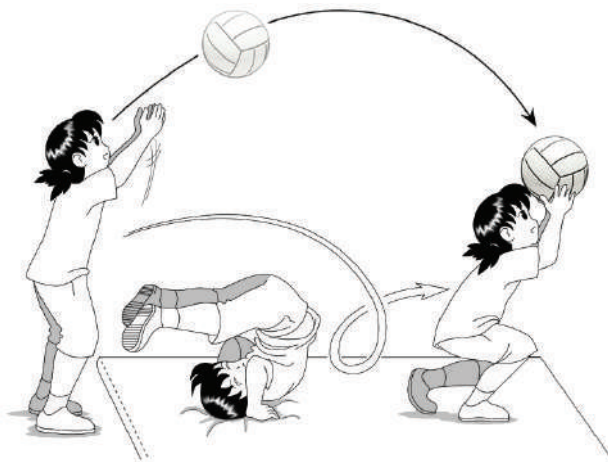
Memantulkan Bola dan Menangkapnya Setelah Melakukan Putaran Tubuh 360°

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Tujuan dari latihan ini adalah anak dapat memantulkan bola ke lantai baik dengan satu tangan maupun dua tangan. Kemudian melakukan putaran badan 360o dan segera menempatkan posisi dimana jatuhnya bola. Perkaya pemahaman mereka dengan memberikan contoh dari teman yang gerakanya lebih baik. Persiapkan ruang atau tempat yang luas dan gunakan bola yang bisa memantul dengan baik.

3. Melempar Bola dan Menangkapnya Setelah Melakukan Roll Depan/Guling Depan Sebelumnya

Dalam latihan ini anak diminta melempar bola tinggi dan jauh dari tempat mereka berdiri, kemudian anak melakukan dua kali *roll* depan dan kemudian menangkap bola dengan posisi seperti mau melakukan passing. Variasikan kondisi baik dari ukuran bolanya, seperti: besar, kecil, lunak, keras.



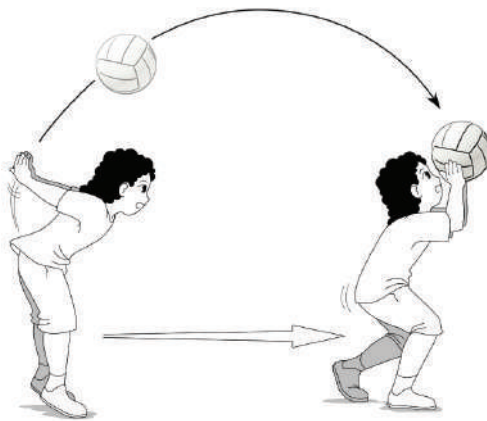
Gambar 7.13

Melempar Bola dan Menangkapnya Setelah Melakukan *Roll* Depan/Guling Depan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

4. Melempar Bola dari Belakang Badan Kemudian Menangkapnya di Depan Badan

Saat melempar bola, pastikan anak menggunakan pergelangannya, pastikan anak melempar dengan sedikit membungkukkan tubuh dan melempar bola ke sasaran yang mudah diraih atau ditangkap olehnya. Tingkat kesulitan latihan ini bisa dengan melakukan putaran tubuh 180° atau 360°.



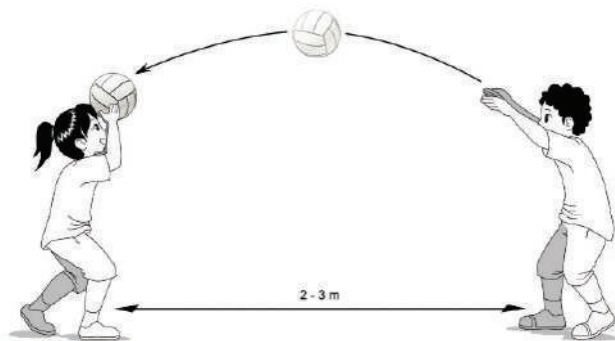
Gambar 7.14

Melempar Bola dari Belakang Badan Kemudian Menangkapnya di Depan Badan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

**Drill
3****Dua Pemain Saling Menangkap Bola dengan Tangan di Atas**

Ketika anak-anak sudah memiliki kemampuan bergerak dalam mendekati bola dan menangkap bola didepan tubuh mereka, pasangkan mereka dengan kawan yang lain untuk berlatih bersama, dan melakukan gerakan sebagai berikut: pertama, minta anak melempar bola tinggi ke atas sehingga rekannya dapat menangkap bola dengan mudah. Berikan contoh latihan gerakan ini dengan lemparan bola yang lebih jauh lagi dan pendek atau rendah. Pada akhirnya, minta anak melakukan lemparan bola bawah dan kemudian menangkapnya dengan kedua tangan dengan posisi seperti *passing* atas.

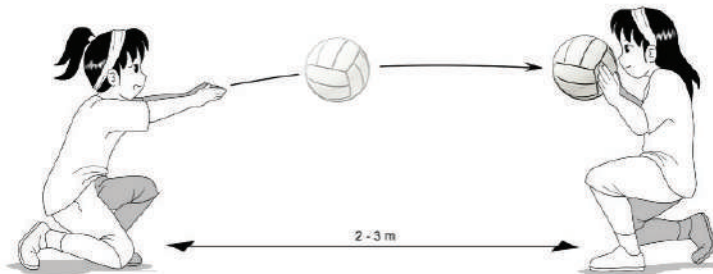
1. Dua Pemain Melakukan Saling Menangkap Bola**Gambar 7.15**

Dua Pemain Melakukan Saling Menangkap Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Dalam latihan ini, anak diminta melakukan lemparan parabola ke depan atas dahi anak lainnya. Berikan kesempatan anak melakukan *passing* dan menangkap bola beberapa kali kesempatan. Dimulai dari jarak 2-3 meter kemudian secara bertahap diperlebar jaraknya.

Langkah berikutnya adalah anak meletakkan kakinya ke lantai. Control atau awasi lutut atau kaki anak salah satu harus ditekuk dan melakukan lemparan dengan keseimbangan yang baik, dan menggunakan seluruh kekuatan yang dimiliki tubuh anak. Pastikan lemparan anak sesuai target yaitu bagian dada dari teman. Usahakan saat menangkap bola salah satu kaki anak ditekuk. Kita juga bisa membiasakan anak dengan gerak yang lain bisa dengan latihan kedua lutut di lantai dan lempar tangkap bola. Gunakan bola yang lembut agar anak tidak mengalami trauma dan sakit pada lengannya.



Gambar 7.16

Lemparan Parabola ke Depan Atas Dahi

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

2. Dua Pemain Saling Menangkap Bola dari Temannya yang Datangnya dari Belakang

Merupakan suatu hal yang penting dalam latihan ini adalah anak harus secara cepat dan tepat menempatkan diri dengan jatuhnya bola dan melakukan passing setelah itu. Diperbolehkan anak yang melempar menggunakan isyarat atau sinyal. Modifikasi bisa dilakukan dalam berlatih gerakan ini (atur jarak antar pemain, ketinggian lemparan bola, jarak melempar bola).



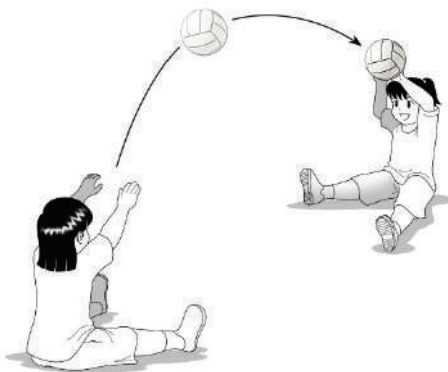
Gambar 7.17

Dua Pemain Saling Menangkap Bola dari Temannya yang Datangnya dari Belakang

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

3. Dua Pemain Saling Melempar dan Menangkap Bola dengan Posisi Duduk Saling Berhadapan

Mintalah anak saling melempar pada posisi duduk ke sasaran yaitu dada kawan yang dihadapannya. Apabila dalam menangkap bola ada yang gagal, harus segera mengambil bola secepatnya. Secara bertahap tingkatkan jarak antara kedua anak yang latihan tersebut. Kita sebagai guru atau pelatih boleh terlibat langsung berlatih dengan anak. Pastikan mereka melakukan lemparan bola dengan passing atas sebanyak-banyaknya.



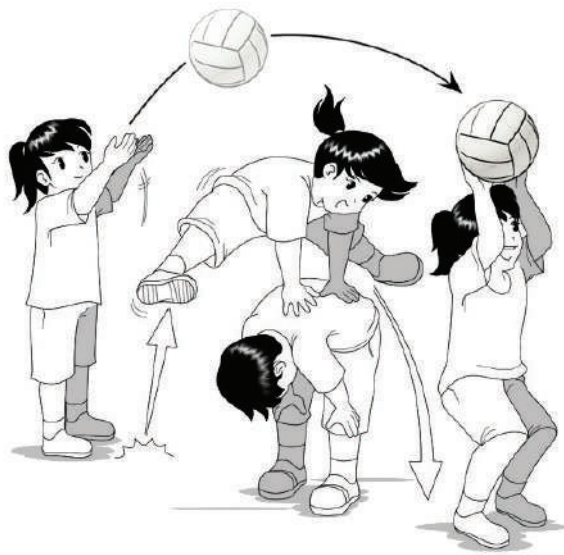
Gambar 7.18

Dua pemain saling melempar dan menangkap bola dengan posisi duduk saling berhadapan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

4. Kedua Anak Melakukan Lompat Katak, Kemudian Menangkap Bola

Dalam latihan ini anak diminta melakukan lemparan bola ke atas kemudian, melakukan lompat katak dengan memakai pundak temannya yang membungkuk kemudian menangkap bola didepan atas kepala atau passing atas. Usahakan agar anak yang membungkuk dengan benar melakukannya agar saat melompat di atasnya tidak ada masalah. Kemudian dapat ditingkatkan kesulitannya bagi anak yang sudah lebih tingkat kemampuannya (menambahkan kesulitan dengan roll dulu, dan menangkap dengan berputar 180°).



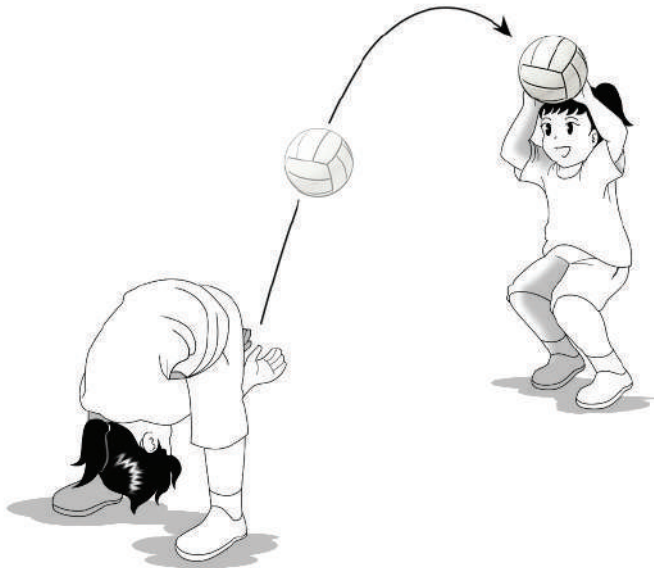
Gambar 7.19

Kedua Anak Melakukan Lompat Katak, Kemudian Menangkap Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

5. Dua Pemain Melempar dan Menangkap Melalui antara Kedua Kaki

Pastikan mereka bisa saling melihat dengan saksama, dan melempar bolanya dengan akurat ke temannya. Secara bertahap tingkatkan kesulitannya dengan merubah jarak antara mereka. Usahakan dibuat dalam bentuk perlombaan sehingga mereka dapat menghitung berapa kali mereka dapat melakukan dengan waktu tertentu.



Gambar 7.20

Dua pemain melempar dan menangkap melalui antara kedua kaki

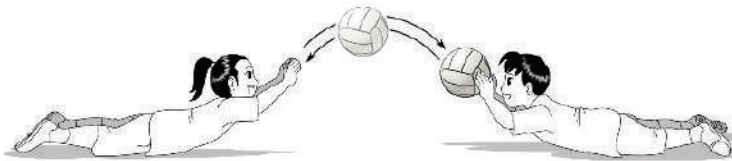
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Drill
4

Dua Pemain Menangkap dengan Posisi *Passing* atau Tangan di Atas

Drill ini bertujuan untuk mengenalkan perbedaan gerak tubuh seperti merubah arah, tiduran di lantai ketika menangkap bola. Dimulai dengan gerak lambat, gerakan yang tepat dan akurat. Bagi anak yang sudah memiliki kemampuan lebih maka setelah menangkap bola sesegera mungkin melempar kembali ke kawannya.

1. Menangkap Bola Ketika Perut Menempel Pada Lantai



Gambar 7.21

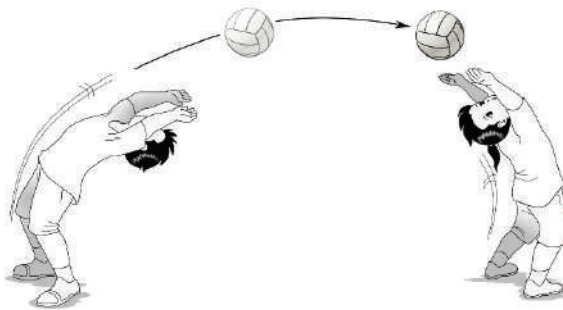
Menangkap Bola Ketika Perut Menempel pada Lantai

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Pada latihan pertama ini anak-anak diminta melempar secara perlahan dengan temannya pada posisi tengkurap perut menempel lantai dan kemudian apabila sudah bisa dengan lambat maka dipercepat lemparannya dengan sasaran wajah kawannya yang didepan. Periksa apakah mereka menangkap bola dengan membuka lebar sepuluh jari ketika bola berada didekat wajah mereka. Fokuskan pada hal penting bahwa mereka harus melempar bola ke udara bukan menggelindingkannya.

2. Menangkap Bola Ketika Melentingkan Tubuh ke Belakang

Tujuan gerakan ini adalah agar anak berdiri dengan sebagian tubuhnya dan tubuh bagian atasnya melakukan lentingan ke belakang. Pastikan mereka dapat melihat pasangannya dan melempar akurat sesuai dengan sasaran. Periksa bahwa mereka menangkap bola dengan melihat dari arah yang berbeda dari datangnya bola. Usahakan pada awalnya lemparan masih tinggi, setelah bisa maka diperrendah lemparannya agar lebih sulit.



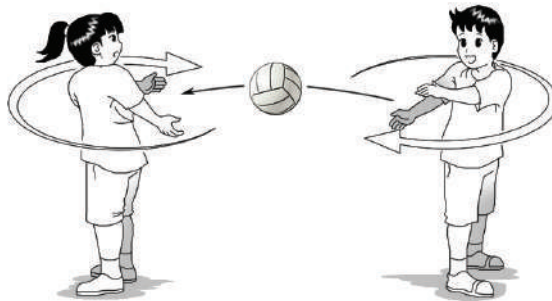
Gambar 7.22

Menangkap Bola Ketika Melentingkan Tubuh ke Belakang

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

3. Menghadap ke Belakang dan Melempar Bola Saat Tubuh Bagian atas Berputar

Tujuan dari latihan ini adalah agar anak mampu melempar bola dengan memutar bagian tubuh atas mereka baik ke arah kanan maupun kiri badan mereka. Awalnya melempar dan menangkap dengan arah yang sama, setelah itu melempar dengan berputar kanan yang menangkap berputar ke kiri dan sebaliknya. Setelah bisa dengan tempo lambat maka dipercepat agar kemampuannya dan antisipasinya semakin bagus.

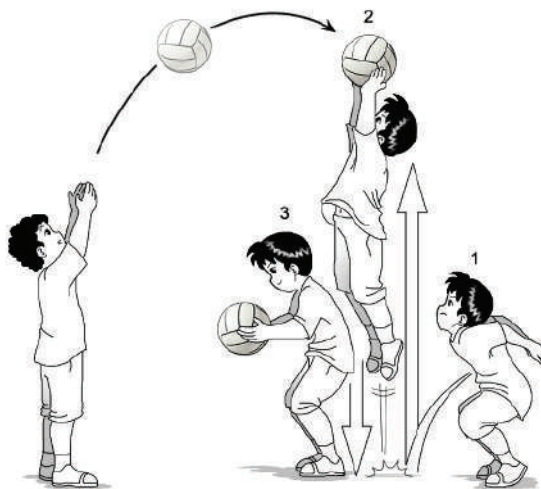


Gambar 7.23

Menghadap ke Belakang dan Melempar Bola Saat Tubuh Bagian Atas Berputar

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

4. Menangkap Selagi Melompat



Gambar 7.24

Menangkap Selagi Melompat

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Latihan empat ini memiliki tujuan untuk menekankan pada anak agar dapat memosisikan diri secara tepat melompat di bawah bola. Awalnya minta anak melakukan squat atau menekuk lutut kemudian melompat ke atas dan menangkap bola sebelum mendarat. Pastikan rekan yang melempar bola bisa tinggi dengan ketinggian yang sesuai. Setelah bisa maka lemparan bola dikasihkan kanak, kiri, belakang, dan depan agar anak bisa memosisikan diri.

5. Menangkap Bola Kemudian Melemparkannya Saat Masih di Udara



Gambar 7.25

Menangkap Bola Kemudian
Melemparkannya Saat Masih di Udara

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Ayunkan kedua lengan merupakan hal penting yang dapat membantu anak agar melompat lebih tinggi. Kemudian anak diminta menangkap bola saat mendekati muka dan melemparkannya selama dia masih berada di udara. Usahakan pada awal latihan gerakan ini bola dilempar agak tinggi sehingga dapat mengatur waktunya. Setelah bisa maka ditingkatkan dengan lemparan bola di kanan, kiri, depan, dan belakang posisi anak.

6. Tangkap Bola Saat di Udara, Kemudian Berputar dan Melempar Bola ke Samping

Berusaha dan upayakan agar anak dapat menangkap bola di udara kemudian melakukan putaran tubuh mereka. Kemudian minta mereka melempar ke arah samping mereka setelah mendarat. Untuk variasinya dengan merubah putaran tubuh kesampingnya bisa kanan bisa ke kiri setelah kaki mendarat di lantai.



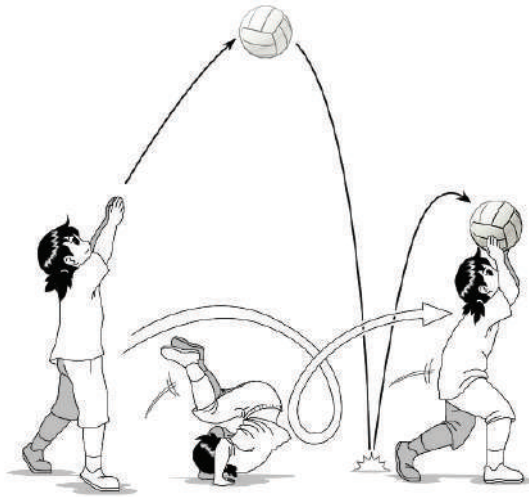
Gambar 7.26

Tangkap Bola Saat di Udara,
Kemudian Berputar dan
Melempar Bola ke Samping

Sumber: FIVB Mini Volleyball
Handbook

7. Menangkap Bola Setelah Melakukan *Roll* Depan atau *Push up*

Pada latihan ini anak melakukan *roll* depan atau *push up* kemudian menangkap bola secara perlahan dilakukan. Pastikan mereka melakukan tangkapan bola setelah satu pantulan bola ke lantai. Juga lemparan bola pertama harus tinggi dan juga pandangan anak harus ke arah bola melambung dan prediksi jatuhnya.

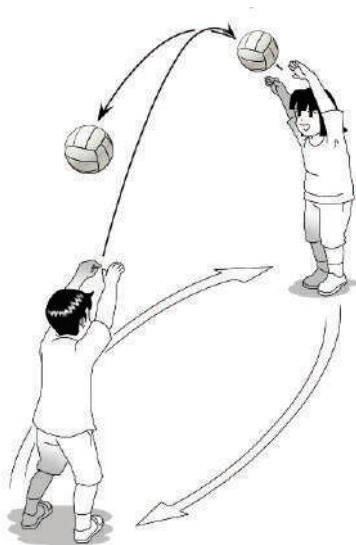


Gambar 7.27

Menangkap Bola Setelah Melakukan *Roll* Depan atau *Push up*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

8. Kedua Anak Melakukan Lempar Tangkap Kemudian Setelah Melempar Melakukan Perpindahan Tempat



Gambar 7.28

Kedua Anak Melakukan Lempar Tangkap Kemudian Setelah Melempar Melakukan Perpindahan Tempat

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Latihan terakhir ini mengarah kepada latihan komunikasi dan pergerakan. Ide pokok latihan ini adalah anak agar bisa bergerak dengan cepat dan berkomunikasi secara langsung. Setelah dapat melakukan lemparan bola kemudian berpindah, berikutnya anak diminta gerakan memantulkan bola ke lantai kemudian berpindah. Bisa ditingkatkan kesulitannya dengan menambah jumlah anak dalam kelompok maupun jumlah bolanya.

Drill **5** **Bermain Bola (1)**

Melempar dan menangkap bola terus menerus juga tidak membuat senang anak, sehingga anak bisa jenuh. Dengan menambahkan pergerakan dengan bola drill ini dapat meningkatkan rasa senang dan pengalaman ketika dilatih. Beberapa gerakan berikut bisa juga dipakai untuk pemanasan:

1. Menggelindingkan Bola ke Depan dan Bergerak ke Depan Mengikutinya



Gambar 7.29

Mengelindingkan Bola ke Depan dan Bergerak ke Depan Mengikutinya

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Langkah pertama dalam latihan ini adalah anak diminta meletakkan bola di atas lantai dengan menyentuh bola tersebut dengan satu tangan maupun dua tangan. Kemudian gulirkan bola ke depan dengan diiringi gerakan tubuh mengikuti bola ke depan. Pastikan anak melakukan posisi kaki serendahnya dan melakukan banyak langkah kaki.

