

PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN

Permainan bola voli saat ini sudah mendunia, hampir seluruh negara di belahan dunia ini memainkan permainan ini. Permainan bola voli sangat disukai oleh berbagai kalangan usia, baik itu usia anak-anak, remaja, dewasa maupun tua. Bola voli merupakan permainan yang sangat menarik dan unik, mengombinasikan kemampuan bekerja sama secara solid dalam satu tim, dan secara individu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Buku singkat ini berisikan pengetahuan bola voli yang ditulis melalui pengalaman kepelatihan penulis sebagai atlet, pelatih dan akademisi.

Sujarwo



Jl.H.Affandi (Jl.Gejayan), Gg. Alamanda,
Kompleks FT-UNY, Kampus Karangmalang, Yogyakarta,
Kode Pos: 55281, Telp. (0274)589346,
unypress.yogyakarta@gmail.com

Sujarwo

PERKEMBANGAN

BOLA VOLI MODERN

PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN ● Sujarwo



PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN

Sujarwo



Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2:

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72:

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan (2) dipidanakan dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil Pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksudkan dalam ayat (1) dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN

Oleh:
Sujarwo

ISBN: 978-602-6338-56-3

Edisi Pertama

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

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

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 – 589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

© 2017 Sujarwo

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Penyunting Bahasa: Dyah Larasati

Desain Sampul & Tata Letak : : Pudji Triwibowo

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Sujarwo

PERKEMBANGAN BOLA VOLI MODERN

-Ed. 1, Cet. 1.- Yogyakarta: UNY Press 2017

vii + 83 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-602-6338-56-3

1. Perkembangan Bola Voli Modern

1.judul

Kata Pengantar

Segala puji dan syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan buku yang berisi tentang pengalaman kepelatihan bola voli. Buku yang diberikan judul “Perkembangan Bola Voli Modern” ini merupakan buku yang disusun berdasarkan pengalaman sebagai sahabat, guru, atlet, pelatih dan juga pengurus organisasi bola voli. Tujuan penulisan buku ini adalah untuk menyebarluaskan pengetahuan bola voli tidak hanya melalui latihan saja, namun juga melalui bacaan atau karya tulis yang dapat dibaca oleh atlet, pelatih dan juga pengurus organisasi bola voli.

Buku ini terdiri atas 7 (tujuh) Bab yang masing-masing Bab akan menjelaskan hal-hal yang diharapkan mampu menginspirasi pembaca yang budiman. Bab 1 akan menjelaskan tentang paradigma bola voli modern di Indonesia dan di dunia pada umumnya. Bab 2 akan menyajikan tentang filosofi seorang pelatih dan juga profil pelatih yang ideal menurut beberapa atlet. Bab 3 membahas tentang perbedaan konsep dan juga aplikasinya tentang pendekatan kepelatihan atau pola kepelatihan yaitu spesialisasi dengan *total volleyball*. Bab 4 menjelaskan tentang kondisi fisik spesifik atau khusus bagi atlet bola voli. Bab 5 mendeskripsikan tentang program latihan khusus bagi atlet bola voli. Bab 6 berisi tentang psikologi klinis bagi atlet bola voli. Bab 7 berisi tentang perlengkapan dan peralatan yang sering digunakan pemain bola voli.

Akhir kata, terima kasih telah membaca buku singkat tentang bola voli: teori dan aplikasinya. Saran serta kritik membangun dapat dialamatkan ke email penulis: jarwouny@gmail.com.

Yogyakarta, Agustus 2017

Penulis

Daftar Isi

	Halaman
Halaman sampul	i
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
BAB I	
PARADIGMA BOLA VOLI MODERN	1
A. Formasi <i>Received Servis</i> (posisi menerima servis)	1
B. Komposisi Pemain dalam Pertandingan Bola Voli Modern	3
C. Permainan Bola Voli Modern: Cepat, Akurat dan Efektif	5
D. Data Prestasi Bola Voli Baik di Tingkat Daerah maupun Nasional 2 tahun Terakhir (2014 dan 2015)	6
E. Sikap Pelatih dengan Kondisi seperti ini	6
F. Bola Voli Olahraga Profesional atau Amatir?	7
G. Masalah Pengurus Besar PBVSI, Pengurus PengProp PBVSI DIY, dan Pengurus PengKab/PengKot PBVSI di DIY sampai dengan Klub di Indonesia	7
BAB II	
FILOSOFI PELATIH MODERN	9
A. Kenali Diri Anda	11
B. Memahami Siapa yang Dilatih, Apa yang akan Dilatihkan, dan Tantangan yang akan Dihadapi	12
C. Memahami Atlet Anda, Kepribadian, Kemampuan, dan Tujuan Mereka Berlatih Olahraga	13
BAB III	
TOTAL VOLLEYBALL DAN SPESIALISASI	20
A. <i>Total Volleyball</i>	20
B. Model Spesialisasi (Pemain fokus pada tugasnya masing-masing)	21

C. Kapan Spesialisasi Sebaiknya Dikenalkan?	22
D. Spesialisasi Sesuai dengan Karakter Pemain Bola Voli	23
BAB IV	
KONDISI FISIK BOLA VOLI/VOLLEYBALL <i>PHYSICAL</i>	
<i>CONDITIONING</i>	30
A. Teori Latihan dan Dasar-dasar Latihan	30
B. Hukum dan Prinsip dalam Latihan	34
C. Tipe Otot dan Sistem Energi dalam Bola Voli	35
D. Latihan Kekuatan dan Kecepatan (Speed and Strength) dalam Bola Voli	35
E. Latihan Power dan Kelincahan untuk Bola Voli	36
F. Komponen Fisik untuk Pemain Bola Voli yang Perlu Penekanan	37
BAB V	
PROGRAM LATIHAN DALAM BOLA VOLI	39
A. Program Jangka Pendek	39
B. Program Jangka Menengah	39
C. Program Jangka Panjang	40
D. Program Latihan yang Ideal	40
E. Pendekatan Terhadap Atlet	41
F. Lingkungan Latihan	42
G. Periodisasi Khusus	42
H. Pra Kompetisi	43
I. Periodisasi Kompetisi	45
BAB VI	
PSIKOLOGI KLINIS BAGI ATLET BOLA VOLI	47
A. Kejenuhan terhadap Latihan	47
B. <i>Mind Set</i> Tujuan Latihan	47
C. Motivasi Berprestasi Rendah	48
D. Pendekatan Personal kepada Atlet masih Rendah	48
E. Solusi terhadap Masalah di Lapangan Kurang dari Pelatih	48
F. Pemberian <i>Reward and Punishment</i>	49

G.	Pemberian Kata-kata Motivasi	49
H.	Penampilan Pelatih yang Tenang	49
I.	Pelatih Harus Bisa Bermain Watak atau Peran	49
J.	Pelatih Harus Memiliki <i>Cues</i> atau Sinyal Khusus	49
K.	Pelatih harus Mampu Mengomando Atlet saat Bertanding	50
L.	Pelatih Bola Voli Harus Memiliki Kemampuan Komunikasi	50
M.	Pelatih Bola Voli Harus Mampu Seperti Barista	52
N.	Pelatih Bola Voli Harus Seperti Penggosok Batu Akik	52
BAB VII		
<i>VOLLEYBALL EQUIPMENT</i>		54
A.	Contoh Matrik Program Mingguan Latihan Bola Voli	54
B.	Pemanduan Bakat Atlet Bola Voli	66
C.	Perlengkapan Atlet atau Tim Bola Voli	71
GLOSARIUM		77
DAFTAR PUSTAKA		81
BIODATA PENULIS		83