2. Gelindingkan Bola ke Belakang dan Bergerak ke Belakang



Gambar 7.30

Gelindingkan Bola ke Belakang dan Bergerak ke Belakang

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Minta anak menempatkan tangannya seperti gerakan sebelumnya. Anak diminta menggelindingkan bola ke belakang dengan didikuti oleh anak bergerak juga mengiringi. Hindari anak saling bertubrukan dengan tetap memperhatikan gerakan ke belakang.

3. Menggerakkan Bola atau Menggelindingkan Bola dan Bergerak ke Samping



Gambar 7.31

Menggerakkan Bola atau Menggelindingkan Bola dan Bergerak ke Samping

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Yang terpenting dalam gerakan ini adalah anak menggelindingkan bola dengan anak bergerak menyamping, bukan ke depan atau ke belakang. Usahakan mereka terbiasa dengan gerakan atau langkah ke samping dengan bentuk latihan ini. Ketika mereka bergerak ke

samping, pastikan mereka mengendalikan bola dengan tangan kanan, dan sebaliknya.

4. Memantulkan Bola

Gunakan latihan ini agar anak mampu belajar mengendalikan bola secara akurat. Bentuk latihannya dapat divariasikan sebagai berikut: 20 kali dengan tangan kanan, kemudian kiri. Kemudian dikombinasikan 20 kali dengan gantian tangan kanan dan kiri. Usahakan anak benar-benar menguasai bola dengan waktu yang lama. Amati pada anak dan usahakan mereka menggunakan gerakan lutut dan juga pergelangan tangan dengan *smooth*.



Gambar 7.32

Memantulkan Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

5. Memantulkan Bola ke Depan dan ke Belakang

Tujuan dari latihan ini adalah agar anak mampu menguasai bola dengan tangan kanan dan kiri dengan bergerak ke depan dan ke belakang. Apabila bola voli mini sulit untuk memantul hendaknya anak mengambil posisi rendah dengan lantai sehingga dapat menguasai bola dengan baik.

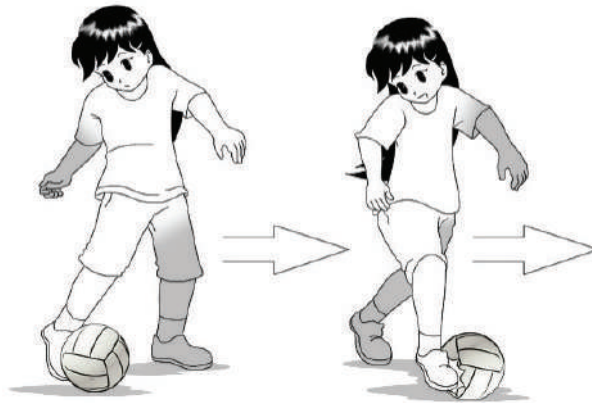
**Gambar 7.33**

Memantulkan Bola ke Depan dan ke Belakang

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

6. Menggiring Bola dengan Kaki

Tujuan dari latihan ini adalah anak agar mampu atau terbiasa bergerak ke samping dan mampu menggiring bola dengan kaki. Setelah mereka menguasai gerak ke samping dengan side step, kemudian usahakan mereka bisa melakukan cross over step atau gerakan menyamping dengan kaki menyilang. Saat menggunakan gerak kaki menyilang upayakan menyilang ke depan dan ke belakang badan.

**Gambar 7.34**

Menggiring Bola dengan Kaki

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

7. Berputar Balik dengan Posisi *Push up*

Anak juga dapat mencoba berputar melewati bola tanpa menyentuhnya. Pastikan anak melakukan gerakan ini dengan lengan dan siku lurus. Perkaya anak untuk bergerak dengan cepat dan arah yang berubah-ubah. Tanyakan ke mereka berapa kali mereka melakukan gerakan berputar.



Gambar 7.35

Berputar Balik dengan Posisi *Push up*
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

8. Tepuk Tangan dengan Kaki

Anak melakukan gerakan tepuk kaki saat di atas udara. Anak diminta melakukan 5 kali dengan baik gerakan yang terkoordinasi. Kemudian anak diminta menghitung berapa kali dapat melakukan gerakan ini dalam 10 detik. Pastikan mereka melihat selalu memperhatikan bola saat melakukan gerakan tersebut agar tidak terjadi cedera.



Gambar 7.36

Tepuk Tangan dengan Kaki
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

9. Jembatan (Dilakukan oleh Dua Anak, dimana Satu Anak Melakukan Posisi *Push up* Terbalik)



Gambar 7.37

Jembatan

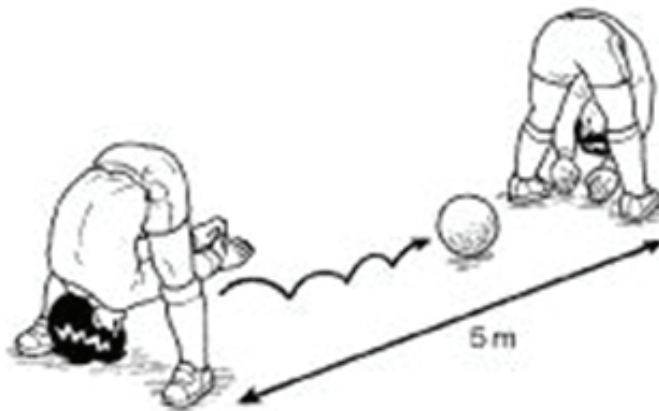
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Akhirnya pada bentuk latihan ini, anak diminta melakukan bentuk latihan jembatan. Kunci utama bentuk latihan ini adalah anak diminta jangan sampai bola yang digelindingkan di bawah tubuh menyentuh badan anak yang posisi *push up* terbalik. Usahakan sikap tubuh posisi *push up* terbalik dengan posisi badan lurus. Berikan saran dilakukan selama 5 kali kemudian bergantian.

Drill
2 **Bermain Bola (2)**

Selama melakukan latihan ini, kita harus memperhatikan dimana anak memosisikan diri atau berdiri, dan perkaya atau perbanyak anak saling berkomunikasi dengan kawannya.

1. Menggelindingkan Bola



Gambar 7.38

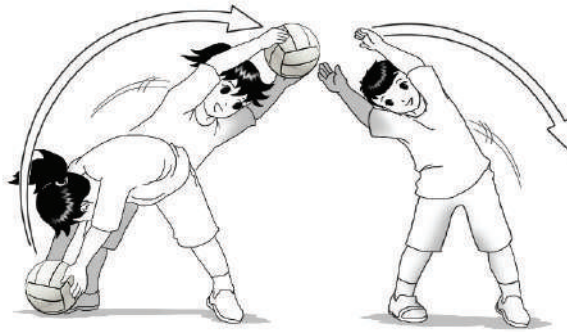
Mengelindingkan Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Pada latihan awal ini, anak diminta saling membelakangi berdiri dengan jarak 5 meter. Setelah itu anak diminta sedikit membungkuk melempar bola diantara kedua kaki kemudian ditangkap juga dengan diantara dua kaki. Pastikan anak dengan segera atau cepat dalam melakukan gerakan dan juga menekuk lutut mereka. Perkaya kemampuan anak dalam melihat posisi kaki kawan dan juga lemparan dengan akurasi yang bagus, dan juga kontrol yang bagus.

2. Memberikan Bola ke Kawan dengan Tangan ke Samping Atas

Pertama-tama anak diminta berdiri dengan jarak 1 meter, kemudian minta anak agar membengkokkan badan bagian atas ke arah kawan yang akan memberikan bola ke mereka, pastikan lutut mereka agar tetap dalam posisi lurus. Setelah dilakukan selama 5 sampai dengan 10 kali maka dilakukan lagi dengan arah yang berbeda. Usahakan anak melakukan banyak gerakan dalam 5 detik, pastikan anak saling berkomunikasi saat melakukan gerakan ini.



Gambar 7.39

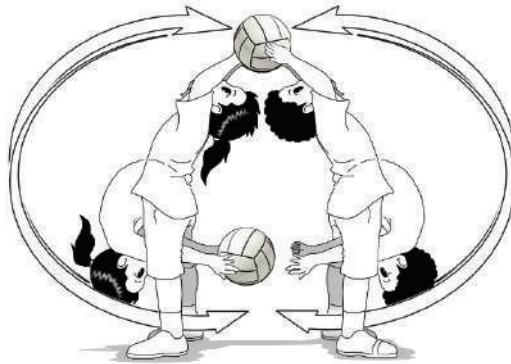
Memberikan Bola ke Kawan dengan Tangan ke Samping Atas

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

3. Memberikan Bola dengan Tangan Melalui Atas Kepala dan Melewati Kedua Kaki

Anak diminta berdiri dengan jarak 1 meter dari satu anak ke anak yang lain. Mereka diminta melakukan gerakan meletakkan bola di atas kepala dan diantara kedua kaki mereka, dengan perkiraan jarak dan menyusuikannya. Mereka hendaknya berdiri dengan kaki terbuka lebar selebar bahu, dan usahakan kedua kaki lurus. Apabila bola terjatuh maka sesegera mungkin anak memosisikan diri dan mengulangi gera-

kan tersebut. Untuk menambah semangat berlatih maka buat suatu kompetisi siapa yang banyak melakukan gerakan dengan baik maka dia yang menang.

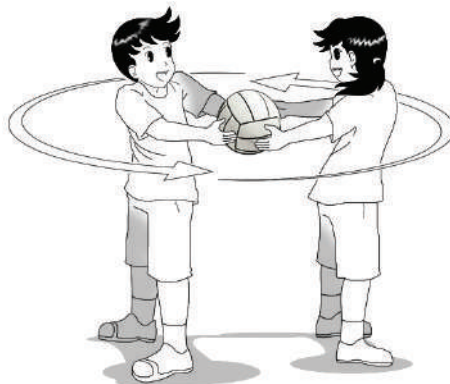


Gambar 7.40

Memberikan Bola dengan Tangan Melalui Atas Kepala dan Melewati Kedua Kaki

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

4. Melakukan Operan Bola Seperti Gambar Angka 8



Gambar 7.41

Melakukan Operan Bola Seperti Gambar Angka 8

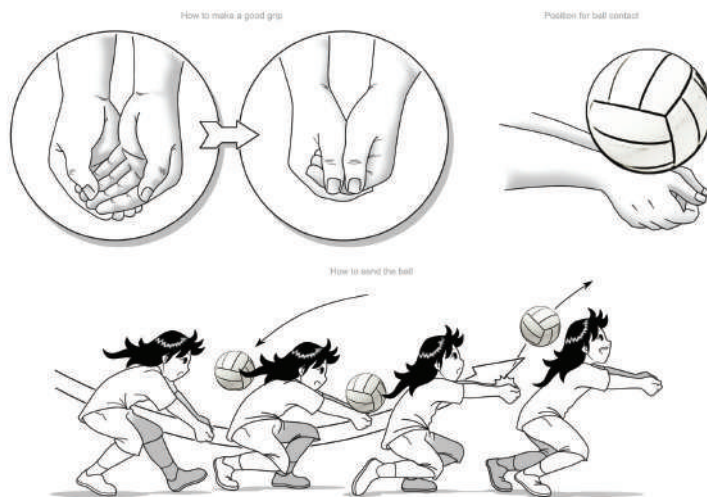
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Ide dari gerakan ini adalah agar anak mampu melihat kawan dengan sisi yang berlainan. Mintalah anak melakukan putaran pinggul ke arah kanan dan dengan saling mengoper bola bergantian. Ketika akan menangkap bola maka penerima harus bergerak ke kiri. Mereka harus berdiri dengan kaki agak lebar selebar bahu dan kaki lurus. Apabila bola terjatuh maka sesegera mungkin anak memosisikan diri dan mengulangi gerakan tersebut. Untuk menambah semangat berlatih maka buat suatu kompetisi siapa yang banyak melakukan gerakan dengan baik maka dia yang menang.

Melakukan *Passing* Bola Dengan Bebas

Drill
1

Penguasaan Bola untuk *Passing* Bawah dan *Passing* dengan Satu Tangan



Gambar 7.42

Passing bawah dan passing dengan satu tangan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Ketika seorang anak mampu mengontrol bola dengan baik, kita baru dapat memulai praktik langkah pertama *passing* bawah dengan mereka. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dalam melakukan *passing* di antaranya: *passing* bawah, *passing* tangan satu, dan *passing* atas. Untuk memulai melatih anak yang paling mudah pada teknik *passing* ini adalah *passing* bawah.

Berikut kunci penting dalam anak menguasai bola ketika melakukan *passing* bawah sebagai berikut:

1. Bagaimana Untuk Memosisikan Pegangan Kedua Tangan

Terdapat beberapa cara untuk memosisikan tangan dalam melakukan *passing* bawah. Yang paling efektif adalah seperti gambar di atas. Anak diminta menyatukan kelima jari dalam satu kepalan tangan dimana salah satu telapak tangan berada di atas yang lainnya kemudian dibuat kuncian mengepal. Mereka harus memosisikan kedua ibu jari sejajar saling melekat bersama. Ibu jari telapak tangan yang bawah mengunci telapak tangan yang atas. Kedua ibu jari harus mengarah ke depan dan mengunci, menjauhi pergelangan tangan. Pastikan anak meluruskan kedua siku mereka. Pergelangan tangan bagian dalam diusahakan saling berhimpitan dan permukaannya datar secara bersama-sama. Bahu dan kedua tangan idealnya membentuk suatu segitiga.

2. Bagaimana Mengadopsi atau Memosisikan Diri pada Posisi yang Bagus Saat Perkenaan Bola

Jelaskan kepada anak bahwa posisi yang ideal untuk melakukan perkenaan terhadap bola adalah sedikit di atas pergelangan tangan, atau di atas tempat kita memakai jam tangan. Jelaskan juga kepada anak bahwa sangat penting siku harus lurus pada saat perkenaan tangan terhadap bola.

3. Bagaimana Mem-*Passing* Bola

Pemula berusaha untuk melakukan ayunan lengan saat mela-

kukan *passing* bawah, namun ini merupakan hal yang keliru. Ketika melakukan *passing* bawah pada saat perkenaan terhadap bola pastikan anak tidak melakukan ayunan lengan, lebih baik anak meluruskan siku mereka dan mendorong bola ke arah tujuan secara koordinatif dengan dimulai dari bagian bawah tubuh.

Drill
2

Mempraktikkan
***Passing* Bawah Sendiri**

Pada *drill* ini, pelatih perlu memperhatikan posisi tangan anak, dan pergerakan tubuh bagian bawah anak pada saat perkenaan terhadap bola. Pada saat anak melakukan latihan ini, ingatkan mereka untuk: 1) Perhatikan bola secara cermat, sampai bola tersebut mengenai permukaan datar tangan, 2) Ambil posisi rendah dan buat perkenaan terhadap bola bagian tengah ketika bola datang mendekati tubuh mereka.

1. Melempar atau Memantulkan Bola ke Bawah Depan, Kemudian Menangkapnya dengan Posisi Kedua Tangan Lurus Seperti *Passing* Bawah.



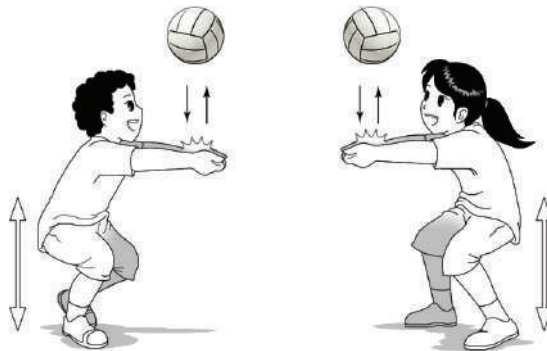
Gambar 7.43

Passing Bawah

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Pada latihan awal *drill* ini, anak harus menyiapkan posisi tangan dan bergerak kemana arah bola akan jatuh. Kaki harus ditekuk dan kedua tangan sejajar dengan lantai. Ketika bola menyentuh tangan, minta anak untuk menguatkan siku, dan membentuk bidang datar. Amatilah bahwa mereka tidak terlalu mendorong dagu ke depan, siku dan panggul, dan mereka mempertahankan siku tetap kuat, dan bahu santai.

2. Memantulkan dan Mempertahankan *Passing* Bawah Sendiri



Gambar 7.44

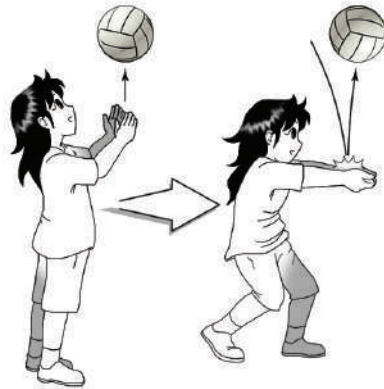
Memantulkan dan Mempertahankan *Passing* Bawah Sendiri

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Ide dalam gerakan ini adalah anak diminta melakukan 5 kali *passing* bawah, pastikan mereka melakukan *passing* bawah dengan kontrol kaki dan dan punggung mereka. Cek apakah mereka melakukan dengan tangan membentuk bidang datar dan menahan posisi tangan mereka sejajar dengan lantai. Lakukan verifikasi bahwa pantulan bola mereka tidak terlalu tinggi dan selalu secara ajeg melakukannya, atau konstan. Berikan saran dan perbaikan kepada anak yang mengalami kendala dalam melakukan gerakan ini.

3. Melempar Bola dan Memantulkan ke Atas dengan Lurus

Pastikan anak melakukan *passing* bawah dengan membentuk tangan mereka seperti bidang datar sejajar dengan lantai. Verifikasi agar dagu mereka tetap menghadap ke bawah, dan siku mereka kuat dan lurus, dan mereka tidak mendorong keluar pinggul mereka. Amati agar anak selalu menekuk lutut mereka dan memosisikan salah satu kaki berada agak di depan kaki satunya. Pastikan agar anak tidak melakukan ayunan lengan untuk memantulkan bola, akan tetapi menggunakan dorongan pada bagian tubuh atas.



Gambar 7.45

Melempar Bola dan Memantulkan ke Atas dengan Lurus

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

4. Lakukan Perlombaan dalam Melakukan *Passing* Bawah

Tujuan dari gerakan ini adalah agar anak dapat terus mengontrol bola. Lakukan pengamatan apakah anak memosisikan berat tubuh agak condong ke depan dan mereka tidak melambungkannya terlalu tinggi. Perkuat kemampuan anak dengan anak dapat melakukan kontrol bola ini dengan waktu yang banyak dan perkenaan bola yang banyak. Pastikan anak memiliki ruang yang luas agar tidak terjadi tubrukan saat melakukan gerakan ini.

5. *Passing* Bawah dengan Tembok

Ketika anak melakukan *passing* dengan tembok, hal yang sangat penting adalah anak harus bergerak ke arah jatuhnya bola. Pastikan anak menekuk lutut untuk mengontrol bola perkaya agar anak dapat memahami kenapa latihan dengan tembok ini kadang agak sulit dilakukan. Banyak faktornya (lengan, siku, kaki, kekuatan, dan jarak).



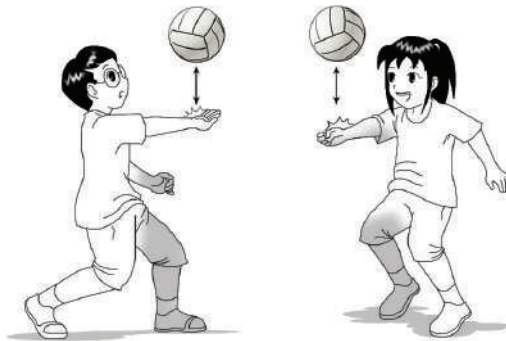
Gambar 7.47

Passing Bawah dengan Tembok

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

6. *Passing* dengan Tangan Satu Secara Sendiri

Tujuan dari gerakan ini adalah agar anak mau meluruskan sikunya, dan mau memantulkan bola dengan menggunakan pergelangan tangan bagian dalam, dimana harus mempertahankannya posisi tersebut selama mungkin. Pastikan anak melakukan dengan bergantian tangan. Pastikan anak menekuk lutut sedikit dan tidak mengayunkan tangan mereka.

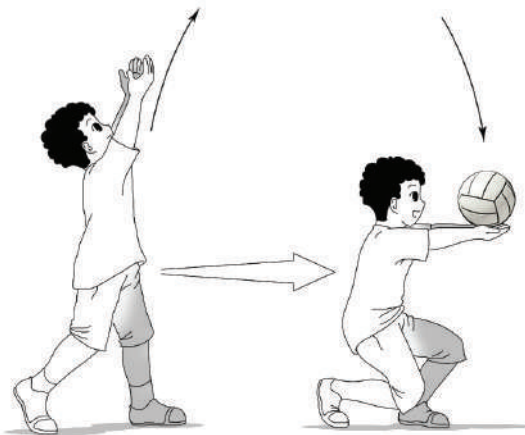


Gambar 7.48

Passing dengan Tangan Satu Secara Sendiri

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

7. Melempar Bola dengan Tinggi, Kemudian Menahannya dengan Kedua Tangan dan pada Saat Kaki Ditekuk



Gambar 7.49

Melempar Bola dengan Tinggi, Kemudian Menahannya dengan Kedua Tangan dan pada Saat Kaki Ditekuk

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Seperti pada latihan sebelumnya, hal yang paling penting adalah anak bergerak dengan cepat ke arah bola akan jatuh. Pastikan mereka menahan posisi lengannya sejajar dengan lantai, upayakan mengambil posisi tangan terendah karena untuk menahan bola. Pastikan posisi siku lurus, dan lutut ditekuk. Perhatikan sekitar posisi badan mereka apakah ada yang kurang sesuai.

Drill
3

Passing Bawah dengan Kondisi yang Khusus

Ketika anak dapat melakukan *passing* bawah sendiri 20-30 kali tidak jatuh, coba lakukan dengan berpasangan, dan berbentuk permainan.

1. Posisi Siap

Untuk memulainya atau mendasarinya, awali dengan belajar posisi siap pemain belakang yang siap untuk *receive* servis. Posisi kaki usahakan salah satu agak di depan. Pastikan mereka kedua kakinya bertumpu pada ujung kaki dengan tumit agak diangkat, berat badan agak condong ke depan, dengan kedua lutut menghadap sejajar dengan arah kaki. Upayakan mereka bergerak ke depan pelan-pelan, dengan tangan terbuka dan gerakan sampai ketinggian dada, dengan sasaran atau target arah mereka menghadap ke depan atas. Pastikan mereka melihat bola dengan fokus.

2. Passing Bawah dengan Berlari

Arahkan anak agar anak dalam posisi yang tepat ketika bergerak (seperti dalam posisi siap) dengan langkah kecil berusaha bergerak ke arah jatuhnya bola. Pastikan mereka melakukan *passing* atau perkeanaan dengan bola sedekat mungkin dengan tubuh. Cegah mereka

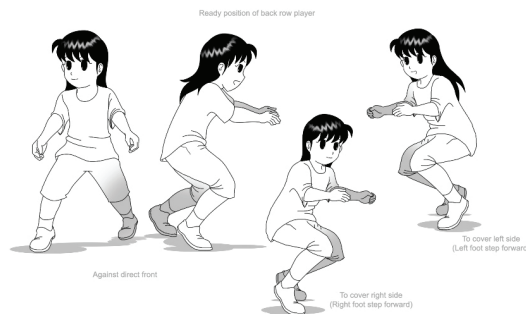
melakukan ayunan tangan ke depan atas. Perhatikan posisi anak apakah selalu menjaga sudut posisi tubuh dan lengan dan perkenaan tangan dengan bola tepat. Dengan menggunakan seluruh tubuh, untuk memidahkan atau mem-*passing* bola ke depan.

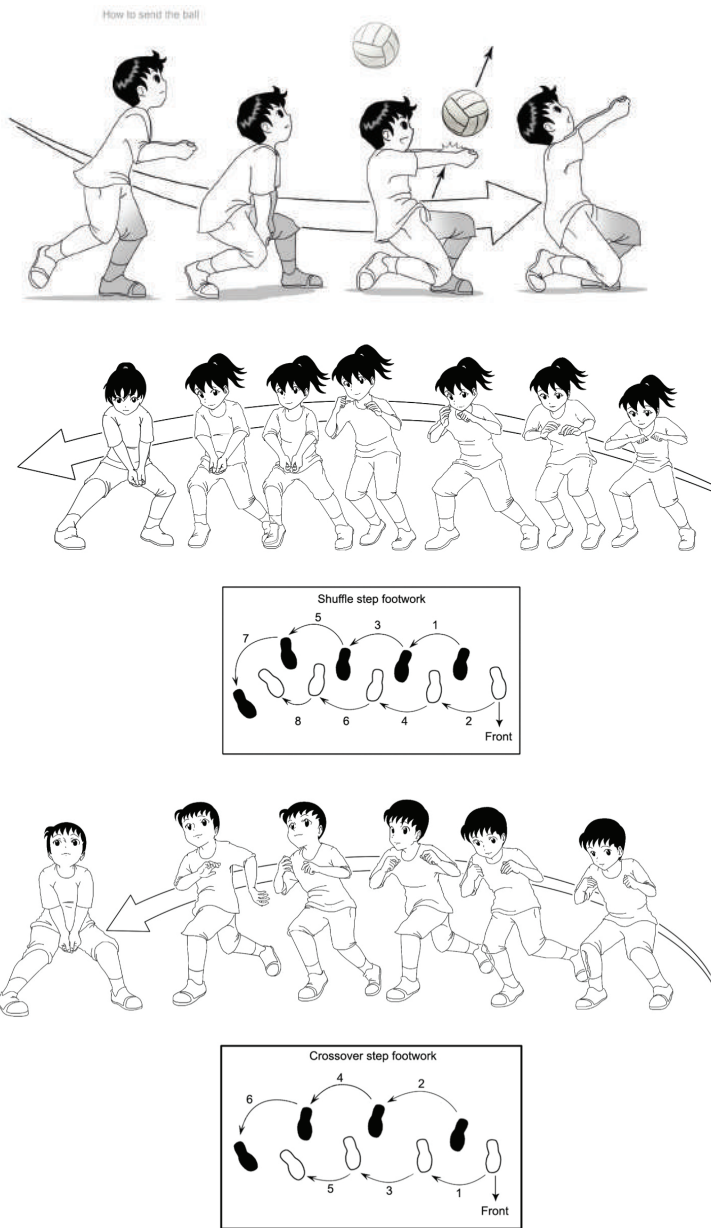
3. *Passing* Bawah dengan Pergerakan Bawah ke Depan

Jika bola jatuh kecepatannya lambat dan sangat dekat dengan lantai, segera minta anak untuk salah satu lutut ditekuk agar dapat mengambil bola atau dengan merendahkan kaki. Upayakan agar mereka mau bergerak ke depan dengan pinggul mereka berada di atas kaki mereka agar tetap lambat. Pastikan mereka meluruskan pergelangan mereka di bawah bola, kemudian meluruskan seluruh tubuh ke depan atas untuk mendorong bola.

4. *Passing* Bawah dengan Pergerakan Diagonal/Menyilang

Jika bola datang dari arah kanan atau kiri tubuh anak, maka segera anak diminta melakukan pergeseran tubuh dengan halus baik dengan geser ke samping maupun silang kaki. Perhatikan posisi anak pada saat melakukan ini, apakah mereka memosisikan kaki yang terluar satu langkah berada di depan, dan mereka memosisikan ujung kaki mereka ke arah sasaran yang akan dituju. Mereka harus menghadapi arah datangnya bola kemudian menggunakan seluruh bagian tubuh untuk mengirim bola ke teman yang lain.

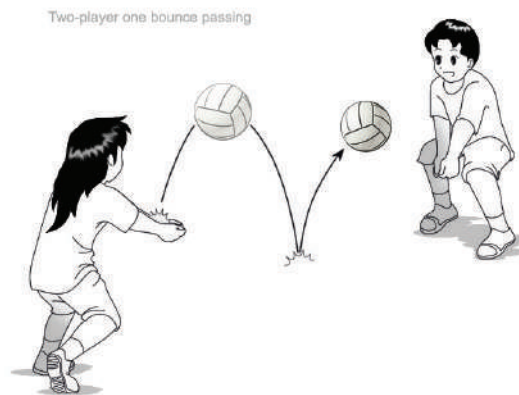




Gambar 7.50
Passing Bawah dengan Kondisi yang Khusus
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

5. Dua pemain Melakukan *Passing* dengan Satu Kali Pantulan

Pada latihan pertama ini, buat agar anak melakukan *passing* ke depan dan mengembalikannya dengan jarak dekat. Usahakan mereka melakukan gerak dengan cepat dan kembali dengan cepat, bergerak kanan dan kiri, dengan cepat memosisikan tubuh di bawah bola, dan mengadopsi posisi *passing* yang tepat. Minta mereka menghitung berapa kali *passing* yang telah mereka lakukan dengan baik. Perhatikan posisi sikap tubuh anak dalam melakukan *passing* bawah: seharusnya anak dalam melakukan *passing* bawah dengan menggunakan koordinasi seluruh tubuh, bukan hanya mengayunkan tangan ke depan atas.



Gambar 7.51

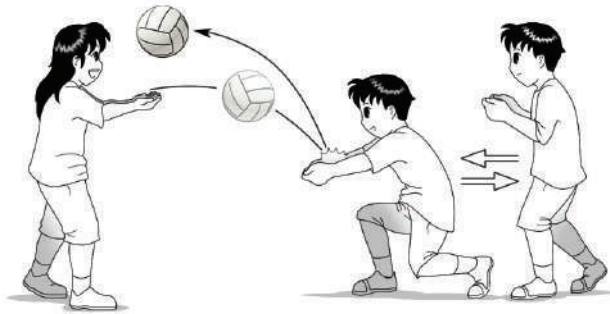
Dua Pemain Melakukan *Passing* dengan Satu Kali Pantulan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

6. *Passing* Bawah dengan Bergerak ke Depan

Ketika melakukan *passing* bawah pastikan pantulan bola tepat ke depan atas dahi kawan yang membantu melemparkan yang saling berhadapan. Bola harus di-*passing* dengan kedua tangan dengan kontrol bola yang akurat, dengan menggunakan *passing* bawah. Usahakan saat melakukan *passing* dengan bergerak ke depan kemudian kembali ke

posisi siap setelah melakukannya. Saling bergantian dengan temannya setelah melakukan 10 kali *passing*.

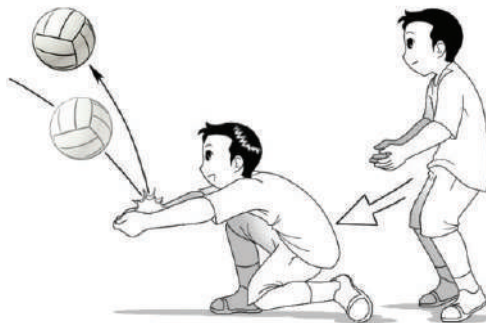


Gambar 7.52

Passing Bawah dengan Bergerak ke Depan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

7. *Passing* Bawah dengan Pergerakan Rendah ke Depan



Gambar 7.53

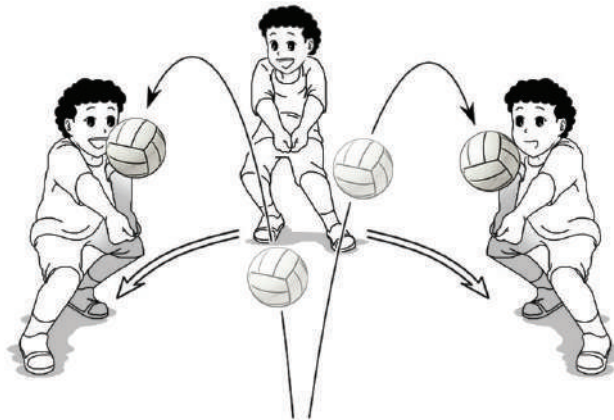
Passing Bawah dengan Pergerakan Rendah ke Depan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Tujuan dalam gerakan ini, adalah untuk anak agar melakukan *passing* ke depan atas namun tidak terlalu tinggi. Buat anak melakukan

dengan bertahap semakin rendah sampai dekat dengan lantai. Pastikan mereka bergerak dengan posisi dan akurasi yang tepat dan melakukan *passing* dengan kaki sampai lurus berdiri. Saling bergantian dengan temannya setelah melakukan 10 kali *passing*.

8. *Passing* Bawah dengan Pergerakan ke Kanan dan Kiri



Gambar 7.54

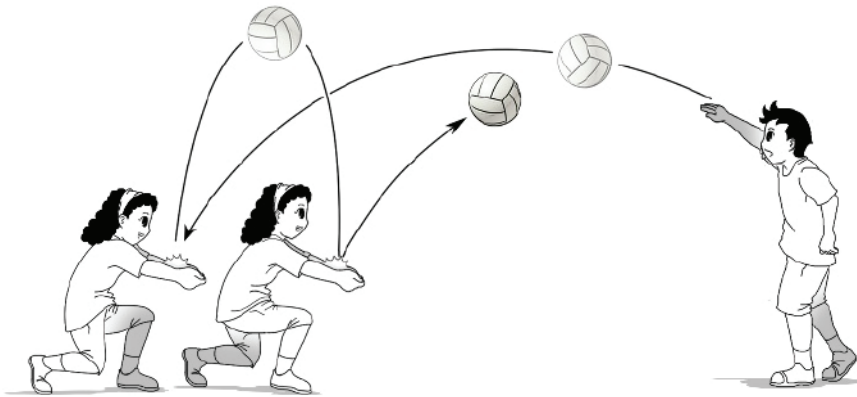
Passing Bawah dengan Pergerakan ke Kanan dan Kiri

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Pada awalnya, buat anak melakukan geser 1 atau 2 langkah untuk bergerak ke depan (kanan maupun kiri). Usahakan mereka melakukan *passing* bawah dengan posisi kaki luar satu langkah lebih maju dari pada kaki dalam, gunakan langkah menyilang agar bisa bergerak dengan cepat. Pastikan mereka melakukan *passing* dengan lebih baik terus menerus. Ulangi latihan ini 5 kali ke kanan dan ke kiri, setelah itu bergantian melakukan dengan kawannya.

9. *Passing* Bawah Dua Kali Langsung

Pada latihan ini, tujuannya adalah membuat anak melakukan *passing* bawah ke arah pasangannya, dimana bergantian setelah dua kali *passing* di tempat, baru diarahkan ke kawannya. Pastikan setelah anak memantulkan bola yang pertama anak segera kembali ke posisi semula.



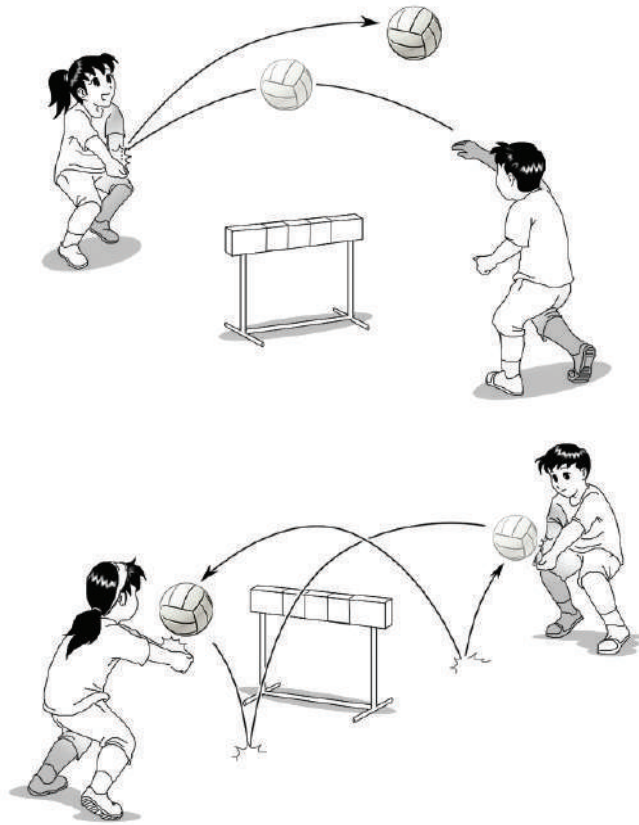
Gambar 7.55

Passing Bawah Dua Kali Langsung

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

10. Permainan Mengembalikan Bola

Latihan terakhir pada *drill passing* bawah ini, adalah anak diminta melakukan *passing* bawah melewati halangan yang ada di depannya dengan berpasangan. *Passing* bawah dilakukan setelah bola memantul satu kali. Lakukan kompetisi agar tahu berapa kali anak melakukan latihan ini minimal 10 kali melakukan. Jika anak mengalami kendala maka diminta tetap melakukan *passing* baik ke depan atau ditangkap sendiri dan di-*passing* agar lebih mudah.



Gambar 7.56

Permainan Mengembalikan Bola
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

BAB VIII

PERLENGKAPAN DAN PERATURAN DALAM BOLA VOLI MINI



1. Perlengkapan Bola Voli Mini

Tentang fasilitas, alat-alat, dan perlengkapan permainan bola voli mini diatur dalam peraturan permainan bola voli mini yang dikeluarkan oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

➤ Lapangan

Ukuran lapangan voli mini adalah:

Panjang = 12,00 m

Lebar = 6,00 m

Tebal garis = 0,04 m

➤ Net

Tinggi net putra = 210 cm

Tinggi net putri = 200 cm

➤ Bola



Bola harus bulat, terbuat dari kulit yang lentur dan dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya. Warna bola harus terang. Ukuran bola yang digunakan pada bola voli mini (ukuran 3 atau 4).

➤ **Rod (Antena/Tongkat)**

Rod harus diberi warna kontras (belang-belang) hitam putih atau merah putih, setiap bagian warna panjangnya 10 cm. Rod dipasang tepat menempel pada pita samping kedua belah sisi jaring, hingga menonjol setinggi 80 cm di atas jaring.

➤ **Kelengkapan Pemain**

Pemain-pemain hendaknya memakai seragam dan mempunyai warna yang serupa, terdiri atas baju kaos dan celana pendek, baju kaos harus diberi nomor. Nomor dapat menggunakan angka 1 sampai dengan 15. Pemain hendaknya memakai sepatu yang ringan dan sesuai dengan sepatu untuk bola voli.

2. Gerak Dasar dan Teknik Dasar Voli Mini

Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli.

Sebagai materi dalam teknik dasar permainan bola voli, berikut ini akan dibahas tentang:

a. Teknik Dasar Tanpa Bola

Teknik dasar tanpa bola meliputi beberapa macam teknik gerakan antara lain:

1) Sikap Siap

Sikap siap yang baik harus dilakukan agar mudah dan cepat mereaksi ke semua arah bola. Sikap siap awal tersebut dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a) Posisi kaki, berdiri menghadap ke lapangan lawan, kedua kaki agak sejajar, jarak kedua kaki kira-kira selebar bahu, atau salah satu kaki lebih ke depan.

- b) Sikap badan agak merendah dengan sedikit menekuk lutut
Sikap tersebut dilakukan secara luwes dan dalam kondisi stabilitas paling rendah agar dapat melakukan gerak langkah kaki dengan mudah dan cepat.
- c) Sikap kedua lengan secara luwes siap di depan badan.

2) Gerakan Langkah Kaki

Gerakan langkah kaki dilakukan untuk menempatkan diri untuk menjangkau bola dan untuk menempatkan posisi. Jenis-jenis langkah kaki sebagai berikut.

- a) Langkah kaki ke depan lurus
- b) Langkah kaki ke depan serong
- c) Langkah kaki ke samping
- d) Langkah kaki ke samping silang
- e) Langkah kaki ke belakang lurus
- f) Langkah kaki ke belakang serong
- g) Langkah kaki berputar atau berbalik arah

b. Teknik Dasar Servis

Menurut cara melakukan servis, dibagi menjadi:

1) Servis Pukulan dari Bawah (*Underhand Servis*)

Cara melakukan servis bawah:

- a) **Sikap Permulaan**
 - Berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak lebih ke depan dari pada kaki kanan (bagi yang tidak kidal).
 - Condongkan badan agak ke depan, kaki sedikit ditekuk.
 - Bola di pegang dengan tangan kiri, lambungkan bola di sebelah kanan lurus dengan bahu kanan sejangkauan jauhnya terhadap badan, bersamaan dengan itu tangan kanan diayunkan ke belakang untuk awalan memukul.

b) Gerakan Memukul

- Setelah bola dilambungkan, ayunkan lengan lurus ke depan secara wajar.
- Bola dipukul dengan telapak tangan.
- Pada saat perkenaan bola pada tangan, tangan sedikit ditegangkan.
- Bola dipukul di bawah pinggang.

c) Gerakan Lanjutan

- Setelah melakukan pukulan bola, kaki kanan dilangkahkan ke depan dan pandangan ke jalannya bola.
- Sambil melihat pada jalannya bola, segera masuk lapangan dan mengambil sikap siap berikutnya untuk menerima bola dari lawan.



Gambar 8.1

Servis Pukulan Bawah

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

2) Servis Pukulan dari Atas (*Overhead Service/Tennis Service*)

Cara melakukan servis pukulan atas antara lain:

a) Sikap Permulaan

- Berdiri dengan kaki kanan berada di belakang kaki kiri, lutut di tekuk sedikit dan berat badan ditumpu oleh kaki kanan. Bola dipegang oleh tangan kiri di depan badan lurus dengan bahu kanan.
- Tangan kanan dalam keadaan relaks siap untuk memukul bola. Sebelum bola dilambungkan ke atas oleh tangan kiri. Biasanya tangan kanan dekat di atas bola.
- Pandangan dan konsentrasi selalu tertuju pada bola.

b) Gerakan Memukul

- Lambungkan bola di depan atas kepala, lurus dengan bahu kanan sejauh satu jangkauan lengan.
- Tinggi lambungan bola kira-kira 0,5 meter.
- Tangan pemukul, tangan kanan diayunkan ke depan untuk memukul bola.
- Perkenaan bola diusahakan sejangkauan lengan. Pergelangan tangan digerakkan aktif supaya bola dapat berjalan *top spin*.
- Bola dipukul pada bagian atas belakang.

c) Gerakan Lanjutan

- Setelah melakukan pukulan bola, langkahkan kaki kanan ke depan untuk mengatur keseimbangan badan.
- Pandangan selalu mengikuti bola.
- Kemudian segera memasuki lapangan dan mengambil sikap untuk menerima bola berikutnya.

c. Teknik Dasar *Passing Atas*

Teknik dasar *passing atas* ialah usaha seorang pemain bola voli memainkan bola menggunakan dua lengan dan jari-jari tangan terhadap bola yang berada di depan atas dahi. Perkenaan bola saat melakukan *passing atas* adalah pada bagian ruas jari-jari tangan bagian dalam. Tujuannya adalah untuk mengoper bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri, misalnya melakukan *smash*, atau *passing bawah* dilakukan untuk menyeberangkan bola ke arah lapangan lawan.

Dalam melakukan teknik *passing atas* yang perlu diperhatikan adalah:

- Perkenaan bola dengan tangan adalah bola menyentuh pada bagian dalam dari jari-jari, yaitu ibu jari dan jari-jari yang lain, bukan pada telapak tangan.
- Pergelangan tangan ditekik ke belakang dan siku ditekuk ke samping depan agar cukup kuat untuk menahan bola dengan ibu jari dan jari-jari yang lain.
- Dorong bola ke atas depan dengan mengeparkan jari-jari, dilanjutkan dengan meluruskan siku-siku, badan, lutut, dan kaki.