BAB I

PARADIGMA BOLA VOLI MODERN

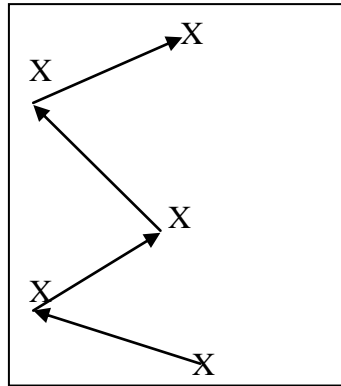
Permainan bola voli saat ini sudah mendunia, hampir seluruh negara di belahan dunia ini memainkan permainan ini. Permainan bola voli sangat disukai oleh berbagai kalangan usia, baik itu usia anak-anak, remaja, dewasa maupun tua. Bola voli merupakan permainan yang sangat menarik dan unik, dimana masing-masing pemain harus memiliki kemampuan bekerja sama secara solid dalam satu tim, dan secara individu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat (Dearing: 2003). Setiap pemain memiliki tugas dan peran masing-masing sesuai dengan posisi mereka dalam tim. Permainan ini dapat dimainkan dimana saja, baik di *outdoor* (luar ruangan), maupun *indoor* (dalam ruang). Perkembangan bola voli sangat pesat, baik dari segi peraturan permainan sampai dengan kompetisi yang dilaksanakan. Beberapa hal yang membutuhkan pemahaman baru sehingga memunculkan paradigma baru bola voli modern sebagai contoh: Formasi menerima servis (*receive servis*), Berikut penjelasan dari beberapa perbedaan dalam bola voli tempo dulu dengan bola voli modern, diantaranya adalah:

A. Formasi *Receive Servis* (Posisi Menerima Servis)

Permainan bola voli dahulu menggunakan posisi menerima servis dengan pola W, atau sering disebut dengan formasi W. Formasi

2

ini sering dipakai oleh tim-tim pada zaman dulu. Menurut mereka saat itu formasi inilah yang baku atau umum yang digunakan dalam menerima servis, meskipun kajian terkait kelebihan dan kekurangan dari formasi ini belum dikaji mendalam. Berikut gambar formasi W dalam menerima servis:



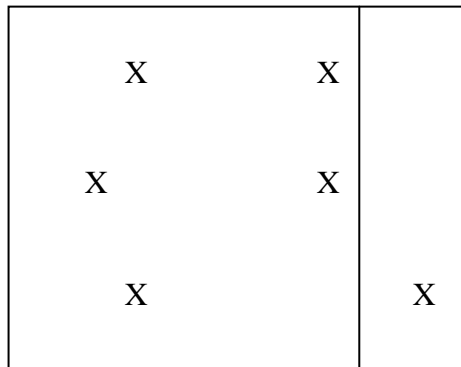
Gambar 1. Formasi W dalam menerima servis.

Kelebihan dan kekurangan formasi ini dalam menerima servis adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kelebihan dan kekurangan formasi W menerima servis dalam bola voli

Kelebihan	Kekurangan
Formasi ini baku digunakan karena pada usia masih pemula dalam berlatih bola voli biasanya formasi ini yang digunakan	Perkembangan servis dengan <i>jump servis</i> , maka penerima servis di posisi belakang yaitu 1 dan 5 sangat kerepotan menguasai lapangan belakang
Penguasaan bola di daerah tengah dan depan dikuasai oleh 3 orang pemain yaitu: posisi 2, 4, dan 6 sehingga lebih terkuasai daerah tersebut	Posisi 6 belakang biasanya kosong sehingga servis yang bagus pasti bisa mengarahkan dengan mudah bola ke posisi tersebut

Kelebihan dan kekurangan formasi W tersebut bisa dieliminasi atau dikurangi dengan kebiasaan berlatih dalam penguasaan ruang dalam menerima servis. Metode drilling dengan berbagai arah servis dan jenis servis akan membuat kemampuan pemain dalam menerima servis akan terasah dengan baik. Teknik dasar menerima servis ini sangat menentukan dalam permulaan tim dalam melakukan serangan untuk mencetak point. Dalam permainan bola voli modern banyak tim yang lebih sering menggunakan formasi 1 - 2 - 3, karena formasi ini lebih sesuai dengan prinsip efisien dan efektif. berikut bentuk formasi menerima servis tersebut:



Gambar 2. Formasi 1 - 2 - 3 dalam menerima servis

Kelebihan dan kekurangan dari formasi ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kelebihan dan kekurangan formasi 1 - 2 - 3

Kelebihan	Kekurangan
Formasi ini sedang tren digunakan oleh tim-tim dalam kejuaraan resmi baik nasional maupun internasional	Postur tubuh yang tidak mendukung maka akan kesulitan dalam penguasaan ruang dalam formasi ini
Tugas pemain belakang yang fokus untuk menerima servis sangat jelas, yaitu posisi 1,6, dan 5	Harus ada koordinasi dan komunikasi yang baik antara 3 pemain yang bertugas sebagai penerima servis

B. Komposisi Pemain dalam Pertandingan Bola Voli Modern

Komposisi pemain dalam hal ini kompetisi atau pertandingan resmi yang diselenggarakan oleh Federasi atau pengurus besar bola voli saat ini maksimal pemain yang didaftarkan oleh tim adalah 18 orang, namun di dalam lapangan hanya 12 pemain yang diperkenankan masuk. Berikut beberapa komposisi pemain yang dibawa oleh tim termasuk dengan *official tim*:

Tabel 3. Tugas dan Peran dalam Struktur Tim Bola Voli

No	Peran dalam tim	Spesialisasi
1.	Manager tim	Bertanggung jawab atas seluruh kontingen atau tim
2.	Head Coach	Bertanggung jawab atas hasil event terhadap manager
3.	Asisten Coach	Membantu <i>head coach</i> dalam tugas dan memberikan pertimbangan-pertimbangan
4.	Trainer	Banyak di lapangan memberikan <i>feeding</i> atau drill sesuai dengan instruksi <i>head coach</i>
5.	Masseur	Merawat pemain
6.	Psikolog	Membantu tim baik bermasalah maupun tidak
7.	Setter/toser	Utama
8.	Setter/toser	Pelapis
9.	Center/middle block	Utama
10.	Center/middle block	Utama
11.	Center/middle block	Pelapis
12.	Open Spike	Utama
13.	Open spike	Utama
14.	Open spike	Pelapis
15.	Allround	Utama
16.	Allround	Pelapis
17.	Libero	Utama
18.	Libero	Pelapis
19.	Defender	Utama

Komposisi tersebut tentu saja harus banyak menyesuaikan dengan kebutuhan tim, *budget* dan juga kemampuan yang dimiliki oleh suatu federasi atau daerah atau negara. Namun sangat ideal kalau seluruh tim memiliki staf dan juga tim yang solid baik dari pelatih, pemain dan juga tim pendukung. Tugas dan fungsi masing-masing staf dalam tim sangat dibutuhkan profesionalismenya, sehingga kinerja yang baik dituntut dalam tim sehingga jangan terjadi *miss* atau sesuatu akibat yang fatal.

C. Permainan Bola Voli Modern: Cepat, Akurat, dan Efektif

Adanya *rules of the games yang rally point* berdampak pada permainan bola voli saat ini sangat cepat baik durasi pertandingan maupun permainan bola di atas udara. Permainan bola voli saat ini dalam satu pertandingan yaitu 5 set atau terjadi *rubber set* durasi waktunya kurang lebih maksimal 2 jam atau 120 menit. Satu permainan dimulai dengan servis sampai dengan jatuh, maksimal kurang lebih 5-10 detik. Setiap pemain sangat dituntut konsentrasi maksimal dalam setiap gamenya, selisih 5 point dengan lawan dalam suatu pertandingan maka akan sangat sulit bagi tim kita untuk mengejar point. Kemampuan menampilkan teknik oleh pemain juga sangat dituntut, sebagai contoh kemampuan melakukan jump servis yang merupakan serangan pertama dalam permainan bola voli yang akurat kecepatan waktu dari bola dipukul dengan bola jatuh hendaknya 0,3 sampai dengan 0,5 detik semakin cepat, semakin keras, dan semakin tepat sasaran maka semakin besar peluang mendapatkan point.

Kemampuan bertahan dan juga blok sangat diperlukan dalam bola voli modern, dengan salah satu tim mendapatkan point atau *ace* dari defend dan juga blok 5 s.d 8 kali dalam suatu set permainan maka sangat membantu tim dalam mengumpulkan point untuk memperoleh kemenangan. Begitu juga dengan tim yang boros dalam melakukan servis dan juga sering melakukan kesalahan dalam *bloking* seperti net maka akan semakin berat tim tersebut untuk mengejar point. Kegagalan yang sering dilakukan oleh salah satu tim biasanya sekitar 5 s.d 10 kali baik itu dari servis, bloking atau received servis yang tidak berhasil.

D. Data Prestasi Bola Voli Baik di Tingkat Daerah maupun Nasional 2 tahun Terakhir (2014 dan 2015)

Berikut data di lapangan tentang prestasi atlet bola voli di daerah maupun di Nasional:

Tabel 4. Data Lapangan Prestasi Olahraga Bola Voli di DIY dan Nasional

Even Daerah/Nasional	Tempat	Hasil Prestasi	Pa/Pi
SEA GAMES 2015	Singapura	III	Pa/Pi
PRA PON wilayah Jawa 2015	Yogyakarta	II/IV	Pa lolos, Pi tidak
POPNAS 2015	Jawa Barat	8 besar	Pi
O2SN SMK 2015	Makasar	Penyisihan	Pa/Pi
Kejurnas 2014	Gresik	Rangking 6	Pa/pi

Berdasarkan data tersebut bisa kita kaji lebih mendalam, bahwa prestasi nasional bola voli di Indonesia sangat memprihatinkan dan terjadi penurunan prestasi, hal ini salah satunya dipengaruhi oleh buruknya pembinaan yang dilihat dari prestasi bola voli di daerah. Untuk memperbaiki prestasi bola voli nasional maka perlu dibenahi pembinaan bola voli di tingkat daerah yaitu klub-klub. Salah satu alasan apabila hasil buruk dialami oleh tim nasional bola voli, adalah kurangnya persiapan atau latihan. Hal tersebut sebenarnya sudah bisa dilihat karena pola pembinaan atlet nasional tidak terpusat dari awal. Namun, hanya dua sampai enam bulan persiapan sebelum menghadapi kejuaraan baru dipanggil untuk melakukan pelatnas.

Selain proses pembinaan juga diperlukan organisasi yang sehat bagi pengurus baik setingkat klub, maupun di pengurus provinsi dan juga nasional (PP. PBVSI), khususnya kebijakan yang dilakukan dalam seleksi pelatih dan juga atlet hendaknya mengedepankan prestasi atlet yang terbaik dan juga *raport record* pelatih dalam membawa tim.

E. Sikap Pelatih dengan Kondisi Seperti Ini

Pelatih dalam kondisi prestasi yang terpuruk ini baik prestasi tingkat klub, daerah, maupun nasional maka hendaknya memberikan

pelajaran pada pelatih untuk lebih giat dan fokus lagi belajar lagi ke lapangan lagi untuk membenahi dari tingkat yang mendasar lagi yaitu klub. Sehingga perlu pembinaan yang baik dalam klub tersebut ditunjang dengan proses yang melibatkan baik sekolah, dan juga pengurus pengkab/pengkot dan juga pengda atau pengprop. *Stakeholder* juga sangat mendukung besar dalam proses pembinaan yang bermula di klub-klub. Pelatih tidak boleh menyerah dengan kondisi di lapangan sehingga atlet-atlet potensial akan muncul kembali sehingga akan mengangkat prestasi baik klub, daerah maupun nasional.

F. Bola Voli Olahraga Profesional atau Amatir?

Olahraga bola voli masih menjadi pertentangan dalam konsep manajerialnya, beberapa orang berpendapat bahwa olahraga bola voli ini digolongkan dalam olahraga professional hal ini diindikasikan adanya kejuaraan yang digulirkan yang disebut Proliga, dimana masing-masing tim yang berpartisipasi merupakan tim-tim yang secara profesional mengelola dan menyiapkan tim mereka masing-masing yaitu dengan sistem kontrak berdurasi dan juga sistem penggajiannya. Namun beberapa orang juga masih menganggap bahwa olahraga bola voli yang di Indonesia dikembangkan melalui klub-klub yang masih bernaung dalam pemerintah yaitu PengKot/PengKab, PengProv dan juga Pengurus Besar (PB) ini masih bersifat amatir.

Masih terjadi dua konsepsi inilah yang mengakibatkan bahwa pembinaan bola voli masih terhambat. Pada satu sisi klub-klub ingin mengembangkan diri namun terkendala dana, namun di lain pihak dengan adanya Proliga sebagai ajang entertainment, beberapa klub atau tim malah menghabiskan dana yang luar biasa yang apabila dana tersebut bisa dialihkan untuk pembinaan klub akan bermanfaat lebih besar baik bagi klub, daerah maupun tim nasional.

G. Masalah Pengurus Besar PBVSI, Pengurus PengProp PBVSI DIY, dan Pengurus PengKab/PengKot PBVSI di DIY sampai dengan Klub di Indonesia

Permasalahan saat ini di pengurus besar PBVSI diantaranya adalah prestasi yang diperoleh tim nasional bola voli Indonesia menurun, terakhir dalam even SEA Games di Singapura tahun 2015 hanya menduduki peringkat 3 putra dan putri. Menurut penulis bahwa hal ini dikarenakan persiapan tim yang singkat dan juga pemilihan pelatih dan juga atlet yang kurang tepat termasuk rekrutmen prosesnya. Masalah di pengurus besar tersebut juga dipengaruhi oleh mendominasinya suatu daerah yang menguasai jabatan di lingkungan Pengurus PBVSI dimana kebijakan dan juga keputusan yang dibuat juga menguntungkan sepihak.

Sama halnya dengan masalah di pengurus besar, masalah yang ada di pengurus provinsi atau daerah juga tidak kalah seru. Masalah di pengurus daerah yang didominasi oleh masalah yang ada di klub-klub yang saling bersaing secara klub, namun hal tersebut terbawa saat mewakili daerah mereka lupa melepas baju klub atau kabupaten/kota, sehingga netralitas saat membawa daerah masih sulit untuk dikedepankan. Upaya saling menjatuhkan dengan sesama pelatih atau klub dengan cara-cara tidak terpuji juga sudah sering dilakukan. Sehingga kompetisi sudah dirasa tidak sehat lagi.