Gambar 8.2

Posisi Tangan Untuk *Passing Atas*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

1) Cara Melakukan Teknik *Passing Atas*

a) Sikap Permulaan:

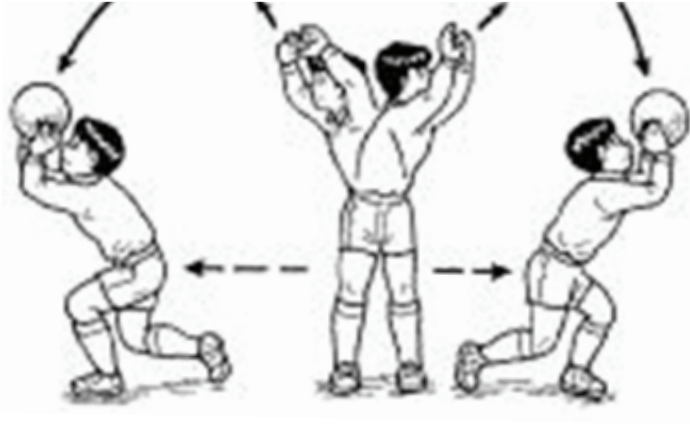
- Salah satu kaki berada sedikit di depan kaki yang lain, kedua kaki ditekuk pada lutut, badan agak condong ke depan.
- Kedua lengan ditekuk pada siku dan tangan berada di depan hidung dan mata.
- Jari-jari dan tangan membentuk suatu bulatan serta ke dua ibu jari membentuk sudut kurang lebih 90°.
- Tempatkan badan di bawah bola, sehingga bola berada di atas dahi.

b) Saat Perkenaan Bola:

- Perkenaan bola pada jari-jari adalah pada ruas jari-jari dan ibu jari yang berfungsi sebagai pegas.
- Pada saat jari-jari disentuh pada bola, jari-jari agak ditegangkan.
- Dengan sedikit gerakan eksposif untuk membantu mendorong bola oleh gerakan pergelangan tangan, lengan, badan serta pergelangan kaki.

c) Gerakan Lanjutan

- Setelah bola berhasil di *passing* harus diikuti dengan gerakan lanjutan dari ke dua tangan, lengan, badan dan lutut sampai lurus.
- Pandangan selalu mengikuti arah jalannya bola.
- Setekah itu dilanjutkan dengan mengambil sikap permulaan untuk sikap siap kembali.



Gambar 8.3

Teknik Melakukan *Passing Atas*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

d. Teknik Dasar *Passing Bawah*

Passing dalam permainan bola voli ialah usaha seorang pemain bola voli memainkan bola dengan teknik tertentu, tujuannya adalah untuk mengoper bola kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri atau menyeberangkan bola ke arah lapangan lawan. Teknik dasar passing bawah ialah usaha seorang pemain bola voli memainkan bola menggunakan dua lengan yang dirapatkan di depan badan; perkenaan bola pada bagian *forehand* (depan) lengan bawah.

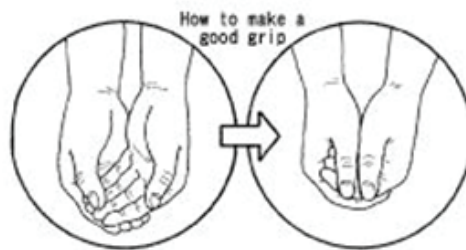
Yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *passing* ialah sikap permulaan dan posisi tangan sebelum perkenaan dengan bola, sikap dan posisi tangan saat perkenaan dengan bola, dan gerak lanjutan setelah perkenaan bola.

1) Cara Melakukan *Passing Bawah*

Yang perlu diperhatikan dalam melakukan *passing* bawah ialah:

a) Sikap Permulaan:

- Tempatkan bawan di bawah bola sejauh jangkauan tangan terhadap bola.
- Kedua kaki tetap berpijak pada lantai, posisi kedua kaki sejajar atau salah satu kaki berada lebih ke depan daripada yang lain.
- Mengambil sikap merendahkan badan dengan cara menekuk tungkai kaki pada sendi lutut dan badan condong ke depan.
- Perhatian dan konsentrasi dipusatkan pada bola.



Gambar 8.4

Posisi Grip Tangan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.5

Posisi Perkenaan Bola

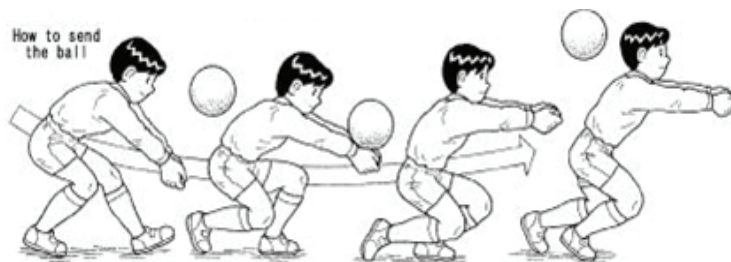
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

b) Saat Perkenaan dengan Bola

- Saat perkenaan bola dengan kedua lengan bawah, kedua lengan harus sejajar dan dirapatkan. Namun harus berusaha bidang perkenaan bola dengan kedua lengan seluas mungkin.
- Perkenaan bola adalah pada bagian frontal lengan bawah antara pergelangan tangan dan sendi siku.
- Pada saat perkenaan bola dengan lengan, kedua lengan dalam keadaan lurus terarah ke depan bawah, sendi siku tidak boleh ditekuk, sikap badan menyesuaikan gerakan lengan.
- Ayunan lengan dari bawah ke atas maksimal setinggi bahu serta diusahakan lengan tidak terlalu aktif.

c) Gerakan Lanjutan

- Setelah bola berhasil di-*passing*, gerakan dilanjutkan dengan melangkahkan kaki ke depan kemudian mengambil sikap permulaan.



Gambar 8.6

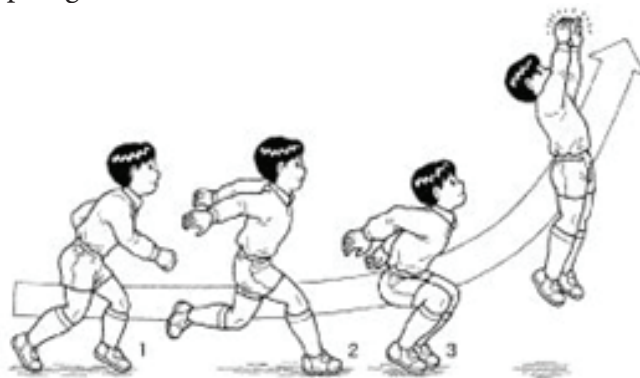
Teknik *Passing* Bawah

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

e. Teknik Dasar *Smash*

Spike atau *smash* adalah merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan serangan di atas net dengan cara memukul bola menukik deras ke bawah ke arah lapangan lawan. Serangan pukulan *spike* ini sangat menentukan sekali dalam menciptakan nilai untuk memperoleh kemenangan suatu regu. Bentuk teknik penyerangan pukulan *spike* ini dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan cara melompat setinggi mungkin. Kemudian saat berada di puncak ketinggian lompatan, melakukan pukulan bola yang berada lebih tinggi dari net. Pukulan dilakukan sekuat tenaga bola menukik deras ke bawah ke arah lapangan lawan. Urutan gerakan yang penting dalam melakukan *spike* adalah:

- 1) Perubahan sikap dan posisi, yaitu dari sikap dan posisi siap menerima bola ke gerakan awal untuk melakukan lompatan.
- 2) Gerakan langkah kaki untuk melakukan awalan.
- 3) Gerakan meloncat ke atas.
- 4) Gerakan ayunan lengan saat melakukan gerakan memukul bola.
- 5) Cara mendarat dan bergerak ke sikap siap kembali ke posisi siap siaga.



Gambar 8.7

Tahapan Melakukan *Smash*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

f. Teknik Dasar *Block*

Teknik bendungan (*block*) adalah teknik yang digunakan untuk membendung serangan *spike* dari lawan di dekat net. Cara melakukannya adalah:

1) Gerakan Awalan

- Berdiri dengan kaki sejajar, badan menghadap pada net.
- Kedua lengan ditekuk, tangan berada di depan dada.
- Untuk awalan tolakan badan merendah dengan kedua lutut ditekuk dan badan agak condong ke depan.
- Kemudian melakukan tolakan ke atas, secara eksplosif dan kuat. Tolakan kaki lurus ke atas, bukan ke depan atau ke samping.
- Setelah badan terangkat ke atas, kedua tangan dijulurkan ke atas dengan jari-jari terbuka. Lengan dalam keadaan lurus dan condong ke depan di atas net.

2) Gerakan Membendung

- Saat melayang di udara dan pada saat bola di pukul oleh *spiker*, segera tangan dihadapkan ke arah datangnya bola.
- Pada saat perkenaan bola dengan tangan, pergelangan tangan digerakkan secara aktif, dan jari-jari ditegangkan.
- Saat perkenaan yang baik bila pada saat sebelum bola dipukul oleh *spiker*, tangan *blocker* telah benar-benar mengurung bola.

3) Gerakan Lanjutan

- Setelah bola mengenai tangan, segera tangan ditarik kembali seperti posisi saat persiapan dan mendarat kembali dengan kedua kaki lentur.
- Selanjutnya kembali ke sikap siap untuk menerima bola berikutnya.

3. Latihan Fisik Bola Voli Mini

Kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari semua unsur kebugaran fisik (*psysical fitness*) dan kebugaran motorik (*motoric fitness*). Dalam usaha meningkatkan kondisi fisik maka seluruh komponen kebugaran jasmani harus dikembangkan sesuai dengan kebutuhan. Artinya setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik yang berbeda dan tergantung akan komponen mana yang dominan untuk cabang bola voli. Maka dalam memberikan latihan perlu prioritas komponen apa yang mendapat porsi yang lebih besar pada cabang olahraga bola voli.

Komponen-komponen yang paling dominan pada latihan fisik bola voli antara lain: a) kekuatan, b) daya tahan otot, c) kecepatan, d) kelincahan, e) ketepatan, dan i) reaksi.

Untuk meningkatkan status kondisi fisik anak-anak sekolah dasar diperlukan model-model latihan meningkatkan kondisi fisik dengan dasar karakteristik fisik mereka. Anak-anak usia sekolah dasar yang berusia di bawah umur 14 tahun belum dapat menerima beban luar. Untuk itu mereka hanya boleh diberikan latihan beban dengan menggunakan berat badannya sendiri. Namun prinsip-prinsip latihan beban perlu diterapkan bagi anak-anak sekolah dasar ini, antara lain:

- ▶ Latihan makin lama bertambah berat.
- ▶ Jumlah set dan repetisi makin ditingkatkan.
- ▶ Volume dan intensitas latihan ditambah.
- ▶ Mengutamakan latihan otot-otot anggota badan, perut dan punggung, baru kemudian otot-otot kecil.
- ▶ Latihan-latihan yang bersifat koordinasi mata-tangan-kaki perlu ditingkatkan ke arah gerak yang makin meningkat.

a. Bentuk-bentuk Latihan Fisik Cabang Olahraga Bola Voli Mini

1) Bentuk Latihan Pemanasan

Banyak pelatihan kurang memberikan perhatian khusus perihal peranan dan fungsi latihan pemanasan yang benar dan betul. Latihan pemanasan yang dikemas dengan benar akan memberikan pengaruh positif pada proses kerja organ tubuh, mekanisme peredaran darah dan pernafasan. Itu semua akan berpengaruh langsung untuk kerja berat selanjutnya. Di samping itu, sangat penting untuk menghindari terjadinya berbagai cedera otot, persendian, dan fungsi-fungsi tubuh lainnya. Pada umumnya latihan pemanasan berbentuk:

Lari jarak pendek yang bervariasi seperti lari sambil angkat paha/lutut, lari mundur, lari maju dan ke samping. Melakukan gerakan-gerakan senam yang bersifat meregangkan otot tungkai, paha belakang, depan, lengan, pergelangan kaki, pinggang, otot bahu, dan lain-lain.



Gambar 8.8

Gerakan Senam

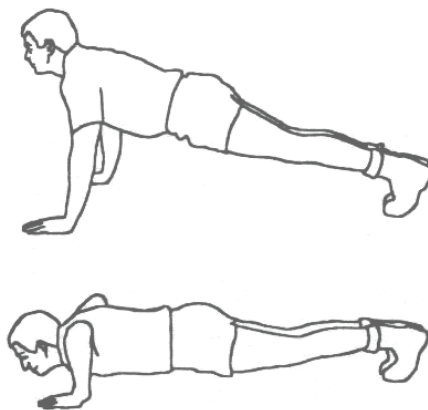
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

2) Bentuk Latihan Kekuatan

a) *Push up* (Telungkup Dorong Angkat Badan)

Tujuan *push up* ialah untuk melatih kekuatan otot lengan.
Cara melakukan:

- Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk.
- Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, sementara posisi kepala, badan, dan kaki berada dalam satu garis lurus.
- Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- Gerakan ini dilakukan berulang ± ulang sampai tidak kuat.



Gambar 8.9

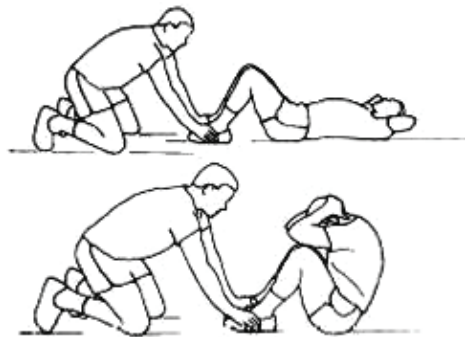
Push up

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

b) Latihan Kekuatan Otot Perut (*Sit-up*)

Tujuan melakukan *sit-up* ialah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Cara melakukannya:

- Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, jari ± jari berkaitan di belakang kepala, dan pergelangan kaki dipegangi teman.
- Angkat badan ke atas sampai posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.



Gambar 8.10

Sit-up

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

c) Latihan Otot Punggung (*Back up*)

Tujuan melakukan *back up* ialah untuk melatih kekuatan otot punggung. Cara melakukan:

- Sikap awal tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari -jari berkaitan diletakkan di belakang kepala, pergelangan kaki dipegang oleh teman.

- Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
- Gerakan ini dilakukan berulang-ulang sebanyak mungkin.



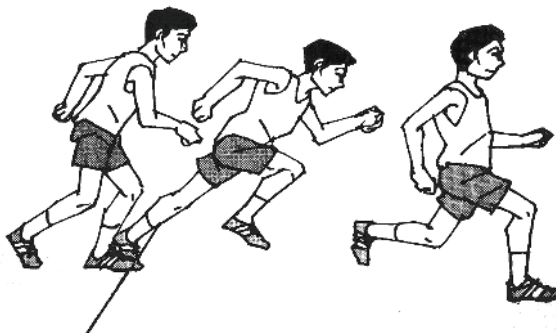
Gambar 8.11

Back up

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

3) Bentuk Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m.



Gambar 8.12

Lari Cepat

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja. Contoh latihannya adalah:

- Lari cepat 50 m
- Lari cepat 100 m
- Lari cepat 200 m

4) Bentuk Latihan Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya.

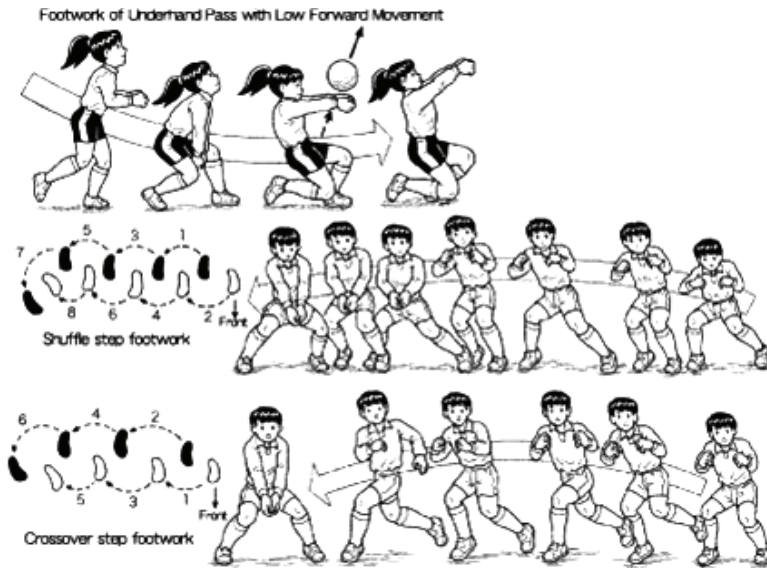
Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan:

- Lari 2,4 km.
- Lari 12 menit.
- Lari multi *stage*.
- Angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak.
- Lari naik turun bukit.

5) Bentuk Latihan Ketepatan

6) Bentuk Latihan *Footwork*

Footwork merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur.

**Gambar 8.13***Footwork*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

7) Bentuk Latihan Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan adalah waktu refleksi, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Dan biasanya latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincahan dan kecepatan, bahkan kelentukan. Ada dua macam keseimbangan:

- a) Keseimbangan statis adalah mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat. Ruang gerakanya biasanya sangat kecil, seperti berdiri di atas alas yang sempit.
- a) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak. Seperti sepatu roda, ski air, dan olahraga sejenisnya.

8) Bentuk Latihan Fleksibilitas

Gerak meregang persendian dan mengukur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu. Latihan dapat dilakukan setiap hari dengan intensitas merupakan batas rasa nyeri, artinya pada saat meregang persendian akan terjadi reaksi tubuh berupa tegangan otot, maka jika diteruskan akan terasa nyeri oleh karena itu intensitasnya yang dianjurkan untuk kelenturan adalah pada batas akhir tegangan otot dan batas awal munculnya rasa nyeri. Durasi (*time*) waktu yang diperlukan untuk peregangan tergantung pada ukuran persendian, biasanya berkisar 4-30 detik dan dilakukan 1-3 kali ulangan untuk setiap persendian.



Gambar 8.14

Latihan Fleksibilitas

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

9) Bentuk Latihan Koordinasi

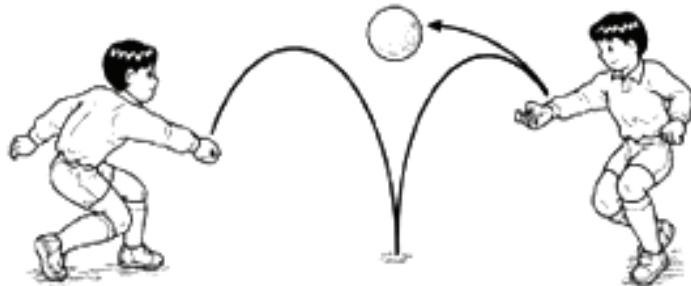
Latihan koordinasi harus dirancang dan disesuaikan dengan unsur-unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan. Bentuk latihan koordinasi sebaiknya melibatkan berbagai variasi gerak dan keterampilan, seperti atlet bulutangkis sebaiknya jangan hanya latihan gerak dan keterampilan yang terdapat dalam aktivitas bulutangkis saja, namun berikan latihan-latihan gerak dan keterampilan yang terkandung dalam cabang-cabang olahraga lainnya seperti bola voli, bola basket, atau olahraga lainnya.

4. Latihan Teknik dan Latihan Taktik

a. Bentuk Latihan Teknik

1) Bentuk-bentuk Latihan Servis

a) *Single-Hand Bounce Ball Passing*



Gambar 8.15

Latihan *Passing* dengan Satu Tangan
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

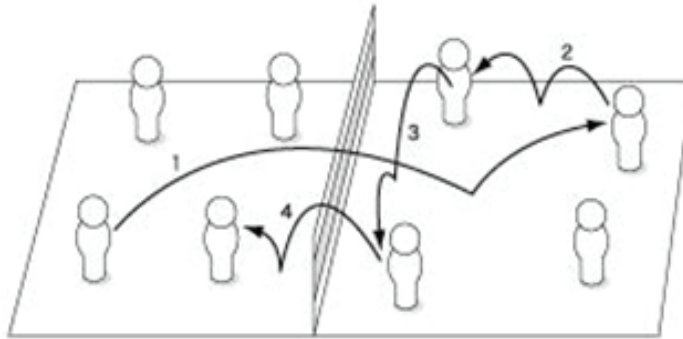
b) *Underhand Serving in Pairs*



Gambar 8.16

Latihan *Passing* Bawah
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

c) *Underhand Bounce Passing Game*

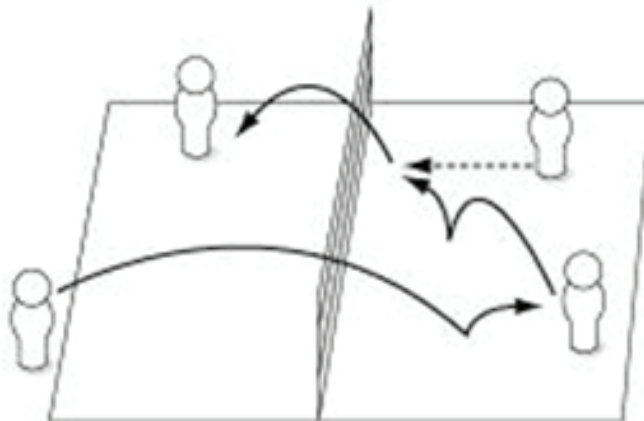


Gambar 8.17

Latihan *Passing Bawah*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

d) *Serving from Inside the Court*

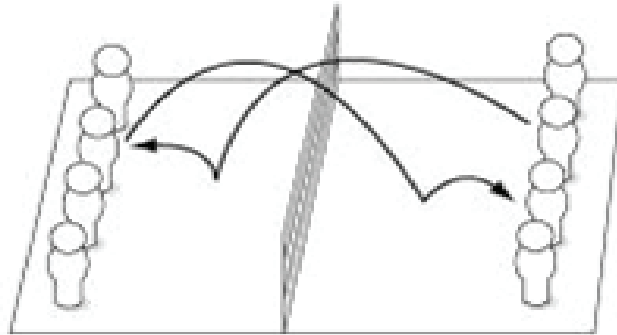


Gambar 8.18

Latihan *Passing Bawah* di dalam Lapangan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

e) *Bounce Passing and Underhand Serving in Pairs Game*

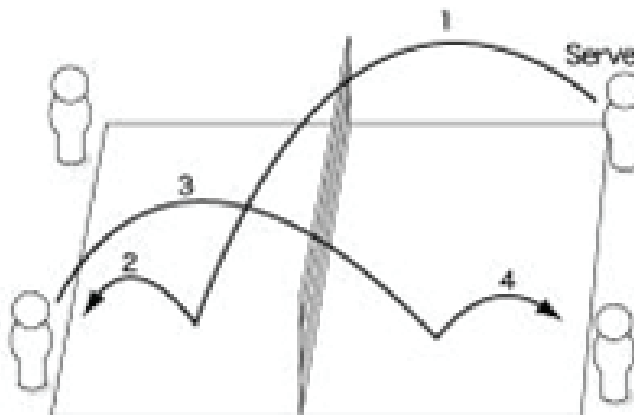


Gambar 8.19

Latihan *Passing Bawah*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

f) *Serving Over the Net from behind the End Line*

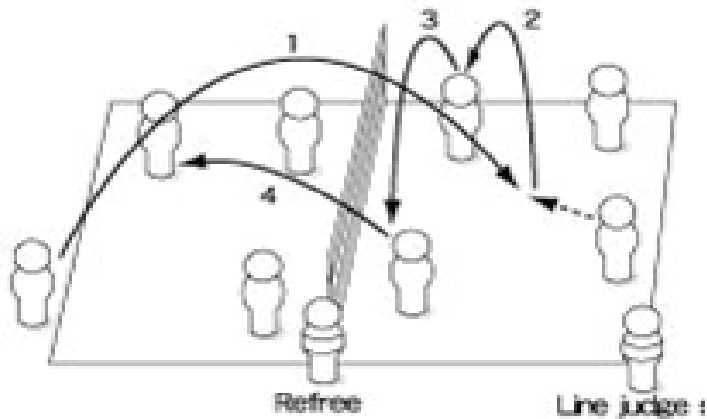


Gambar 8.20

Latihan *Passing* di Belakang Garis Lapangan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

g) *Four-Player Single-Hand/Underhand Passing Game*



Gambar 8.21

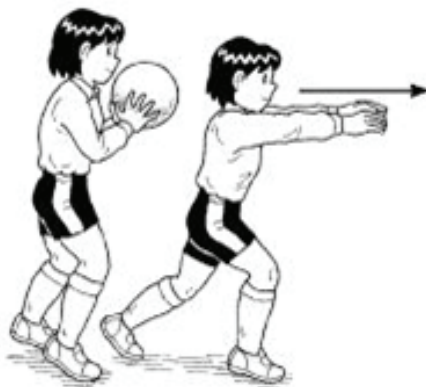
Latihan *Passing* Bawah Bersama 4 Pemain

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

2) Bentuk-bentuk Latihan *Passing* Atas

a) Latihan *Passing* ke Depan

➤ *Player-to-Player Chest Passing*



Gambar 8.22

Latihan *Passing* ke Depan

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

- A *passing* ke B dan B *passing* ke A dan seterusnya.



- A *passing* ke atas 1 kali lalu *passing* ke B
B *passing* ke atas 1 kali lalu *passing* ke A



Gambar 8.23

Latihan *Passing* Atas

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

b) Latihan *Passing* Atas dengan Lemparan Sendiri

- *Overhand Passing after Touching the Floor*

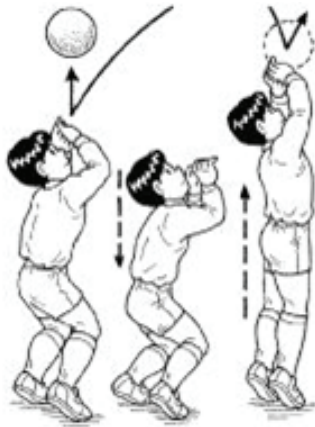


Gambar 8.24

Latihan *Passing* Atas dengan Lemparan Sendiri

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

➤ *Self Passing and Returning Using Overhand Passing*



Gambar 8.25

Self Passing and Returning Using Overhand Passing

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

➤ *Self Passing, Turning, and Back Passing*



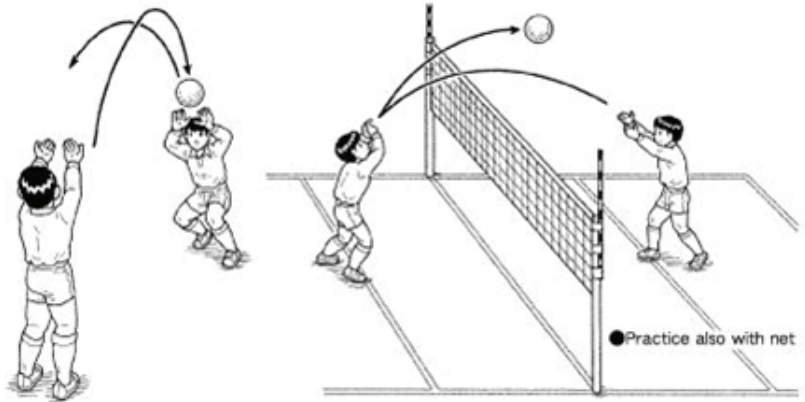
Gambar 8.26

Self Passing, Turning, and Back Passing

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

c) Bentuk-bentuk Latihan *Passing* Atas Bola Voli Mini

➤ *Two-Player Overhand Passing*

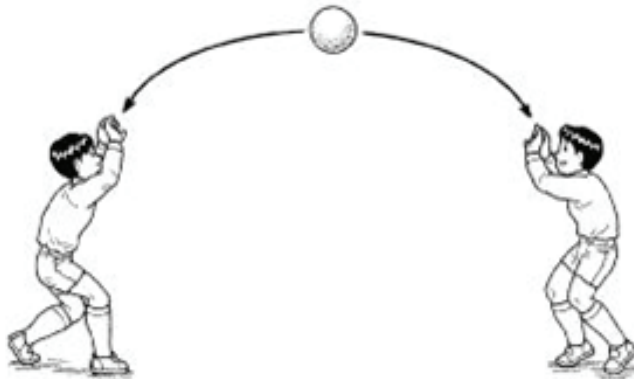


Gambar 8.27

Two-Player Overhand Passing

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

➤ *Player-to-Player Overhand Passing*

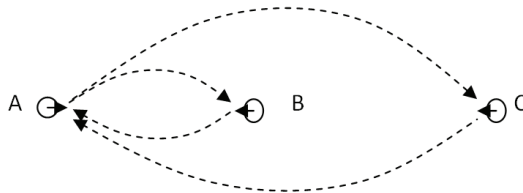


Gambar 8.28

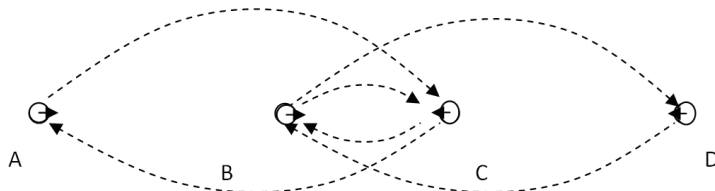
Player-to-Player Overhand Passing

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

- *A Passing ke B---B Passing ke A*
A Passing ke C---C Passing ke A
A Passing ke B, dan Seterusnya



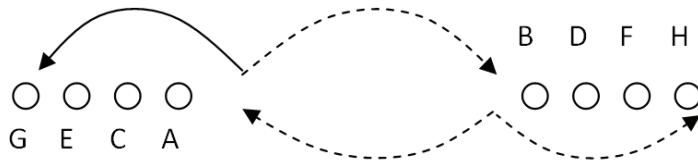
- *A Passing ke C---C Passing ke B*
B Passing ke D---D Passing ke B
B Passing ke C---C Passing ke A, dan Seterusnya



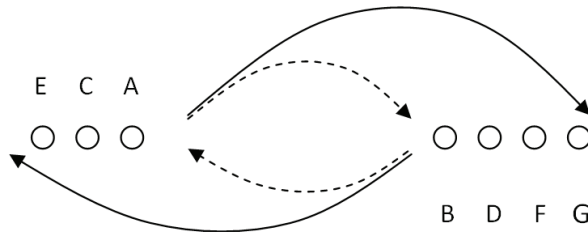
- *A Passing ke B---B Passing ke A*
A Passing ke D---D Passing ke C
C Passing ke D---D Passing ke A, dan Seterusnya



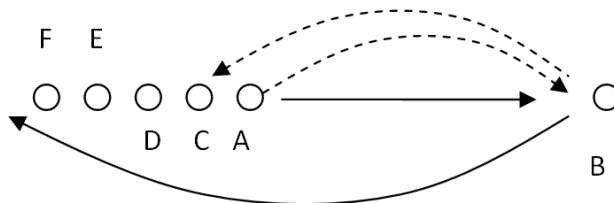
- A *Passing* ke B, A Lalu Mundur ke Belakang G
- B *Passing* ke C, B Lalu Mundur ke Belakang H
- C *Passing* ke D, C Lalu Mundur ke Belakang, dan Seterusnya



- A *Passing* ke B, A Lalu Lari ke Belakang F
- B *Passing* ke C, B Lalu Lari ke Belakang E
- C *Passing* ke D, C Lalu Lari ke Belakang A, dan Seterusnya



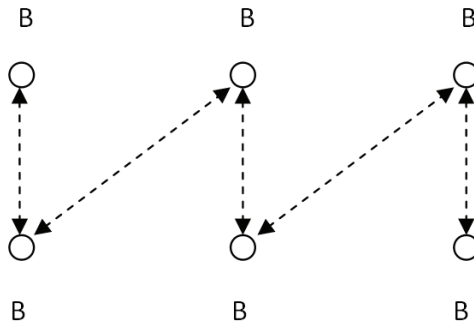
- A *Passing* ke B, A Lari ke Arah B
- B *Passing* ke C, B Lalu Lari ke Belakang F
- C *Passing* ke A, C Lari ke Arah A, dan Seterusnya



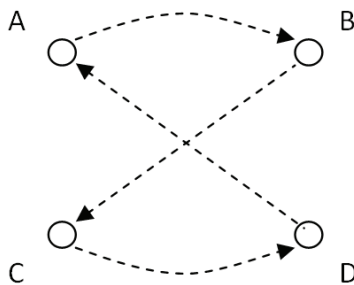
- *A Passing ke C, A Lalu Mundur ke Belakang B*
C Passing ke B, C Lalu Mundur ke Belakang D
B Passing ke D, B Lalu Mundur ke Belakang A, dan Seterusnya



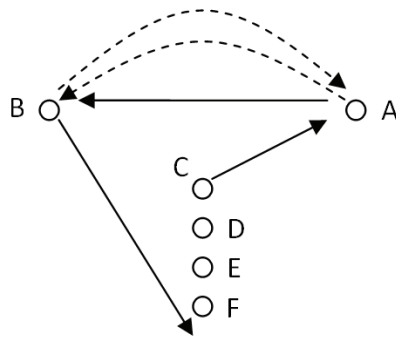
- *A Passing ke B, B Passing ke C, C Passing ke D, D Passing ke E,*
E Passing ke F --- Kembali F Passing ke E---dan Seterusnya



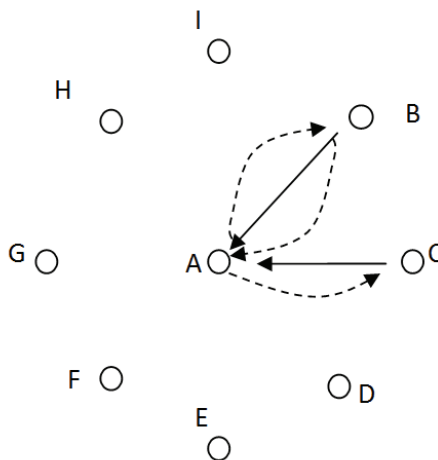
- *A Passing ke B----B Passing ke C*
D Passing ke D---D Passing ke A---dan Seterusnya



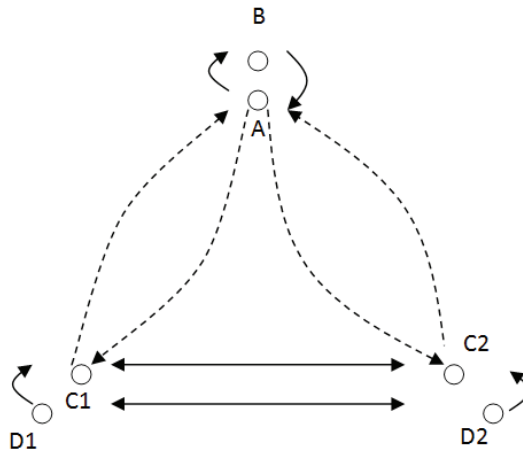
- A *Passing* ke B, Lalu A Lari Mengikuti Bola ke Arah B, C Lari Menempati Posisi A, B *Passing* ke C, Lalu B Lari ke Belakang F---A *Passing* ke C---dan Seterusnya



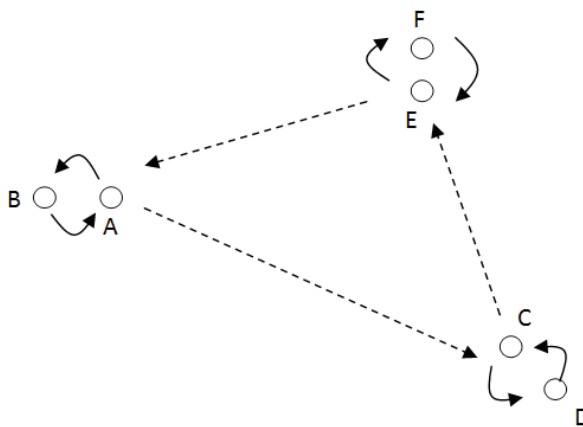
- B *Passing* ke A di Pusat Lingkaran, Lalu B Lari ke Posisi A ---A *Passing* ke C, Lalu A Lari Menempati Posisi yang Ditinggalkan B, C *Passing* ke B di Pusat Lingkaran, Lalu C Lari ke Pusat Lingkaran, B *Passing* ke D, Lalu B Lari Menempati Posisi yang Ditinggalkan C, dan Seterusnya



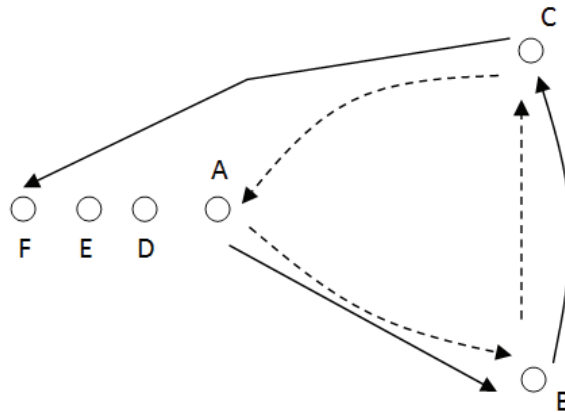
- A *Passing* ke C, Lalu A Mundur ke Belakang B---C1 *Passing* ke B, Lalu C1 Lari ke Posisi C2---B *Passing* ke C2, Lalu B Mundur ke Belakang A---C2 *Passing* ke A, A *Passing* ke D1, Lalu D1 Lari ke Posisi D2---dan Seterusnya



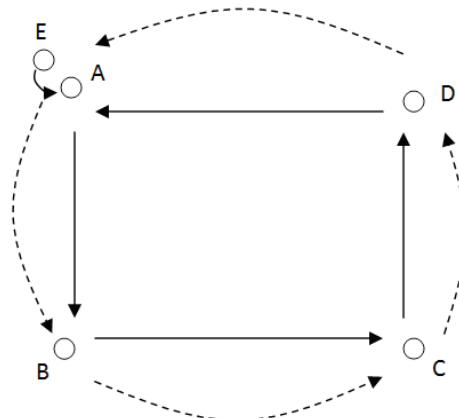
- A *Passing* ke C, Lalu A Mundur---C *Passing* ke E, Lalu C Mundur---E *Passing* ke B, Lalu E Mundur---B *Passing* ke D, Lalu B Mundur---D *Passing* ke F, Lalu D mundur---F *Passing* ke A, Lalu F Mundur---dan Seterusnya



- A *Passing* ke B, Lalu A Lari ke Arah B---B *Passing* ke C, Lalu B Lari ke Arah C---C *Passing* ke D, Lalu C Lari ke Arah F---D *Passing* ke A, Lalu D Lari ke Posisi A---dan Seterusnya

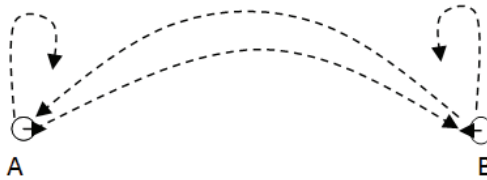


- A *Passing* ke B, Lalu A Lari ke Posisi B
B *Passing* ke C, Lalu B Lari ke Posisi C
C *Passing* ke D, Lalu C Lari ke Posisi D
D *Passing* ke A---dan Seterusnya

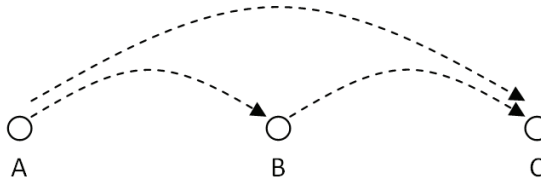


► **Latihan *Passing* ke Arah Belakang**

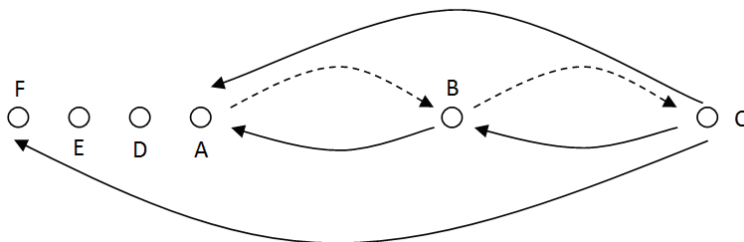
- » Latihan *passing* ke atas, lalu membalik dan *passing* ke belakang ke B---B *passing* ke atas 1 kali, lalu membalik dan *passing* ke belakang ke A---dan seterusnya



- » *Passing* ke B---B *passing* ke belakang kepada C---C *passing* ke A---dan seterusnya

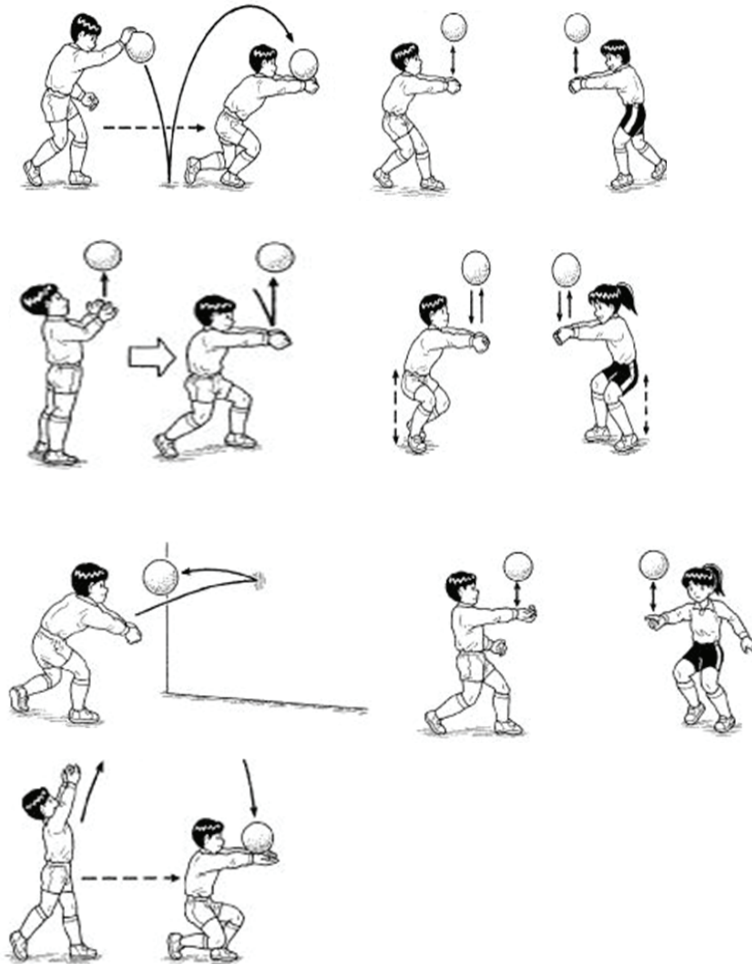


- » A *passing* ke B, lalu A lari ke posisi B---B *passing* ke belakang kepada C, lalu B lari ke posisi C---C *passing* ke D, lalu C lari ke belakang F---D *passing* ke A, lalu D lari ke posisi A---dan seterusnya