(Kejuaraan Popda 2015: Sujarwo, Ari Septiyanto, dan Amrin Rosadi)



BAB II

FILOSOFI PELATIH MODERN

Apa itu filosofi pelatih? pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan penting yang semua pelatih harus memiliki jawaban yang ideal. Seorang pelatih yang tidak memahami apa filosofi kepelatihannya bisa dikatakan pelatih yang tanpa arah dan tujuan dalam proses kepelatihannya. Filosofi pelatih merupakan serangkaian kepercayaan dan prinsip yang menuntun perilaku dari seorang pelatih tersebut Burton dan Raedeke (2008). Menurut Lyle: (2010) bahwa filosofi pelatih adalah pernyataan yang komprehensif tentang kepercayaan dan perilaku yang akan mencerminkan diri pelatih dalam praktiknya di lapangan. Pelatih merupakan seseorang yang secara ikhlas, penuh tanggung jawab mendedikasikan seluruh hidupnya bagi cabang olahraga yang ditekuninya. Melatih merupakan panggilan jiwa yang tidak semua orang memiliki kemampuan dalam melatih.

Mantan atlet sekalipun belum tentu bisa menjadi seorang pelatih yang baik. Latar belakang seorang pelatih sangat memengaruhi kemampuan melatihnya, semakin pelatih tersebut memiliki pengalaman dalam olahraga tersebut dan juga didukung latar belakang akademisi maka semakin memperlancar tugas melatih yang dilakukannya. Seorang pelatih yang baik dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kemampuan pendukung yang

penting, di antaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atletnya baik dari segi teknik, taktik, maupun mental. Kemampuan untuk mengorganisir dinamika mental atlet juga merupakan salah satu hal yang tidak boleh dilupakan untuk dikuasai pelatih. Kemampuan tersebut ini akan terlihat dan teruji ketika dirinya menghadapi suasana kompetisi atau situasi latihan yang penuh dengan tekanan. Hanya pelatih yang memiliki filosofi yang kuat dan memiliki karakter yang kuat yang mampu mengatasi kendala-kendala yang ada dalam proses latihan atau kompetisi.

Filosofi atau cara pandang terhadap suatu tujuan, dalam hal ini pelatih masing-masing memiliki filosofi sendiri. Bahkan tidak sedikit pelatih yang belum mengetahui tentang filosofi hidup atau filosofinya dalam melatih. Sehingga penjiwaan dan pengejawantahan keilmuan dalam proses kepelatihannya menjadi tidak jelas, samar atau semu. Pada materi ini akan dipaparkan tentang filosofi pelatih khususnya untuk pelatih bola voli. Pelatih bola voli hendaknya memiliki filosofi "*atlet first and winning second*", ini berarti bahwa seorang pelatih bola voli harus mengedepankan pembinaan atlet, baik secara fisik, kognitif, afektif, maupun psikomotor. Peningkatan kemampuan-kemampuan tersebut merupakan tolok ukur utama dari sebuah proses latihan. Setelah tercapai tujuan "*atlet first*", kemudian baru "*winning second*", yaitu kemenangan dalam suatu kompetisi atau kejuaraan merupakan prioritas berikutnya.

Tidak sedikit juga pelatih mengutamakan kemenangan dibandingkan pembinaan atlet, sehingga berbagai cara digunakan demi mendapatkan juara. Seperti contoh: memalsukan data atlet, menyuap wasit, pengaturan skor, main gajah, dll. Nilai penting kenapa filosofi pelatih ini sangat penting adalah dengan memahami filosofi, maka pelatih tahu bagaimana seharusnya dia melatih, dan tujuan yang ingin dicapai dengan langkah apa yang akan dilakukannya. Jika seorang pelatih sudah memahami tentang filosofi, maka seorang pelatih akan dapat memiliki pegangan ketika menjalankan tugas profesionalnya. Berikut 3 hal penting menurut (Reynolds, F: 2005) bagi seorang pelatih yang ingin mengembangkan filosofi kepelatihannya, yaitu:

1. Kenali diri anda sendiri, kelebihan, kekurangan dan bagian diri anda yang perlu dibenahi;
2. Memahami betul apa yang akan ditingkatkan atau dilatihkan, dan juga tantangan atau hambatan yang akan dihadapi;
3. Memahami karakter atlet, kepribadian mereka, kemampuan, tujuan, dan mengapa mereka berada atau berlatih olahraga tersebut.

A. Kenali Diri Anda

Sebagai seorang pelatih bola voli kita membutuhkan kejujuran untuk menyatakan bahwa kita memiliki kekurangan sebagai manusia biasa. Kekurangan yang kita miliki perlu kita sikapi dengan belajar lagi baik dengan peningkatan keilmuan maupun *upgrade* lisensi kepelatihan yang dimiliki. Selain kekurangan kita juga harus paham pada sisi apa kekuatan kita, dengan berfokus pada kekuatan kita maka akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi cara melatih apa yang sesuai yang akan kita gunakan. Seorang pelatih pasti memiliki latar belakang yang berbeda-beda, baik sebagai guru yang baik, motivator, akademisi, komunikator, atau mantan atlet. Sebagai seorang pelatih hendaknya kita memiliki kemampuan dinamis, *easy going*, memiliki kepekaan, terbuka dan mudah bergaul atau *frendly*. Gunakan kemampuan atau kekuatan yang pasti dimiliki oleh tiap-tiap pelatih demi keuntungan anda. Memahami dan mengevaluasi kelebihan dan kekurangan kita sebagai pelatih membutuhkan waktu yang lama, salah satu sisi yang diamati di antaranya adalah: moral, nilai-nilai, dan kepercayaan. Pelatih akan lebih baik jika mampu mengadaptasikan dan mentransferkan baik itu, moral, nilai-nilai dan juga kepercayaan yang diyakininya sehingga *style* atau gaya seorang pelatih tersebut bisa disampaikan kepada atlet yang dilatihnya. Hal ini bertujuan apabila kita ditanya apa yang anda latihkan kepada atlet dan kenapa anda menjadi pelatih, apa yang anda sampaikan dan transferkan kepada atlet, tujuan apa yang akan anda coba raih dalam proses latihan.

B. Memahami Siapa yang Dilatih, Apa yang Akan Dilatihkan, dan Tantangan yang akan Dihadapi

Hal yang penting dalam melatih atau proses latihan adalah memahami konteks. Konteks latihan dalam hal ini adalah siapa atletnya (atlet pemula, junior atau senior), tujuan latihannya apa, dan tantangan yang akan dihadapi baik saat proses latihan maupun kompetisi nantinya. Pelatih harus paham betul usia atlet, jenis kelamin, dan juga level kemampuannya. Berapa waktu yang dimiliki oleh atlet dan juga pelatih dalam menyiapkan suatu kejuaraan atau untuk menentukan proses latihan. Seperti apa program pengembangan kemampuan bagi atlet yang kita rancang dan kita ukur sehingga kita bisa memprediksi pencapaian target latihan yang kita rencanakan. Tentu saja kita sebagai pelatih harus bekerja sama dan membutuhkan dukungan dari ahli-ahli bidang terkait, di antaranya: psikologi, nutrisi, dan bio mekanik. Dukungan lainnya juga sangat dibutuhkan, yaitu dana, fasilitas, alat baik dalam proses latihan maupun kompetisi.

Pelatih harus jelas menentukan tujuan jangka pendek, menengah atau panjang bagi atletnya. Pelatih harus memahami tantangan atau lawan yang akan dihadapi dalam kejuaraan nanti, jika dalam suatu tim memiliki tim khusus/monitoring (*spy*) bagi lawan-lawan yang akan dihadapi, hal ini sangat membantu. Manfaatnya adalah kita bisa memahami betul peta kekuatan maupun kelemahan lawan-lawan yang akan kita hadapi, sehingga persiapan program khusus untuk menghadapi lawan yang berbeda-beda kemampuan dan karakteristiknya tidak ditemukan kendala lagi.