3) Bentuk-bentuk Latihan *Passing* Bawah

a) Latihan *Passing* Bawah secara Individual

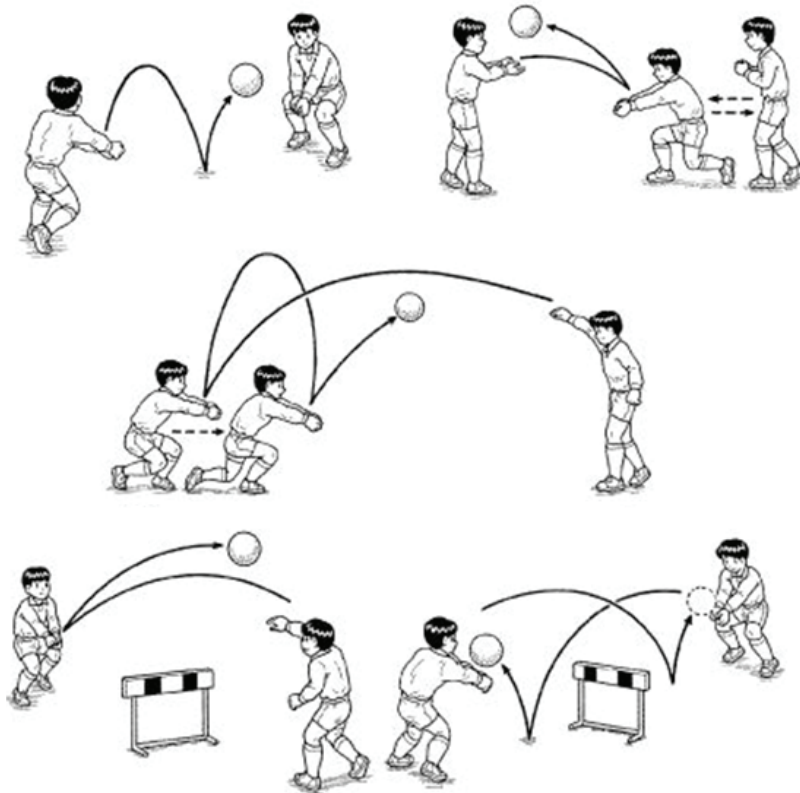


Gambar 8.29

Latihan *Passing* Bawah Secara Individual

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

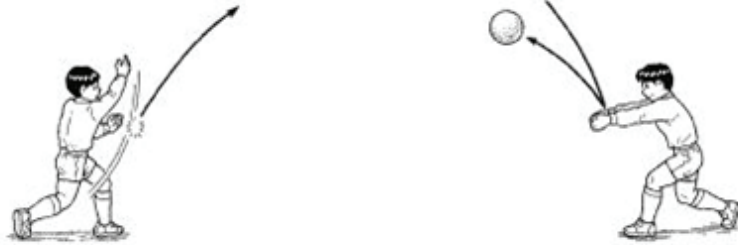
b) Bentuk-bentuk Latihan *Passing* Bawah Berpasangan



Gambar 8.30

Latihan *Passing* Bawah Berpasangan
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

➤ *Long Underhand Passing*

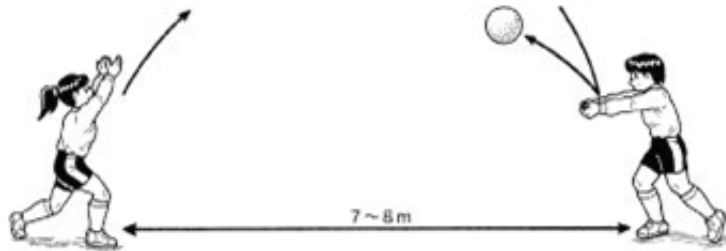


Gambar 8.31

Long Underhand Passing

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

➤ *Receiving Underhand Service*

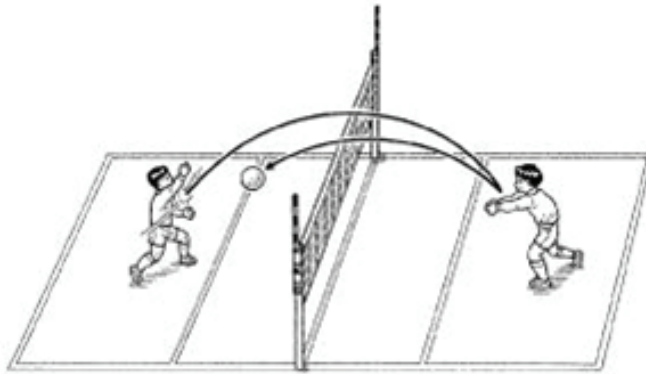


Gambar 8.32

Receiving Underhand Service

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

➤ *Receiving a Ball Served over the Net*



Gambar 8.33

Receiving a Ball Served over the Net

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

c) Bentuk-bentuk Latihan *Passing Bawah*

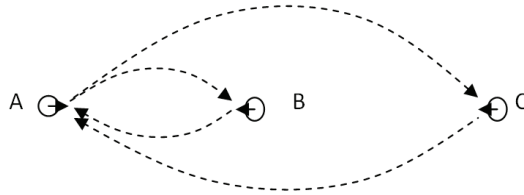
- *A passing ke B dan B passing ke A, dan seterusnya.*



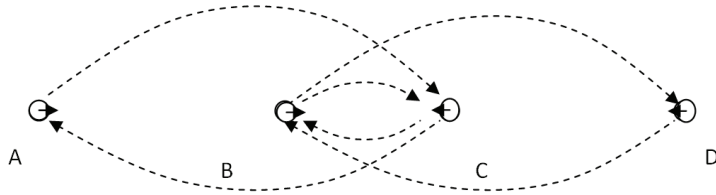
- *A passing ke atas 1 kali lalu passing ke B
B passing ke atas 1 kali lalu passing ke A*



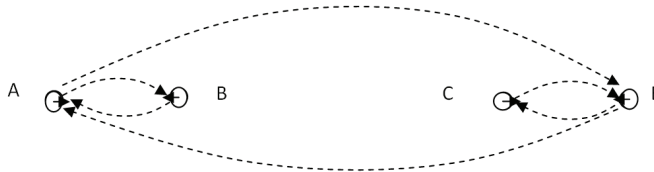
- A *passing* ke B---B *passing* ke A,
A *passing* ke C---C *passing* ke A,
A *passing* ke B dan seterusnya



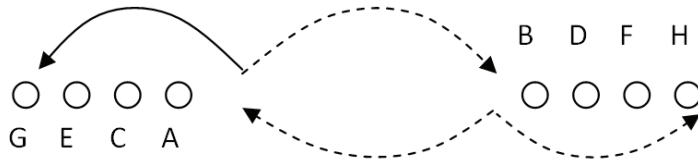
- A *passing* ke C---C *passing* ke B,
B *passing* ke D---D *passing* ke B,
B *passing* ke C---C *passing* ke A, dan seterusnya



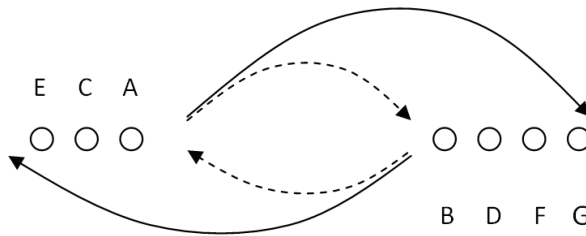
- A *passing* ke B---B *passing* ke A,
A *passing* ke D---D *passing* ke C,
C *passing* ke D---D *passing* ke A, dan seterusnya



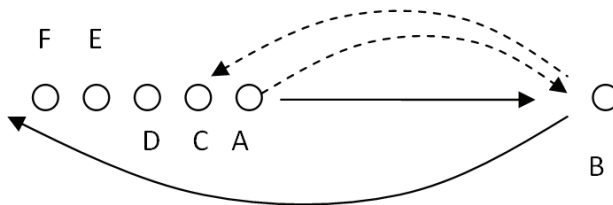
- *A passing* ke B, A lalu mundur ke belakang G
B passing ke C, B lalu mundur ke belakang H
C passing ke D, C lalu mundur ke belakang, dan seterusnya



- *A passing* ke B, A lalu lari ke belakang F
B passing ke C, B lalu lari ke belakang E
C passing ke D, C lalu lari ke belakang A, dan seterusnya



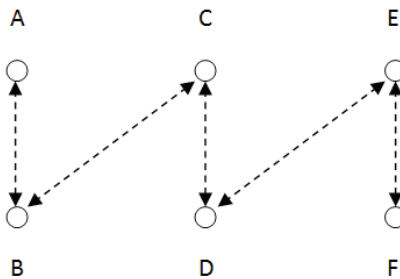
- *A passing* ke B, A lari ke arah B
B passing ke C, B lalu lari ke belakang F
C passing ke A, C lari ke arah A, dan seterusnya



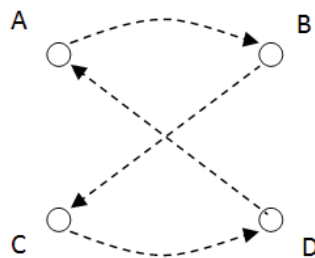
- A *passing* ke C, A lalu mundur ke belakang B, C *passing* ke B, C lalu mundur ke belakang D, B *passing* ke D, B lalu mundur ke belakang A, dan seterusnya.



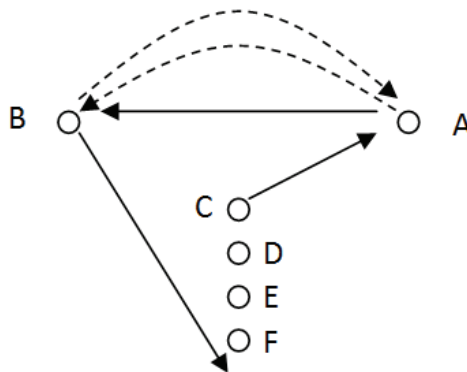
- A *passing* ke B---B *passing* ke C---C *passing* ke D---D *passing* ke E---E *passing* ke F, kembali F *passing* ke E, dan seterusnya



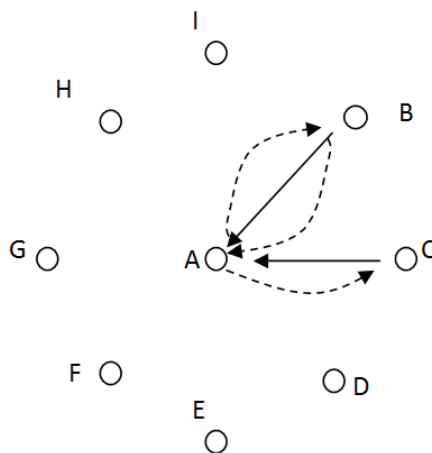
- A *passing* ke B---B *passing* ke C---C *passing* ke D---D *passing* ke A, dan seterusnya



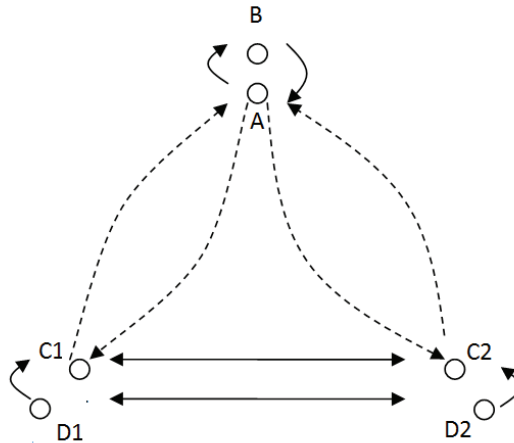
- A *passing* ke B, lalu A lari mengikuti bola ke arah B, C lari menempati posisi A, B *passing* ke C, lalu B lari ke belakang F---A *passing* ke C, dan seterusnya



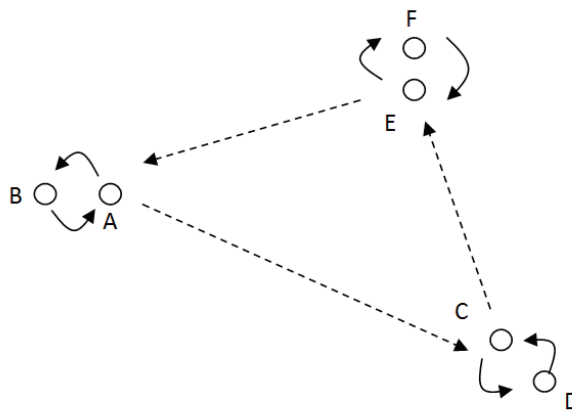
- B *passing* ke A di pusat lingkaran, lalu B lari ke posisi A, ---A *passing* ke C, lalu A lari menempati posisi yang ditinggalkan B, --- C *passing* ke B di pusat lingkaran, lalu C lari ke pusat lingkaran, ---B *passing* ke D, lalu B lari menempati posisi yang ditinggalkan C, dan seterusnya



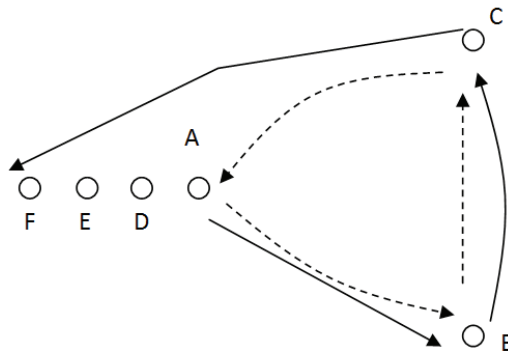
- A *passing* ke C lalu A mundur di belakang B--- C1 *passing* ke B, lalu C1 lari ke posisi C2---B *passing* ke C2, lalu B mundur ke belakang A---C2 *passing* ke A, A *passing* ke D1, lalu D1 lari ke posisi D2, dan seterusnya



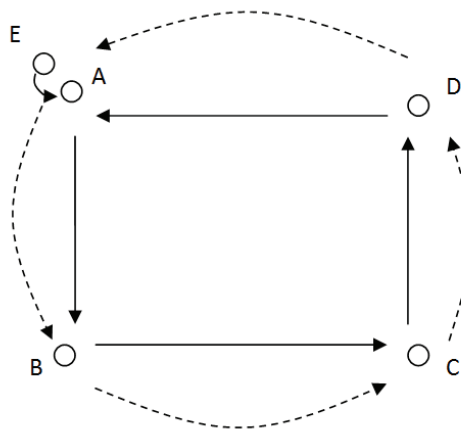
- A *passing* ke C, lalu A mundur---C *passing* ke E, lalu C mundur---E *passing* ke B, lalu E mundur---B *passing* ke D, lalu B mundur---D *passing* ke F, lalu D mundur---F *passing* ke A, lalu F mundur, dan seterusnya



- *A passing ke B, lalu A lari ke arah B---B passing ke C, lalu B lari ke arah C---C passing ke D, lalu C lari ke arah F---D passing ke A, lalu D lari ke posisi A, dan seterusnya*



- *A passing ke B, lalu A lari ke posisi B---B passing ke C, lalu B lari ke posisi C---C passing ke D, lalu C lari ke posisi D passing ke A, dan seterusnya*

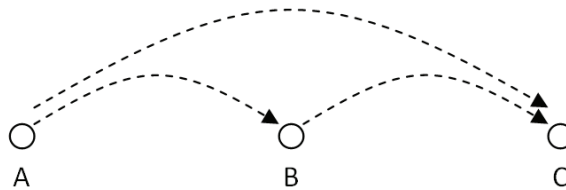


d) Latihan *Passing* ke Arah Belakang

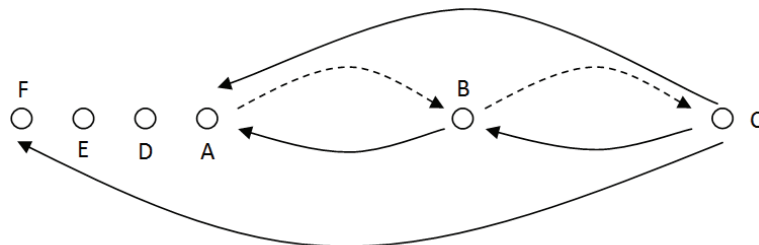
- Latihan *passing* ke atas, lalu membalik dan *passing* ke belakang ke B---B *passing* ke atas 1 kali, lalu membalik dan *passing* ke belakang ke A, dan seterusnya



- A *passing* ke B---B *passing* ke belakang kepada C---C *passing* ke A, dan seterusnya



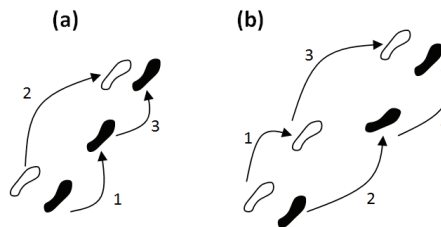
- A *passing* ke B, lalu A lari ke posisi B---B *passing* ke belakang kepada C, lalu B lari ke posisi C---C *passing* ke D, lalu C lari ke belakang F---D *passing* ke A, lalu D lari ke posisi A, dan seterusnya



4) Bentuk-bentuk Latihan *Smash (Spike)*

a) Latihan *Spike* Tanpa Bola

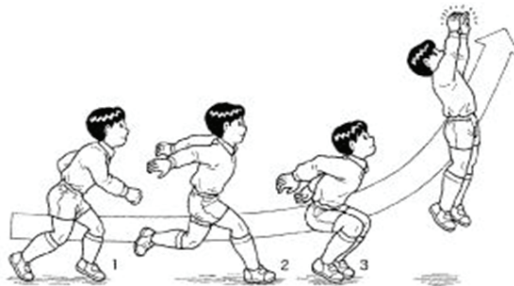
- Pada gambar a adalah awalan dengan 2 langkah
 - » Persiapan awalan kedua kaki rapat, langkah pertama adalah kaki kanan lalu kaki kiri dan segera disusul kaki kanan. Persiapan tolakan, kedua kaki rapat.
- Pada gambar b adalah awalan dengan 3 langkah
 - » Persiapan awalan kedua kaki rapat, langkah pertama adalah kaki kiri, lalu kaki kanan kemudian kaki kiri dilanjutkan dengan kaki kanan rapat dengan kaki kiri.
 - » Persiapan tolakan, kedua kaki rapat.



Gambar 8.34

Latihan Langkah tanpa Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.35

Latihan Awalan *Smash*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

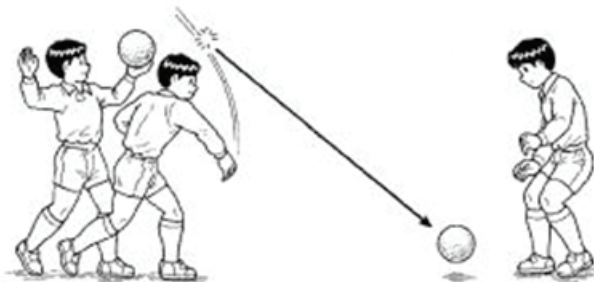
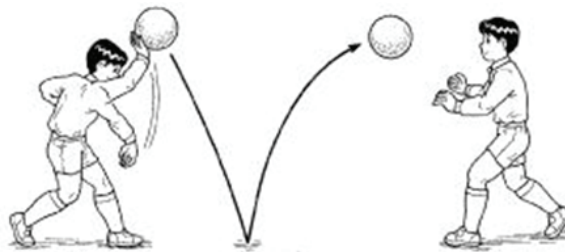
b) Latihan *Spike* dengan Bola



Gambar 8.36

Latihan *Smash* dengan Bola

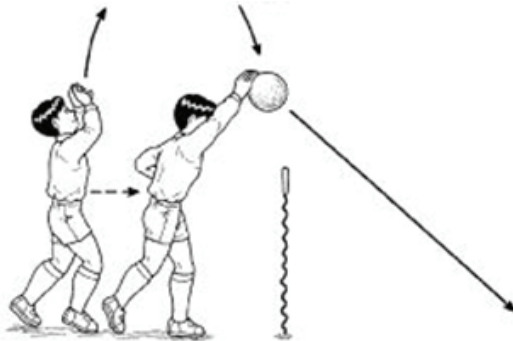
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.37

Latihan *Smash* Berpasangan

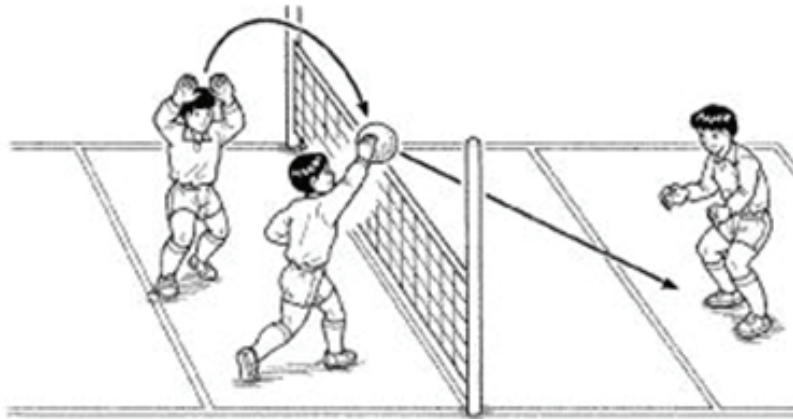
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.38

Latihan *Smash* Modifikasi dengan *Passing Atas*

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.39

Latihan *Smash* dengan Operan Bola

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.40

Latihan Smash Tanpa Awalan

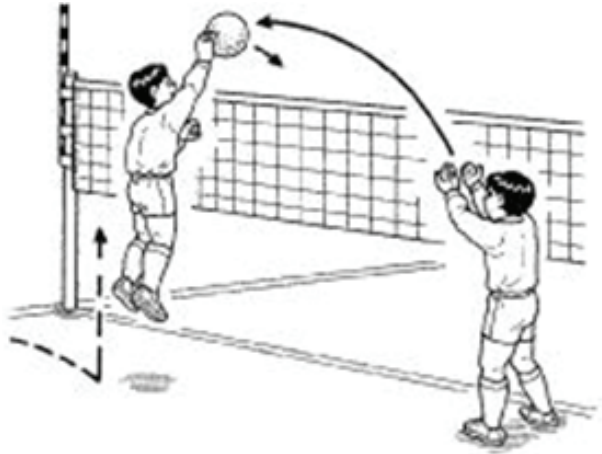
Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.41

Latihan *Smash* dengan Awalan Langkah Pendek

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



Gambar 8.42

Latihan *Smash* dengan Awalan Langkah Pendek

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook



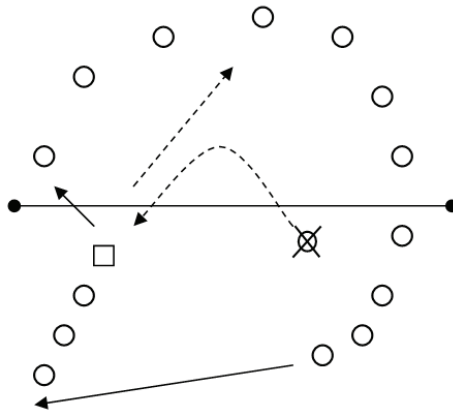
Gambar 8.43

Latihan *Smash* dengan Awalan Langkah Panjang

Sumber: FIVB Mini Volleyball Handbook

➤ **Satu Pemain Melakukan 1 Kali *Spike***

- » Pelatih melambungkan bola sesuai dengan jenis latihan *spike* (*open, semi, quick spike*).
- » Pemain melakukan *spike*, setelah melakukan *spike* lalu pindah ke lapangan seberang. Disusul kemudian dengan pemain berikutnya melakukan *spike*.