Dengan memahami kendala yang sering terjadi dalam penyiapan program misalkan kekurangan dana, alat, fasilitas, hendaknya pelatih dapat mencari solusi yang terbaik, baik mencari sumber dana (donatur) atau bekerja sama dengan pihak terkait untuk bisa membantu dalam penyiapan atlet. Pelatih harus mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang tua atlet, karena sumber dana juga bisa kita gali salah satunya dari orang tua atlet. Namun hal ini memerlukan kehati-hatian, bukan berarti harus ada imbal baliknya, sehingga profesionalisme dan juga filosofi pelatih disini sangat memegang peran penting.

C. Memahami Atlet Anda, Kepribadian, Kemampuan, dan Tujuan Mereka Berlatih Olahraga

Komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam hubungan atlet dengan pelatih. Sebagai pelatih kita sebaiknya harus meluangkan waktu secara individu dengan atlet, untuk menggali informasi secara dalam tentang kepercayaan, nilai-nilai atau sifat-sifat dasar, tujuan dan mengapa mereka berkecimpung dalam proses latihan yang kita lakukan. Apabila sebagai pelatih kita tidak memiliki kemampuan tersebut maka akan banyak kendala, dan mungkin tujuan bagi atlet yang direncanakan tidak akan tercapai. Sebagai seorang pelatih kita merupakan contoh atau model yang memiliki pengaruh sangat besar bagi atlet. Hal yang paling sulit namun bisa dilakukan atau diperoleh dengan kesabaran adalah mencocokkan atau mengoneksikan filosofi seorang pelatih kepada atletnya, biasanya pelatih yang tidak mau mempelajari karakter atlet-atletnya maka akan kesulitan mendapatkan koneksi ini. Hal penting yang perlu dipahami adalah kekuatan dan kelemahan atlet kita, yaitu seberapa kemampuannya. Kemudian dari data tersebut kita rancang dengan elegan bagaimana upaya peningkatan kemampuan yang akan dicapai.

Berdasarkan 3 hal di atas, upaya pengembangan filosofi kepelatihan yang kita miliki harus benar-benar kita perhatikan, hal ini sangat penting karena tidak sedikit pelatih-pelatih bola voli khususnya yang belum secara jelas paham tentang filosofi kepelatihannya, sehingga dampak yang bisa dilihat adalah paradigma di lapangan yaitu atlet memiliki prestasi yang bagus, namun sikap, moral dan kepribadian atlet sangat berkebalikan.

Berikut beberapa filosofi yang dipercaya oleh pelatih modern:

1) *Atlet first winning second* (mengutamakan atlet daripada kemenangan)

Pernyataan ini sering digunakan pelatih yang mengutamakan atletnya dalam belajar atau kesuksesan latihan dalam olahraga yang digemari dalam hal ini bola voli. Sangat percuma manakala seorang atlet dalam proses latihan didera cedera yang berkepanjangan, pasti penyesalan tak kunjung mereda. Apabila pelatih lebih mengutamakan

kemenangan maka segala cara dilakukan terhadap atletnya tanpa memikirkan efek jangka panjang akibat dari proses latihan yang diterapkan oleh pelatih tersebut.

2) *From zero to hero* (meubah atlet yang dulunya tidak dikenal menjadi terkenal)

Dalam filosofi ini, pelatih memiliki tujuan agar atlet tersebut yang dulunya belum dikenal oleh siapapun, bisa menjadi atlet yang terkenal dan memiliki kemapanan secara status sosial dalam masyarakatnya sebagai dampak dari prestasi yang diraihinya. Tugas pelatih yang dengan filosofi ini sangat berat dimana pelatih ini akan membentuk dan melatih atlet dari yang tidak mampu dan tidak terkenal sampai dengan terkenal dan memiliki kemampuan secara finansial maupun pekerjaan.

3) *Be unforgettable coach* (pelatih yang tidak pernah dilupakan oleh atletnya atau selalu dikenang)

Pelatih dengan filosofi ini merupakan pelatih yang biasanya fenomenal, baik secara prestasi atau sensasi-sensasi dalam setiap pernyataannya. Pelatih dengan filosofi ini juga akan menjadi panutan bagi atletnya terkait pernyataan dia yang disampaikan kepada atletnya. Pernyataannya biasanya selalu dikenang baik semasa hidup si pelatih maupun sudah tiada. Nilai-nilai yang diajarkan oleh pelatih ini akan menjadi teladan bagi atletnya.

4) *Be a servant coach* (pelatih yang melayani dan mendidik atletnya)

Pelatih dengan filosofi ini memiliki tujuan yaitu mendidik dan melatih atletnya dengan memberikan pelayanan penuh terhadap atletnya. Apapun kebutuhan atletnya pelatih ini akan berusaha untuk bisa mewujudkannya.

5) *Be a different coach* (pelatih yang berbeda dengan pelatih lainnya)

Pelatih dengan filosofi ini selalu berusaha menjadi pembeda dengan pelatih lainnya, baik dari gaya bicara, maupun perilakunya. Bahkan sampai dengan kebiasaan dari pelatih ini juga pasti berbeda dengan pelatih lain. Pelatih ini bisa dikatakan dengan pelatih yang nyentrik.

6) Membantu atlet atau orang untuk meningkatkan kualitas hidup melalui olahraga bola voli (Putut Marheanto).

Menurut beliau bahwa melalui olahraga bola voli diharapkan mampu meningkatkan kualitas hidup dengan cara memperoleh prestasi olahraga dan prestasi yang diperoleh dapat membantu kehidupan atlet tersebut. Kualitas hidup yang dimaksudkan adalah dengan meningkatkan keterampilan voli seseorang, diharapkan orang tersebut bisa berguna untuk diri sendiri, keluarga, dan bangsa. Pelatih yang ideal seharusnya memang dibekali dengan lisensi nasional dan internasional FIVB, karena mendukung pemahaman dan juga keilmuan dalam kepelatihan. Narasumber juga sudah melalui pentahapan lisensi baik nasional maupun internasional FIVB.

Beliau juga telah mendapatkan penghargaan sebagai pelatih terbaik nasional, even Proliga dan juga daerah. Pengalaman memegang tim nasional mulai tahun 1999 sampai dengan 2000. Pengalaman memegang tim nasional juga sangat memberikan kontribusi kemampuan pelatih dalam menyiapkan pemain untuk mengikuti kejuaraan. Kemampuan bahasa dan komunikasi juga wajib dimiliki oleh pelatih bola voli sebagai pendukung untuk memahami aturan atau *rules of the game* bola voli atau berkomunikasi dengan atlet.

Buku-buku penunjang keilmuan dalam melatih, seperti metode melatih fisik, filosofi pelatih, teori dan metodologi latihan, psikologi olahraga dan sebagainya sangat dibutuhkan oleh pelatih. Dengan adanya referensi dan juga hasil penelitian terkini terkait bola voli sangat mendukung pelatih dalam mendesain suatu latihan atau persiapan. Cara memahami diri sendiri dengan introspeksi diri. Introspeksi diri biasa dilakukan dengan cara keluar dari keramaian, merenung (hening), membuat batin merasa jernih supaya bisa mengevaluasi diri. Introspeksi diri membuat diri kita bisa menerima hasil pertandingan apa adanya sesuai prestasi. Melakukan introspeksi sesuai dengan kebutuhan diri kita. Cara mengembangkan dan memperbaikinya dengan langsung menerapkan di lapangan hasil introspeksi diri yang telah dilakukan. Cara memahami lawan dengan mengikuti pertandingan atau kompetisi dan melihat rekam jejak (*track record*) pemain-pemain

lawan. Seorang pelatih harus selalu mengikuti perkembangan pemain lawan/pertandingannya. Kendala yang sering dihadapi ketika memahami lawan adalah sulitnya mendapatkan informasi karena keterbatasan sarana dan prasarana.

Cara memahami atlet dengan hidup bersama mereka, berkomunikasi verbal maupun non verbal dengan baik. Ketika proses latihan gaya komunikasi dan gaya kepemimpinan dapat berubah-ubah sesuai dengan fase latihan dan melihat situasi yang terjadi di lapangan. Rasa humor harus dimiliki karena dapat menghilangkan sekat antara pelatih dan atlet, humor yang dilakukan saat berkomunikasi tetap ada batasannya dan pelatih harus tetap mempertahankan etika.

Prestasi olahraga bola voli indoor di Indonesia berdasarkan hasil Sea Games kemarin dengan mendapatkan juara ke 3 untuk putra dan putri memperlihatkan bahwa prestasi voli indoor Indonesia kurang baik. Penyebab menurunnya prestasi ini dikarenakan atlet yang terlihat kurang berbakat, proses latihan yang kurang, uji coba (*try in, try out*) yang masih kurang, tingkat kompetisi nasional yang masih kurang, serta organisasi yang kurang selektif ketika memilih atlet, tidak melibatkan pelatih dan terkadang pelatih memihak serta tidak memilih sesuai kebutuhan.

Rekrutmen pelatih seharusnya berdasarkan: a) Pengetahuan pelatih baik itu pengetahuan umum maupun pengetahuan tentang voli, b) Keterampilan/ cara melatih, c) Sikap dan perilaku dari pelatih itu sendiri. Apabila afeksi baik maka tim Nasional akan terlihat baik juga. Seorang pelatih harus bisa membentuk karakter baik atlet yang diharapkan jika atlet memiliki karakter yang baik maka atlet tersebut dapat menunjukkan karakter orang Indonesia. Pengetahuan tentang karakter seorang pelatih membuat atlet Indonesia yang terdiri atas bermacam-macam pulau bisa bekerja sama dengan baik sehingga menyatikan tim dan mencapai kemenangan.

Pelatih nasional saat ini masih kurang jauh wawasannya dan pengetahuan kecabangannya juga belum cukup. Pengorbanan yang diberikan masih setengah-setengah. Pelatih yang baik adalah pelatih yang berani berkorban, dengan berkorban pelatih bisa membangun

kepercayaan atlet-atletnya sehingga atlet mau berlatih dengan sebaik-baiknya dan tercapailah prestasi yang diinginkan. Melatih merupakan investasi waktu. Pelatih harus bisa mengedepankan orang lain, bukan diri sendiri. Harapan untuk pelatih-pelatih yang ada adalah harus rela berkorban dan menata kehidupan keluarga. Karena pelatih yang baik dan berhasil pasti akan menyita banyak waktu, waktu akan habis hanya untuk atlet-atletnya.

7) *Hard training, play easy*: berlatih dengan keras, bertanding dengan mudah. (Sigit Ari Widodo)

Menurut Sigit yang sehari-hari sebagai pelatih Klub Samator, bahwa dengan latihan yang keras, maka segala kemudahan akan diperoleh saat pertandingan. Hal ini senada dengan prinsip latihan yang sampai limit dan saat kejuaraan juga akan lebih mudah menampilkan performa terbaik, karena sudah dilatih yang hampir sama dan mungkin melebihi situasi dan kondisi latihan dengan suatu kejuaraan atau pertandingan. Pelatih yang menangani tim nasional salah satu kriterianya adalah memiliki lisensi level 1 international FIVB. Masih ada sebagian pelatih yang belum memiliki lisensi level 1 FIVB. Hal ini dikarenakan jadwal yang diperoleh dari FIVB untuk wilayah Indonesia masih sangat kurang. Penghargaan yang diperoleh dari penyelenggara baik dari daerah maupun nasional merupakan salah satu tujuan.

Kemampuan dan pengalaman pelatih dalam mengikuti kejuaraan merupakan salah satu kunci keberhasilan pelatih dalam mengelola tim. Pengalaman bertanding yang diperoleh pelatih di kancah internasional merupakan pengalaman yang berharga bagi atlet ataupun pelatih. Kursus-kursus kepelatihan sangat diperlukan bagi pelatih. Contoh kursus pelatihannya adalah *physical conditioning* dan metode fitness untuk bola voli. Buku atau referensi baik dari hasil pelatihan atau buku penunjang lainnya sangat dibutuhkan oleh pelatih. Kualitas dan kuantitas buku referensi yang dimiliki pelatih hendaknya mencukupi sesuai kebutuhan pelatihan.

Kelebihan dan kekurangan dari masing-masing pelatih berbeda. Berikut adalah yang termasuk kelebihan pelatih diantaranya: pelatih sebagai mantan atlet, pelatih mendapatkan pelatihan dari pelatih asing dan

instruktur asing saat mengikuti sekolah pelatihan dan pelatih mengerti dan mau mengikuti perkembangan pelatihan modern. Berikut adalah yang termasuk kekurangan pelatih diantaranya: pelatih kurang jam terbang dalam melatih timnas dan kurang banyak berkesempatan menjadi *head coach* .

Pelatih harus berusaha memahami materi tim lawan dengan cara datang langsung ke lapangan untuk melihat materi kemampuan lawan, merekam pertandingan kemudian menganalisisnya. Pelatih juga harus mempersiapkan atletnya dalam menghadapi suatu kejuaraan nasional dengan cara latihan maksimal dan melatih kelebihan maupun kekurangan atletnya.

8) Disiplin dan latihan keras untuk menjadi winner atau champion (I.Barsyah Danu)

Dalam hal ini I. Barsyah menyampaikan filosofinya adalah disiplin dan latihan keras merupakan syarat untuk menjadi pemenang dan juara. Pelatih tersebut juga masih merasa bahwa belajar terus menerus masih dibutuhkan dan juga kelebihan menurut dirinya adalah orang lain yang bisa menilai. Menurut pelatih ini memahami karakter pemain sangat penting untuk keberhasilan membawa tim, kelebihan dan kekurangan tim sendiri dan juga tim lawan sangat perlu dipahami. Latar belakang sarjana olahraga juga sangat mendukung pelatih ini menguasai ilmu-ilmu keolahragaan. Program seminar dan *workshop* tentang ilmu olahraga seperti ilmu faal, program latihan, dan *physical condition* atau kondisi fisik sering diikuti untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan dan ilmu baru.

Sertifikat kepelatihan juga mendukung pelatih dalam wawasan dan juga pengalaman menentukan kebijakan dalam pertandingan internasional. Sebagai pelatih tim nasional, pelatih ini masih merasa perlu beberapa dukungan seperti dalam penyiapan tim mengikuti kejuaraan internasional seperti SEA Games atau ASEAN Games, perlu *training camp* yang panjang, sehingga persiapan matang, dan juga ujicoba ke luar negeri sehingga memberikan pengalaman yang cukup bagi pelatih dan atlet guna menghadapi kejuaraan internasional.