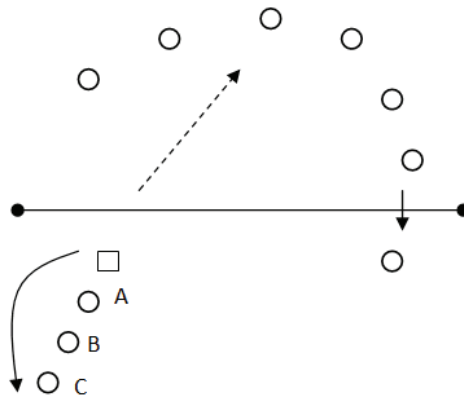
Keterangan:

- Pelatih yang melambungkan bola
- Pemain yang melakukan *spike*
- Arah jalannya bola
- Arah lari pemain
- Tempat melakukan tolakan

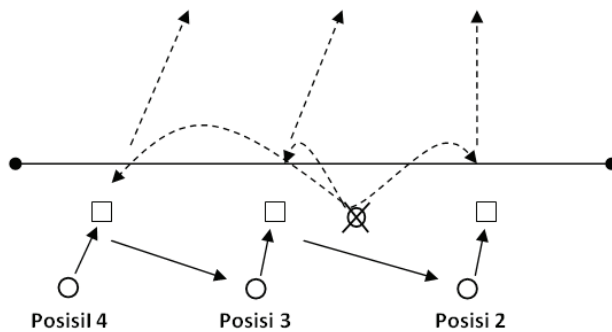
➤ **Tiga Pemain Melakukan *Spike* Secara Bergantian**

- » Pelatih melambungkan bola sesuai dengan jenis latihan *spike*.
- » Pemain A melakukan *spike*, kemudian mundur di belakang B.

- » Disusul B melakukan *spike*, lalu mundur di belakang A. Disusul pemain C melakukan *spike*, kemudian mundur di belakang B. Dilanjutkan dengan A melakukan *spike*, dan seterusnya.



- Satu pemain melakukan *spike* 3 kali berturut-turut pada posisi 2, 3 dan 4.



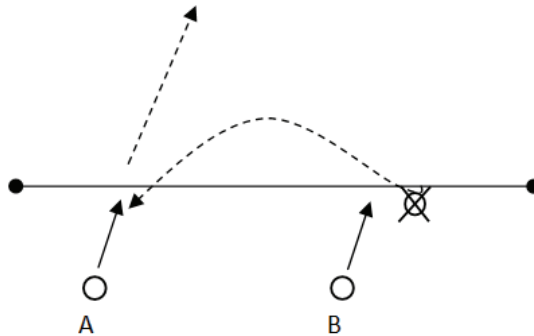
- » Pelatih melambungkan bola ke arah posisi 4, pemain melakukan *spike* dari posisi 4. kemudian mundur ke arah posisi 3 dan melakukan *spike* terhadap bola yang dilambungkan pelatih.

- » Setelah itu lalu mundur ke arah posisi 2 dan melakukan spike dari posisi 2.
- » Yang perlu diperhatikan pada latihan ini ialah bahwa tempo dalam melakukan spike pertama dengan yang berikutnya harus cepat.

c) Variasi *Spike*

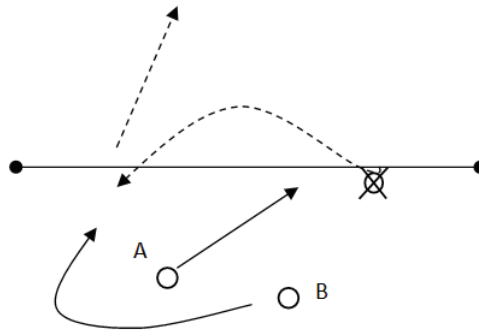
- Pemain posisi 3 (B) tarik, posisis 4 (A).

Pemain B melakukan tarikan dengan meloncat seolah-olah akan melakukan *spike* di posisi 3. Bersamaan itu pelatih melambungkan bola ke arah posisi 4 dan pemain A melakukan *spike*. *Spike* yang dilakukan adalah *open* atau *straight spike*.



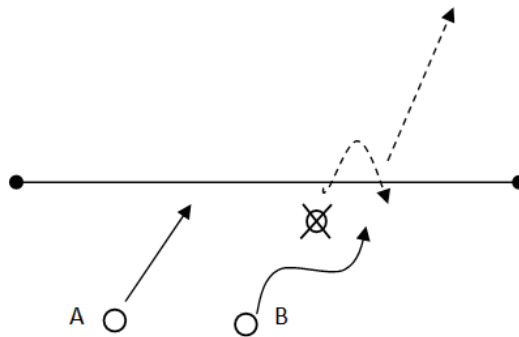
- Pemain posisi 4 (A) tarik, posisi 3 (B) di posisi 4.

Pemain A melakukan tarikan dengan meloncat di posisi 3 seolah-olah akan melakukan *spike*. Bersamaan itu pemain B lari ke posisi 4 dan melakukan *spike* di posisi 4 terhadap bola yang dilambungkan pelatih. *Spike* yang dilakukan adalah *open* atau *straight spike*. Maka umpan yang dilambungkan pelatih harus menyesuaikan.



- Pemain posisi 4 (A) tarik, posisi 3 (B) *spike* di posisi 3 sebelah kanan pelatih

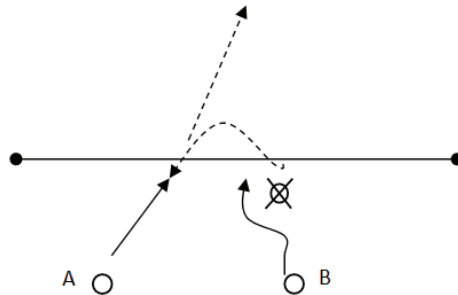
Pemain A melakukan tarikan dengan melompat di posisi 3 sebelah kiri seolah-olah akan melakukan *spike*. Bersamaan itu pemain B berlari ke posisi 3 kanan dan melakukan *spike*. *Spike* yang dilakukan adalah semi *spike* atau *quick spike*. Pelatih melambungkan bola sesuai dengan *spike* yang akan dilakukan.



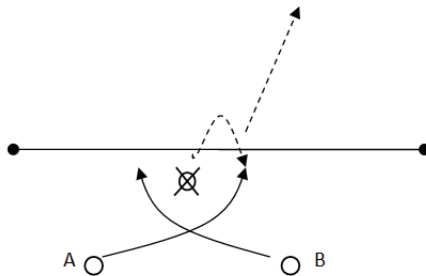
- Pemain posisi 3 (B) tarik, posisi 4 (A) *spike* di posisi 3 sebelah kiri

Pemain B melakukan tarikan dengan melompat di posisi 3 (sebelah kiri pengumpan). Bersamaan itu pemain A berlari dan melakukan *spike* di posisi 3 kiri atau di sebelah kiri dari

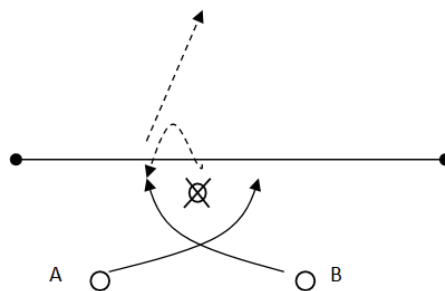
tempat meloncatnya pemain B yang menarik. *Spike* yang dilakukan adalah semi atau *quick spike*.



- ▶ Pemain B melakukan tarikan dengan cara menyilang di sebelah kiri, sedang Pemain A melakukan *spike* di sebelah kiri mengumpam. *Spike* dilakukan dengan semi atau *quick spike*.



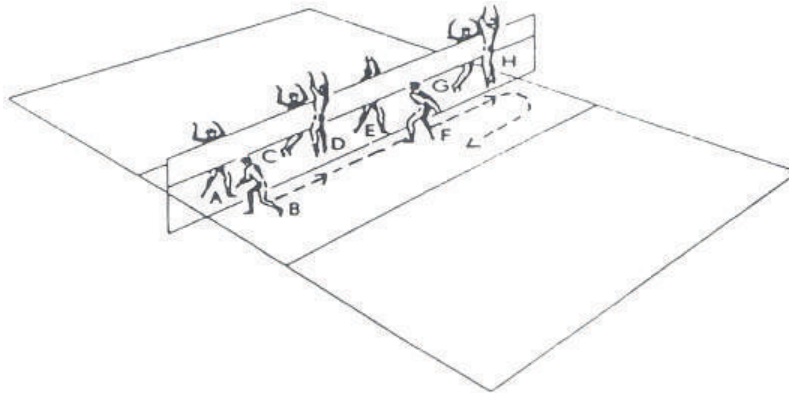
- ▶ Variasi *spike* seperti nomor e, tetapi yang menarik adalah pemain A. Sedang yang melakukan *spike* adalah pemain B.



5) Bentuk-bentuk Latihan *Block*

a) Latihan Pergerakan *Block* (tanpa Bola)

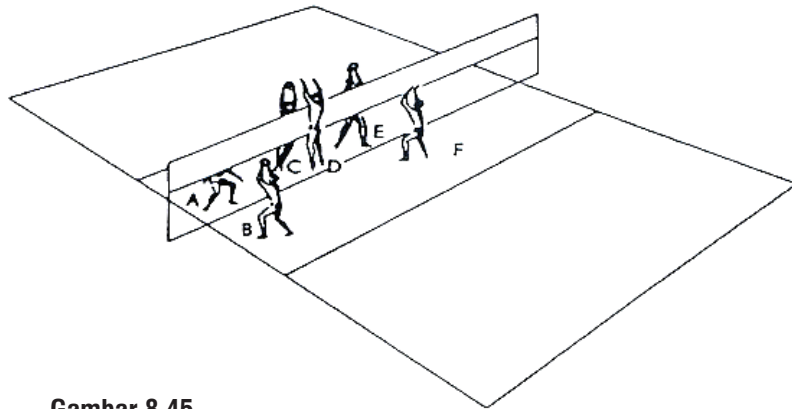
- Tangan saling diangkat di atas net, tanpa menyentuh net. Dilakukan secara berpasangan berhadap-hadapan di depan net dan dimulai dari salah satu sisi lapangan bergerak ke samping.
- Variasi: pada saat lompatan horisontal pemain mengikuti posisi tangan *partner* atau mem-*blocking* serangan.



Gambar 8.44
Latihan Pergerakan *Block*

b) Latihan *Block* dengan Bola

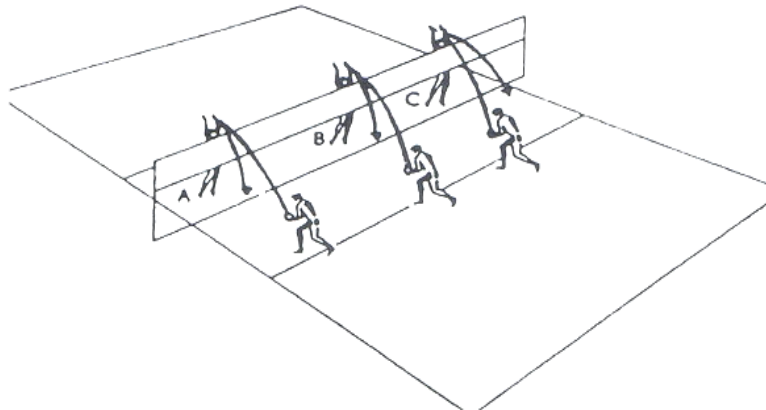
- Pasangan pemain saling mengoper bola di atas net pada saat melompat.
- *Block* berhasil apabila mampu mengambil bola di atas net dari operan pasangan latihan.



Gambar 8.45
Latihan *Block* dengan Bola

c) Memblok Lemparan Bola

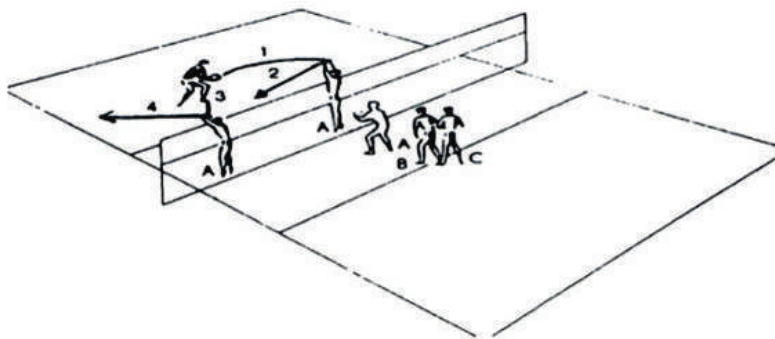
- Memblok lemparan bola datar di atas sisi net.
- Tekan bola ke bawah dengan merentangkan jari tangan kemudian ambil kembali dengan cepat.
- Variasi: Hubungkan *block* dengan pertahanan *block*.
- Ganti setelah 3-5 kali *block*.



Gambar 8.46
Latihan *Block* dengan Lemparan Bola

d) Latihan *Block Tunggal*

- Pelatih melempar secara berbeda melalui atas net.
- Pemain A berlari dengan cepat ke posisi *block*, melangkah dengan cepat, menekan bola pada saat lemparan frontal ke net dan mem-*block*.
- Melompat dengan tegak lurus, tidak melebar luas.
- Lakukan secara berulang-ulang dan bergantian dengan teman.

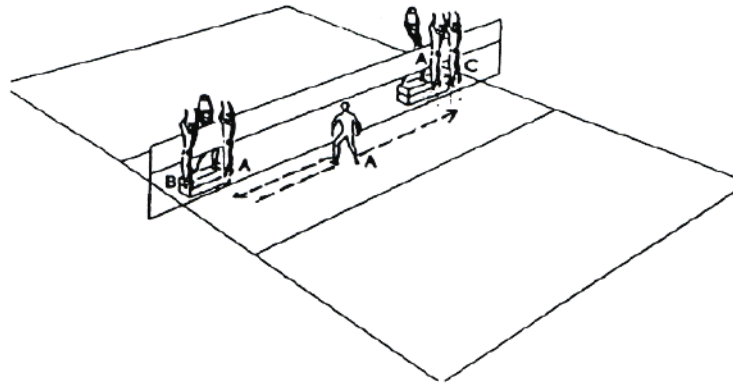


Gambar 8.47

Latihan *Block Tunggal*

e) Latihan *Block Ganda*

- Pemain A melompat bersama-sama dengan pemain B atau C.
- Lakukan *block* bersama, jangan lakukan *block* tunggal dua kali.
- Sebelum melakukan *block* secara bersama-sama, pemain A diawali pergerakan dari tengah (posisi 3).
- Lakukan *block* ke arah kiri dan kanan, dan usahakan jangan melayang pada saat meloncat.
- Lakukan secara bergantian dan berulang-ulang.



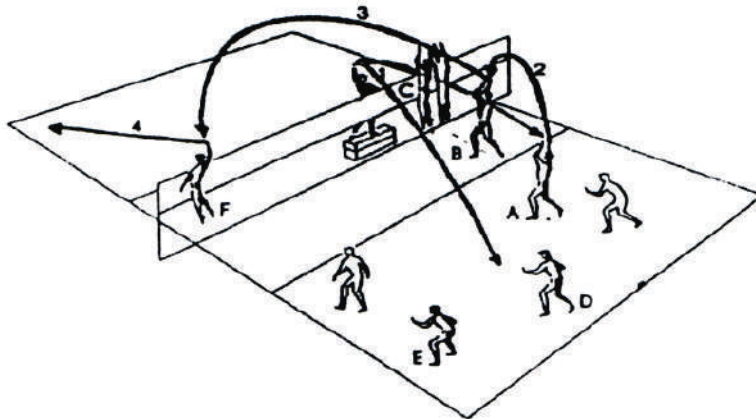
Gambar 8.48
Latihan *Block* Tunggal

b. Bentuk Latihan Taktik dan Strategi

1) Bentuk-bentuk Latihan Taktik Bertahan

a) Latihan Bertahan dari Serangan Posisi antara 3 dan 4 Lawan, dengan Menggunakan Dua Block

- Pertama-tama pelatih melakukan pukulan serangan dari posisi antara 3 dan 4 dengan menggunakan bangku.
- Dua orang pemain melakukan blok.
- Apabila bola tidak di-*block*, bola diterima oleh salah seorang pemain, dan dioperkan ke pengumpan untuk diumpankan menjadi serangan balik.
- Salah seorang pemain siap di posisi 4 untuk melakukan serangan balik.
- Pola pertahanan berhasil apabila bola pukulan pelatih dapat ditahan oleh *blocker*, atau diterima oleh salah seorang pemain bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



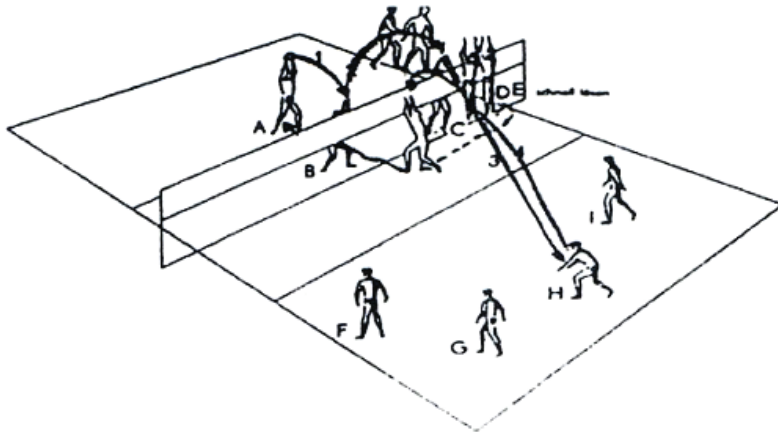
Gambar 8.49

Bentuk Latihan Taktik Bertahan

b) Latihan Pertahanan dari *Spike* Lawan Posisi 4 dengan Menggunakan Dua *Blocker*

- Pertama-tama pemain A mengoper bola ke pengumpan B di area lapangan seberang (lawan).
- Pemain B mengumpankan bola tinggi untuk dilakukan serangan *spike* oleh pemain C di posisi 4
- Pemain D dan E melakukan *block* terhadap serangan *spike* pemain C.
- Sebagian pemain lainnya siap bertahan menerima bola serangan *spike* pemain C di daerah pertahanan.
- Pemain H mendapat kesempatan menerima bola serangan *spike* pemain C dan pemain H mengoperkan bola kembali ke pengumpan untuk dilakukan umpan serangan balik.
- Dilakukan secara berulang-ulang dan bergantian sampai dirasakan cukup.
- Pola pertahanan dinyatakan berhasil apabila bola pukulan serangan *spike* pemain C dapat ditahan oleh *blocker*, atau

diterima oleh salah seorang pemain (pemain H) bertahan diarahkan ke pengumpan, dan dapat dilakukan serangan balik.



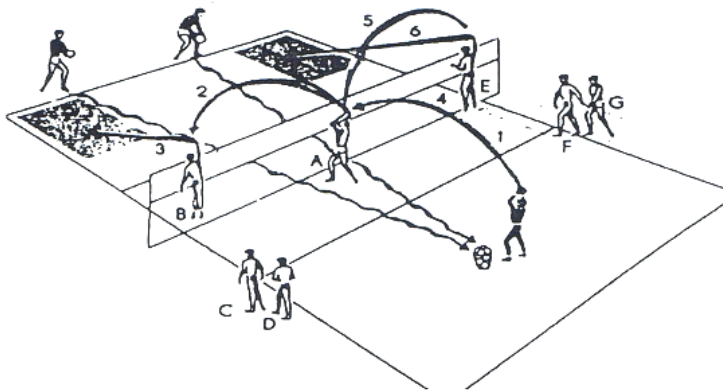
Gambar 8.50

Latihan Pertahanan dari *Spike* Lawan Posisi 4 dengan Dua *Blocker*

c) Latihan Pertahanan dari Serangan *Spike* Lawan di Posisi 2, dengan Menggunakan Dua *Blocker*

- Pertama-tama salah seorang pemain lawan mengoper bola ke pengumpan di area lapangan seberang (lawan). Untuk membangun serangan.
- Pemain E dan F melakukan *block* di area posisi 4 terhadap serangan *spike* pemain lawan di posisi 2.
- Sebagian pemain lainnya siap bertahan menerima bola serangan *spike* pemain lawan di daerah pertahanan.
- Pemain C mendapat kesempatan menerima bola serangan *spike* pemain lawan. Dan pemain C mengoperkan bola kembali ke pengumpan untuk dilakukan umpan serangan balik.

- Pemain E, F, dan G secara bergiliran melakukan *spike* dari posisi 2, hasil umpan A.
- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan tepat ke pengumpan, umpan bola tinggi tepat pada posisi *spiker*, *spiker* mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan.



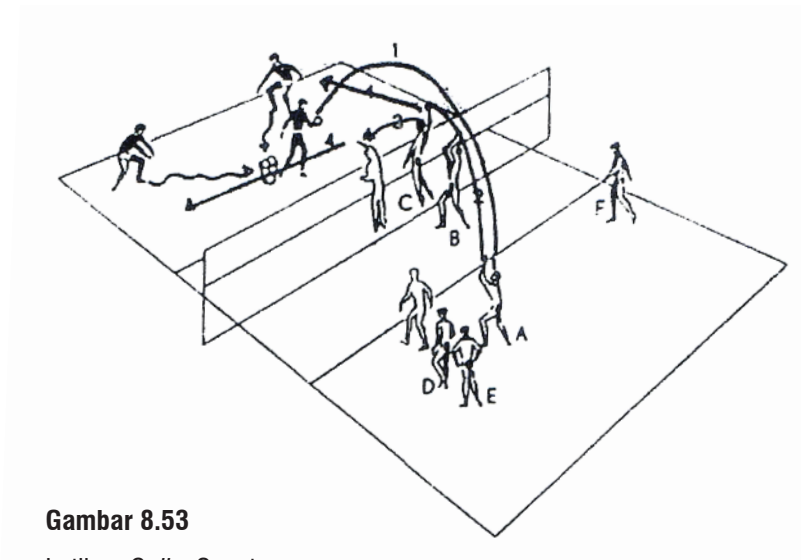
Gambar 8.52

Bentuk Latihan Taktik Menyerang

b) Latihan *Spike* Cepat

- Pelatih melakukan servis bawah di posisi 6 diarahkan ke pemain yang siap menerima bola di posisi 6 diarahkan ke pemain yang siap menerima bola di posisi 6 seberang lapangan pemain A.
- Pemain A menerima bola servis dari pelatih, dioperkan ke pengumpan yang berada di posisi antara 2 dan 3, pemain B.
- Pemain C melakukan serangan *spike* cepat dari posisi 3.
- Serangan *spike* dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang.

- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi *spiker*, *spiker* mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



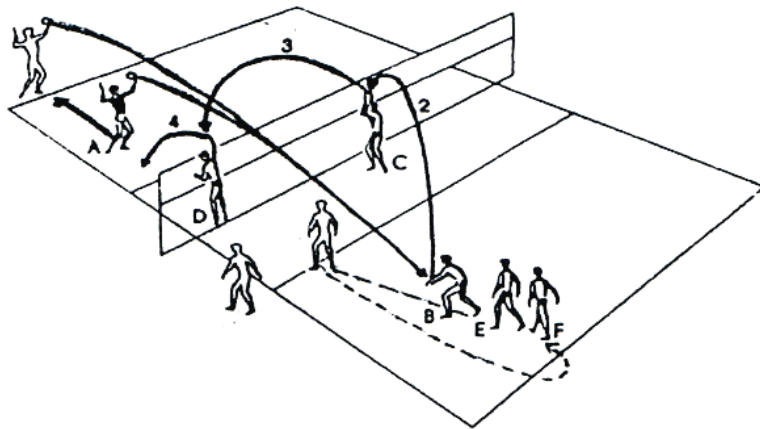
Gambar 8.53

Latihan *Spike* Cepat

c) Latihan Serangan *Spike* Bola Tinggi

- Pelatih melakukan servis atas secara bervariasi dari mulai posisi 1 kemudian mundur sedikit demi sedikit yang akhirnya pada posisi area servis yang normal, diarahkan ke pemain yang siap menerima di posisi 5 seberang lapangan.
- Pemain B, E, dan F secara bergantian menerima servis dari pelatih di posisi 5, diarahkan ke pengumpan yang berada di posisi 3.
- Pengumpan C, mengumpan bola tinggi ke posisi 4 (pemain D).
- Pemain D melakukan serangan *spike* lurus.

- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi *spiker*, *spiker* mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



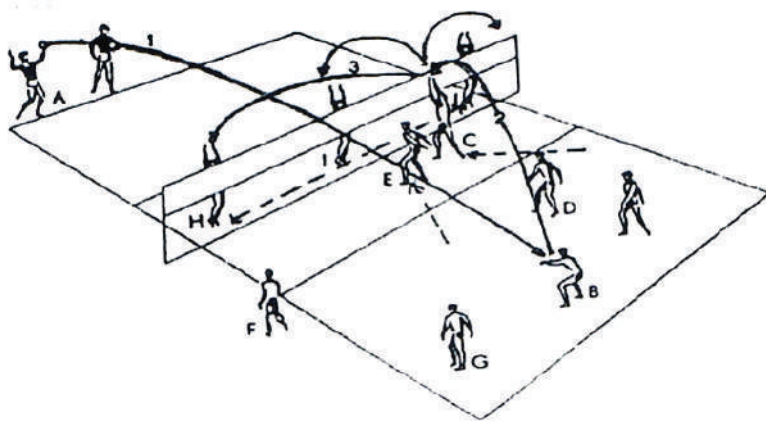
Gambar 8.54

Latihan Serangan *Spike* Bola Tinggi

d) Latihan Serangan Bola Tinggi, Semi, dan Cepat Pendek dengan Menggunakan *Block*

- Pemain A melakukan servis atas di area servis yang normal, diarahkan ke pemain B di posisi 6, seberang lapangan.
- Pemain B, mengarahkan penerimaan bola servis ke pengumpan yang berada di posisi antara 2 dan 3.
- Pengumpan C, mengumpankan bola secara variatif, ada yang tinggi, semi, dan juga cepat-pendek. Diarahkan pada posisi yang bervariasi pula.
- Pemain H, melakukan *block* secara variatif. Dari mulai bola semi, cepat-pendek, dan tinggi.

- Pola serangan dinyatakan berhasil apabila bola operan dapat diambil oleh pengumpan, diumpankan tepat pada posisi *spiker*, *spiker* mampu menyerang masuk ke area lapangan lawan dan terarah.



Gambar 8.55

Latihan Serangan Bola Tinggi, Semi, dan
Cepat Pendek dengan *Block*.

BAB IX

PERATURAN PERTANDINGAN BOLA VOLI MINI



A. Peraturan Umum

1. Panitia Pelaksana

Pertandingan voli mini dilaksanakan oleh Panitia Pelaksana (PANPEL) pertandingan dari Pengurus Daerah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (Pengda PBVSI) yang bertanggung jawab terhadap keseluruhan pertandingan.

2. Peraturan

- a. Peraturan permainan yang akan digunakan adalah peraturan permainan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI).
- b. Semua peserta dianggap telah memahami dan mengerti isi dari peraturan tersebut.

3. Pakaian dan Sepatu

Para peserta diwajibkan memakai sepatu olahraga dan pakaian yang bersih dan sopan, dengan potongan sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu/tidak menimbulkan keberatan-keberatan. Pakaian pertandingan harus dibuat dari bahan yang tidak tembus pandang/tidak transparan, sekalipun dalam keadaan basah.

B. Peraturan Khusus

1. Peraturan Pertandingan

a. Peserta

Beregu Putri

b. Regu Seeded

Regu Seeded adalah ranking I-IV hasil pertandingan O2SN-V SD tahun 2012.

c. Sistem Pertandingan

1) Pertandingan dibagi dalam 2 babak

a) Babak I :

Menggunakan sistem satu kali saling bertanding (sistem setengah kompetisi) dalam pool.

b) Babak II :

Menggunakan sistem gugur.

2) Penentuan Ranking pada Babak I

a) Menang terbanyak.

b) Bila jumlah kemenangan sama, ditentukan dengan **jumlah nilai terbanyak**. Dengan ketentuan nilai:

Menang = 2

Kalah = 1

Kalah WO = 0

c) Bila perbandingan set sama, ditentukan dengan hasil pertandingan antara ke 2 regu yang bersangkutan Bila perbandingan set sama, ditentukan dengan hasil pertandingan antara ke 2 regu yang bersangkutan.

- d) Bila jumlah nilai sama, ditentukan dengan perbandingan angka, yaitu jumlah angka kemenangan dibagi dengan jumlah angka kekalahan.
- e) Bila point 5) lebih dari dua regu yang sama, maka ditentukan dengan undian.

d. Mulainya Pertandingan

- 1) Bila waktu dalam jadwal pertandingan telah tiba, serta sarana dan regu-regu yang akan bertanding juga telah siap, maka pertandingan harus segera dimulai.
- 2) Bila waktu dalam jadwal pertandingan belum tiba, tetapi semua sarana dan ke 2 regu yang akan bertanding telah siap, maka pertandingan dapat segera dimulai.
- 3) Bila waktu dalam jadwal pertandingan telah tiba, tetapi sarana belum siap, maka regu-regu yang akan bertanding harus menunggu sampai selesainya sarana dipersiapkan.

e. Walk Over (WO)

- 1) Regu yang terlambat datang di tempat pertandingan atas kesalahan sendiri 15 menit dari jadwal pertandingan.
- 2) Regu yang menolak bertanding, padahal wasit serta sarana pertandingan telah siap.

f. Protes

- 1) Protes dilakukan oleh kapten regu atau pelatih resmi dari cabang volimini yang bersangkutan.
- 2) Protes yang dilakukan oleh selain kapten regu atau pelatih resmi, tidak akan diperhatikan.
- 3) Sekali mengajukan protes dikenakan biaya Rp. 250.000

(dua ratus lima puluh ribu rupiah). Menang/kalah protes, uang protes milik Panpel.

g. Dewan Hakim

- 1) Dewan Hakim merupakan badan tertinggi yang akan memutuskan masalah-masalah yang muncul.
- 2) Keputusan dewan hakim adalah mutlak.

h. Dewan Perwasitan (SRC)

Dewan Perwasitan (SRC) bertugas:

- 1) Mengatur penugasan wasit.
- 2) Memutuskan segala sesuatu yang tidak dapat diselesaikan oleh wasit yang bertugas.

i. Lain-lain

- 1) Penjelasan teknis akan ditentukan kemudian.
- 2) Pertandingan akan dilaksanakan dimulai pukul 08.00 WIB (sesuai jadwal pertandingan) sampai dengan selesai.
- 3) Satu regu harus siap bertanding 2 atau 4 kali dalam sehari.

2. Peraturan Permainan

Pada prinsipnya peraturan permainan yang dipergunakan sama dengan peraturan permainan Bola voli terbaru, kecuali ada beberapa ketentuan khusus, antara lain:

- a. Lama Bermain** : *Two winning set*
- b. Tinggi Net Putri** : **2,00 meter**
- c. Ukuran Lapangan** : **12,00 X 6,00 meter**

d. Jumlah Pemain

Setiap regu terdiri atas 4 pemain inti dan 1 pemain cadangan.

e. Seragam pemain

- 1) Setiap pemain harus memakai kaos dan celana yang seragam.
- 2) Kaos harus bernomor dada dan nomor punggung (nomor antara 1 sampai dengan 20)

f. Pergantian Pemain

- 1) Pergantian pemain bebas, artinya setiap pemain yang diganti oleh menggantikan siapa saja, contoh: nomor 1 diganti nomor 5; nomor 1 boleh mengganti nomor 5 lagi atau mengganti nomor 2, nomor 3 atau nomor 4.
- 2) Pergantian harus diselingi dengan reli dahulu untuk pergantian selanjutnya.
- 3) Jumlah pergantian bebas.

g. Servis

- 1) Setiap perpindahan servis, yang melakukan servis harus bergiliran.
- 2) Bola yang sudah dilambungkan untuk diservis, harus dipukul.
- 3) Bola servis yang menyentuh net bagian atas dan masuk ke lapangan lawan adalah sah.

h. Memainkan (Menyentuh) Bola

- 1) Seluruh bagian badan diperkenankan untuk memainkan bola, disengaja maupun tidak disengaja.

- 2) Setiap pemain diperbolehkan melakukan spike ataupun blok di depan net, asalkan saat servis akan dilakukan (di pihak lawan atau sendiri) para pemain harus kembali pada posisinya.

i. Technical Time Out dan Time Out

- 1) TTO di berikan pada set ke 1 dan set ke 2, saat salah satu regu mencapai angka 8 dan 16 (set ke 3 tidak ada TTO).
- 2) TTO dapat diminta oleh pendamping (pelatih) atau kapten regu sebanyak 2 kali.

j. Pemberian Angka

Pemberian angka menggunakan sistem reli poin.

- 1) Set ke 1 dan set ke 2, game berakhir pada angka 25, kecuali bila terjadi 24-24, dilanjutkan sampai salah satu regu unggul 2 angka (24-26); (25-27), dan seterusnya.
- 2) Set ke 3, game berakhir pada angka 15, kecuali bila terjadi 14-14, dilanjutkan sampai salah satu regu unggul 2 angka (14-16); (15-17), dan seterusnya.

C. Medali

Medali kejuaraan diberikan kepada juara/pemenang ke 1, 2, dan 3.

D. Penutup

Hal-hal lain yang belum tercantum dalam peraturan pertandingan ini akan ditentukan kemudian.

**DAFTAR NAMA PEMAIN
VOLI MINI O2SN-VI SD
Tahun 2019**

PROVINSI :

REGU :

No.	Nama	Kelas	Asal Sekolah	TTL	TB (CM)	BB (Kg)	Ket.

....., 2019

Pelatih

.....

(Nama Jelas)

Keterangan:

- TB = Tinggi Badan (cm)
- BB = Berat Badan (kg)

LAPANGAN VOLI MINI

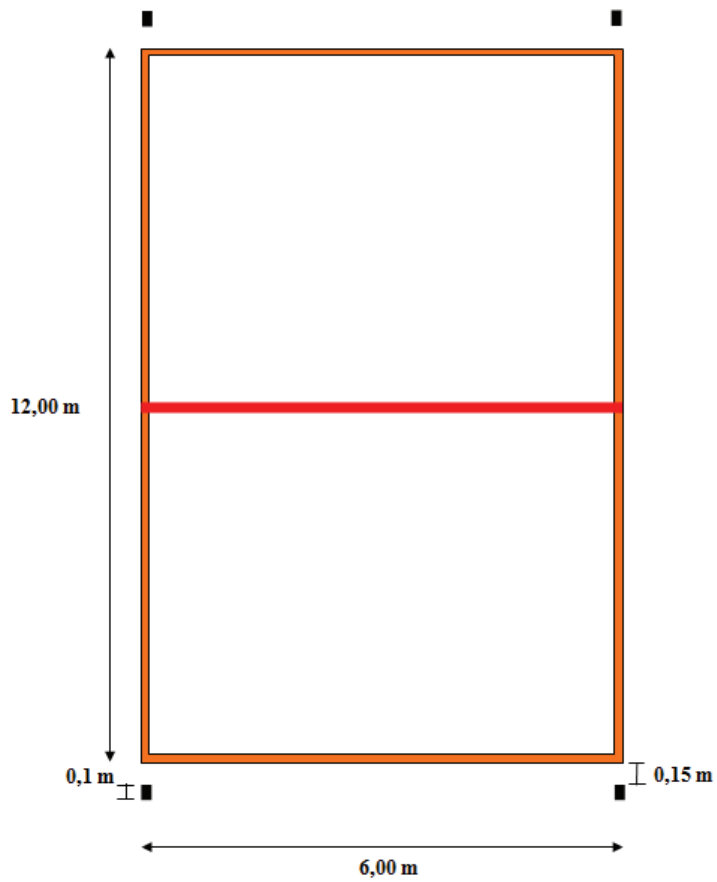
Ukuran lapangan voli mini adalah :

Panjang = 12,00 m

Lebar = 6,00 m

Tebal Garis = 0,04 m

Tinggi Net Putri = 2,00 m



INSTRUMEN TES YANG DAPAT DIGUNAKAN UNTUK MENILAI KEMAMPUAN DASAR BERMAIN VOLI ANAK SEKOLAH DASAR

1. Tes Kemampuan *Passing* Bawah

Kemampuan *passing* bawah siswa dapat diukur dengan menggunakan kemampuan anak dalam melakukan *passing* bawah secara mandiri, dan dilakukan dalam petak lapangan bola voli, dengan ketentuan ketinggian pantulan bola hasil *passing* bawah yang dihitung apabila bisa melebihi ketinggian net. Setiap anak melakukan diberikan waktu 60 menit, dan dihitung berapa kali anak dapat melakukan *passing* bawah dengan baik dan sah. Setiap anak hanya diperbolehkan melakukan 1 kali kesempatan. Berikut kriteria penilaiannya:

Interval Hasil	Kategori
30 - 40	Baik
20 - 29	Sedang
10 - 19	Kurang

2. Tes Kemampuan *Passing* Atas

Kemampuan *passing* atas siswa dapat diukur dengan menggunakan kemampuan anak dalam melakukan *passing* atas secara mandiri, dan dilakukan dalam petak lapangan bola voli, dengan ketentuan ketinggian pantulan bola hasil *passing* bawah yang dihitung apabila bisa melebihi ketinggian net. Setiap anak melakukan diberikan waktu 60 menit, dan dihitung berapa kali anak dapat melakukan *passing* atas dengan baik dan sah. Setiap anak hanya diperbolehkan melakukan 1 kali kesempatan.

Berikut kriteria penilaiannya:

Interval Hasil	Kategori
30 - 40	Baik
20 - 29	Sedang
10 - 19	Kurang

3. Tes Kemampuan *Smash*

Kemampuan dasar *smash* anak sekolah dasar dapat diukur dengan cara, anak diberikan kesempatan melakukan *smash* sebanyak 10 kali, kemudian dipetak sasaran diberikan skor yang terdapat nilai dalam petak tersebut, dari skor 1 sampai dengan 4, total skor apabila dapat maksimal dalam melakukan *smash* maka masing-masing anak akan mendapatkan 40. Berikut petak sasaran dengan skornya:

6 meter

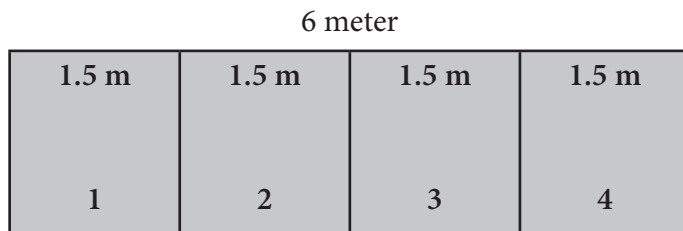
1.5 m	1.5 m	1.5 m	1.5 m
1	2	3	4

Pengategorian hasil tes kemampuan *smash*:

Interval Hasil	Kategori
30 - 40	Baik
20 - 29	Sedang
10 - 19	Kurang

4. Tes Kemampuan Servis

Kemampuan dasar servis anak Sekolah Dasar bisa menggunakan teknik servis bawah atau *under arm*, maupun servis atas. Skor sasaran dibuat di petak lapangan dari skor 1 sampai dengan 4 dimana dari jarak 1,5 meter dari net dikasih skor 1, kemudian 1,5 meter berikutnya dinilai 2, dan seterusnya, sampai batas garis akhir dengan skor 4. Anak diberikan kesempatan 10 kali servis sehingga total skor apabila siswa mendapatkannya adalah 40 poin.



Pengategorian hasil tes kemampuan servis:

Interval Hasil	Kategori
30 - 40	Baik
20 - 29	Sedang
10 - 19	Kurang

DAFTAR PUSTAKA



- Hiroshi Toyoda. 2008. *Mini-Volleyball Handbook*. International Volleyball Federation. Japan: Lausanne – SWITZERLAND.
- John Kessel. 2009. *MINIVOLLEY Volleyball 4 Youth*. USA Volleyball Membership Development Director.
- Arvind Bahadur Singh. (2012). *Sports Training*. India: Prerna Prakashan. Ebook.
- FIVB. (2002). *Top Volley: Technical Booklet 2002 Men's Game, Technique and Tactics*.
- Howard G. Knuttgen, Harm Kuipers, and Per A.F.H Renstrom MD. (2003). *Handbook of Sports Medicine and Science Volleyball*. IOC Medical Commission.
- James “Zeke” Zoccoli. (2014). *Coach's Corner: Philosophies for managing Team During Mergers and Acquisitions*. Texas: Josara Media.
- Jay Dawes and Mark Rozen. (2012). *Developing Agility and Quickness*. USA: NSCA.
- Joel Dearing. (2003). *Volleyball Fundamental*. United State of America: Human Kinetics.
- LA84 Foundations. (2008). *Volleyball Coaching Manual*. USA.
- Micheal Burt and Rick Insell. (2011). *The Anatomy Of Winning. Maximum Success*. Ebook.

DAFTAR PUSTAKA

NAYS and Greg Bach. (2009). *Coaching Volleyball For Dummies*. Indiana: Wiley Publishing.

Thomas R. Baechle and Roger W. Earle. (2008). *Essential of Strength Training and Conditioning*. NCSA: Human Kinetics.

William H Edwards. (2010). *Motor Learning and Control: From Theory to Practice*. USA: Wadsworth Cengage Learning.

BIODATA PENULIS



SUJARWO

Penulis merupakan anak ke enam dari enam bersaudara, yang lahir di Bantul, 14 Maret 1983. Terlahir dari Ibu Sukijah, dan Bapak Tukidjo di Manding, Dawang, Sabdodadi Bantul. Sejak Sekolah Menengah Pertama (SMP) menggeluti hobi bermain bola voli dengan bergabung berlatih di klub Baja 78 Bantul, prestasi demi prestasi diraih baik level kabupaten, provinsi maupun nasional, baik POPDA, POPWIL, POPNAS, PORDA, dan ASG (*Asean School Games*). Disamping menjadi atlet mulai tahun 2001 setelah lepas SMA mulai merintis juga menjadi pelatih dan benar tercapai sampai sekarang masih menjadi peelaatih dan segudang prestasi pernah ditorehkan sebagai pelatih baik even POPDA, POPWIL, Kejurnas, PORDA, PON. Pekerjaan utama sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan juga menjadi pendukung utama dalam berkarier dalam dunia olahraga. Saat bekerjapun masih terus berkarier dan berprestasi dalam kejuaraan PORPRIDA/ASN dan juga PORPRINAS, sehingga terus sampai sekarang masih bergelut di bidang olahraga khususnya bola voli. Diberkahi dengan 4 orang anak yang insyaallah menjadi amanah yang akan diemban oleh penulis: *Varez, Narez, Vio, dan Vivo*. *Coaching* filosofi yang diusung penulis “Winning in all Society” dan Filosofi Hidup “Menjadi Inspirasi dan Bermanfaat bagi Orang lain”. Semoga dapat menjadi inspirasi bagi atlet, pelatih dan pembaca yang budiman.



KEMAMPUAN DASAR DALAM **BOLA VOLI MINI**

Permainan bola voli merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, pria maupun wanita. Kegunaan permainan bola voli dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangat besar sumbangannya.

Buku ini mengulas tentang bola voli mini dan semua hal berkaitan dengan bola voli mini, dimana tujuan penulis menyusun buku ini adalah membekali guru pendidikan jasmani khususnya di Sekolah Dasar atau Sekolah Menengah Pertama dan juga pelatih bola voli pada level dasar. Bola voli mini lebih memfokuskan pada pembelajaran bukan pada arah prestasi. Hal ini juga didasarkan pada *Long Term Athlete Development* bahwa usia prestasi atlet bola voli dimulai dari usia 18 sampai dengan 25 tahun.



ISBN : 978-602-5566-66-0



9 786025 556666

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)