(STTA Cup antar SMA: Juara I Tim Sma Negeri 1 Sewon)



(Popda antar SMA se Kabupaten Bantul: Juara I Tim SMA Negeri 1 Sewon)



BAB III

TOTAL VOLLEYBALL VS SPESIALISASI

Permainan bola voli modern saat ini menuntut kemampuan yang sempurna (*excellent*) dari pelakunya, baik pelatih maupun pemain. Bola voli modern semakin menuntut pemain untuk bermain dengan teknik dan taktik yang efektif dan efisien. Ada dua macam metode melatih atau pendekatan yang digunakan dalam melatih atlet bola voli, model lama menggunakan *Total Volleyball* dan model baru dengan Spesialisasi.

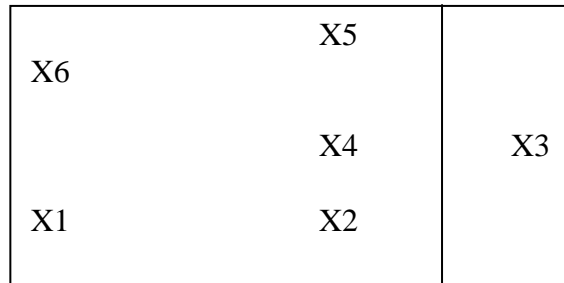
A. Total Volleyball

Permainan bola voli dengan pendekatan ini menuntut seluruh pemain memiliki kemampuan yang lengkap mulai teknik dasar servis, smash, *receive*, blok, dan bertahan (*defend*). Seluruh pemain memiliki tugas dan fungsi yang hampir sama, tidak ada pembagian tugas yang berbeda. Kelebihan dan kekurangan model *Total Volleyball*:

Tabel 5. Kelebihan dan kekurangan model *Total Volleyball*

Kelebihan	Kekurangan
Atlet memiliki seluruh kemampuan dalam teknik dasar bola voli	Tidak mungkin seluruh teknik dasar bisa dikuasai dengan sempurna atau <i>excellent</i>
Permainan dalam total volleyball lebih variatif	Membutuhkan daya tahan atlet yang bagus
Permainan lebih cantik dipandang dan lebih seru	Membutuhkan team work yang solid

Berikut merupakan kebiasaan penyusunan pemain dalam model total volleyball:

Gambar 4. Posisi pemain dalam *total volleyball*

B. Model Spesialisasi

Model spesialisasi merupakan suatu model penyusunan tim sesuai dengan kemampuan dan potensi dasar yang dimiliki atlet. Setiap pemain memiliki tugas sesuai dengan kemampuan utama atlet (FIVB: 2002). Pemain dalam tim ini memiliki spesial nama dan tugas yaitu:

- 1) Middle Bloker (MB) atau sering disebut Quicker: tugasnya adalah sebagai central blok dan spike bola cepat, quick A dan quick B.
- 2) Open Spiker (OS) atau sering dikenal dengan pemain spesialis bola tinggi.
- 3) Allround (O) yaitu pemain dengan tugas spike bola-bola kedua, bola semi dan sebagai penyeimbang saat tosser/setter melakukan bertahan atau *defend* di belakang, menggantikan tugas setter.

- 4) Libero adalah pemain dengan tugas utama menggantikan posisi quicker atau pemain lain yang kurang kemampuan *receive* servis dan defendnya.
- 5) Setter atau dikenal dengan tosser memiliki peran dalam tim yaitu sebagai pengumpan atau penyaji bola ke *spiker* untuk melakukan spike. Taktik dan strategi dari pelatih dilaksanakan di lapangan oleh pemain ini.
- 6) Defender, pemain ini merupakan tren tahun ini karena, pemain open spike memiliki kekurangan dalam *receive servis* dan *defend*. Sehingga dalam tim selain libero juga dibutuhkan pemain ini sesuai dengan namanya pemain ini bertugas untuk menerima servis dan *defend* atau bertahan.

Kelebihan dan kekurangan dalam penggunaan model spesialisasi, diantaranya:

Tabel 6. Kelebihan dan kekurangan model *Spesialisasi*

Kelebihan	Kekurangan
Efektif dan efisiensi dalam melakukan tugas tim	Perlu mengubah mind set atlet yang sudah terbiasa <i>total volleyball</i>
Atlet diberikan tugas sesuai kemampuan yang dimiliki	Permainan monoton dalam permainan
Mengutamakan hasil dibandingkan proses, tidak perlu main cantik, namun efektif mencetak point	karena tugasnya sudah masing-masing diberikan

C. Kapan Spesialisasi Sebaiknya Dikenalkan?

Spesialisasi diberikan baik dengan kelebihan dan kekurangannya serta baik pada saat atlet atau pemain bola voli sudah akan kelihatan efektivitasnya atau jati dirinya atau karakternya yang tepat, kemampuan tersebut tergantung pada ketajaman pelatih dalam mengamati atletnya. Usia yang ideal untuk mulai mengenalkan spesialisasi yaitu awal anak atau atlet menginjak usia sekolah menengah atas atau SMA. Pada masa itu atlet akan mulai memilih posisi yang

sesuai dan tepat dengan kemampuannya. Pelatih juga harus menekankan kelebihan dan kekurangan atlet yang berada atau ditunjuk sebagai posisi spesialisasi tersebut.

Beberapa hal yang sering terjadi di lapangan adalah kendala yang krusial adalah atlet tidak setuju dengan pelatih tentang posisi tersebut, dan orang tua atlet juga ikut mendukung atlet apabila posisinya diubah. Sedangkan dalam hal ini pelatih memang punya *style* atau gaya yang unik yang kemungkinan tidak bisa dipahami oleh atlet dan orang tua atlet. Masalah tersebut harus segera diselesaikan dengan komunikasi yang baik dan duduk bersama antara orang tua, pelatih dan juga atlet. Tugas utama pelatih dalam hal ini adalah memberikan pemahaman kepada orang tua dan atlet tentang kebijakannya.

D. Spesialisasi Sesuai dengan Karakter Pemain Bola Voli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh beberapa orang, dengan seluruh anggota badan dengan pantulan yang sah, melewati rintangan yaitu net untuk tujuan tertentu. Permainan bola voli juga merupakan permainan yang membutuhkan kerja sama antara pemain yang melakukan, dengan kerja sama yang baik maka permainan akan lebih menarik. Permainan bola voli sering dimainkan dalam suatu lembaga pemerintah maupun swasta, yaitu: instansi atau kantor-kantor, perusahaan, bahkan sekolah. Permainan bola voli yang biasa dilihat di lembaga atau instansi tersebut adalah bola voli dalam rangka rekreasi saja, namun yang dimaksud permainan bola voli yang sesungguhnya adalah permainan bola voli yang ada di klub-klub bola voli atau dalam pertandingan kejuaraan bola voli resmi baik yang diselenggarakan oleh pengurus besar bola voli seluruh Indonesia maupun kepanjangan tangan dari Pengurus Besar tersebut, yaitu di pengurus bola voli provinsi maupun pengurus bola voli di kabupaten.

Semakin majunya pengetahuan dan teknologi juga berdampak pada seluruh aspek olahraga, khususnya dalam permainan bola voli dengan adanya aturan permainan yang semakin ketat dan efektif. Peraturan yang disusun berdasarkan pengalaman dan bahasan dari permasalahan yang ada di perbola volian dunia dalam hal ini Federasi Olahraga Bola

voli Dunia (FIVB), mengeluarkan peraturan jika bisa dilaksanakan dengan baik maka akan terlihat dengan jelas juga kualitas permainan bola voli. Dengan berkembangnya peraturan permainan bola voli maka juga diikuti oleh pengembangan maupun kemajuan dalam proses pelatihan dan strategi pertandingan.

Peraturan permainan bola voli dengan sistem *rallypoint* menuntut masing-masing tim seefektif mungkin menyusun strategi dalam memenangkan pertandingan. Tim dalam hal ini adalah pelatih dan pemain, bagi seorang pelatih mensikapi adanya perkembangan baru dalam permainan bola voli yaitu dengan mensikapi dengan kritis dan fokus dengan segera menyusun program latihan yang tepat dan efektif. Sedangkan bagi pemain atau atlet bola voli, karena masing-masing pemain memiliki keterbatasan yang sudah sifatnya hak atau mutlak, maka hendaknya harus menentukan suatu pilihan atau posisi yang sesuai dengan kemampuan dan kelebihan yang dimiliki oleh masing-masing.

Karena tidak mungkin efektif seorang pemain memiliki kemampuan atau posisi untuk bisa di segala posisi, dapat dianalogikan bahwa seseorang yang mempelajari suatu mata pelajaran maka dia akan berhasil dengan pelajaran tersebut apabila ditekuni dengan sungguh-sungguh. Oleh karena itu, penulis ingin mengkaji secara singkat permasalahan ini, sesuai dengan tingkat pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki tentang spesialisasi dalam pemain bola voli sesuai dengan karakteristik masing-masing pemain, baik karakter fisik maupun kemampuan. Dalam peraturan permainan bola voli yang terbaru, daftar nama pemain boleh 18 orang apabila pertandingan dan sistem pertandingannya waktu pelaksanaannya cukup panjang. Namun yang berada di lapangan saat bertanding hanya boleh 14 orang, itupun tim-tim tertentu yang memiliki kaos tim yang banyak yang terjadi di lapangan, hanya 12 orang pemain saja yang masuk ke dalam lapangan. Istilah atau sebutan yang lazim digunakan bagi pemain atau atlet bola voli untuk pemain yang memiliki spesialisasi diantaranya adalah sebagai berikut: (1) pengumpan atau *setter/toser*; (2) smasher bola tinggi atau *open spike/as spike*; (3) smasher bola cepat atau *quick spike*;

(4) pemain dengan semua jenis bisa meskipun tidak optimal atau allround; (5) pemain bertahan atau *libero*. Berikut akan dibahas masing-masing posisi pemain tersebut satu demi satu, sesuai dengan spesifikasinya:

1. Pengumpan atau Setter

Pemain dengan posisi pengumpan hendaknya memiliki karakter yaitu: sabar, memiliki strategi dan taktik yang efektif, memiliki daya blok yang bagus juga, otomatis hendaknya tingginya minimal 190 cm sesuai dengan standar pemain nasional saat ini, memiliki daya tahan yang bagus, memiliki mata atau pandangan yang bagus dan cermat, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan juga, memiliki kemampuan membagi bola yang bagus, memiliki power otot dan fleksibilitas terutama lengan tangan yang istimewa, memiliki daya juang yang tinggi dan komunikasi yang baik, biasanya pengumpan memiliki servis yang bagus.

2. Smasher Bola Tinggi atau Open Spike

Pemain dengan posisi smash bola tinggi hendaknya memiliki karakter: semangat dan daya juang yang tinggi, memiliki jangkauan smash yang tinggi, memiliki kualitas power otot lengan yang ideal, memiliki tinggi badan yang cukup diikuti dengan kemampuan dan kualitas yang bagus, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan yang bagus, harus juga mampu memberikan umpan meskipun tidak harus sebagus setter atau pengumpan, harus memiliki kemampuan memperkirakan sudut lapangan baik lapangan sendiri maupun sudut lapangan lawan, harus juga memiliki kemampuan servis yang efektif.

3. Smasher Bola Cepat/Quick Spike

Pemain dengan posisi sebagai penyerang bola cepat hendaknya memiliki karakter: kritis, memiliki pengambilan keputusan yang baik/*decesion making* bagus atau cepat dan akurat, memiliki kecepatan yang bagus juga, memiliki kemampuan blok yang bagus juga, karena biasanya pemain ini juga ditugaskan sebagai *center* blok atau blok di tengah, memiliki kemampuan menyerang dan bertahan yang bagus, tinggi badan juga hendaknya sama dengan open spike rata-rata 190 cm,

memiliki kemampuan servis yang bagus juga sangat mendukung dan juga harus memiliki kemampuan memperhitungkan sudut.

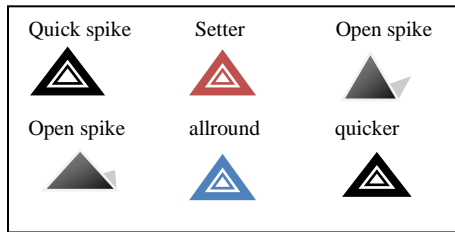
4. Pemain *Allround*

Pemain dengan posisi ini biasanya cross atau silang dengan posisi pengumpan atau setter, biasanya dipilih seorang pemain yang bisa menggantikan atau membantu saat pengumpan berada di posisi belakang dan bertahan dari bola serangan lawan yang menuju ke arah posisi setter. Sehingga karakter yang hendaknya dimiliki oleh seorang pemain *allround* adalah: memiliki tinggi badan yang rata-rata juga 190 cm, memiliki kemampuan mengumpan yang hampir seperti *setter* atau pengumpan, hendaknya memiliki smash atau spike yang bermacam-macam juga meskipun tidak optimal, baik bola tinggi maupun bola cepat, harus memiliki jiwa yang sabar karena kemungkinan jarang diberikan umpan, karena biasanya awal penyerangan biasanya dipercayakan kepada penyerang atau smasher bola tinggi/open spike dan penyerang dengan tipe smash bola cepat/quicker, hendaknya juga memiliki kemampuan bertahan, menyerang maupun servis yang bagus juga.

5. Pemain Bertahan atau *Libero*

Pemain dengan posisi ini hendaknya memiliki karakter: sabar, daya juang tinggi, memiliki power dan fleksibilitas yang bagus, memiliki kemampuan receive servis atau menerima bola dari servis lawan yang bagus, memiliki pertahanan yang bagus, memiliki kecepatan yang bagus, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memiliki kontrol bola yang bagus, memiliki *feelingball* yang bagus, memiliki penguasaan lapangan yang istimewa.

Dari kelima spesialisasi atau karakter pemain dalam permainan bola voli hendaknya juga memiliki pemain cadangan yang masing-masing minimal satu orang pemain pengganti dalam posisi ataupun spesialisasi yang sama. Seorang pelatih juga memiliki peran penting dalam menyusun komposisi tim inti dalam pertandingan atau permainan yang akan dijalani, berikut beberapa komposisi pemain yang lazim digunakan oleh pelatih dan official yang menggunakan pemain yang memiliki spesialisasi atau karakter:



Gambar 4: Posisi awal lazim pemain dengan spesialisasi

Posisi yang pada gambar 4 merupakan posisi yang lazim digunakan oleh para pelatih, meskipun ada beberapa pelatih belum menggunakan spesialisasi mengingat kemampuan atlet maupun pengetahuan yang mencukupi tentang jenis atau bentuk spesialisasi. Rasionalisasi kenapa posisi pemain komposisinya seperti gambar, adalah: *quicker* atau smash bola cepat tentunya harus didekatkan dengan setter atau pengumpan mengingat *setter* atau pengumpan akan mengalami kesulitan apabila jarak pengumpan dengan *quicker* jauh, memosisikan bolanya akan sulit karena dipengaruhi oleh jarak yang jauh. Kemudian rasionalisasi *open spiker* dan *quick spiker* diposisikan selalu bersilangan bukan berdekatan atau “jejer (jawa)” yaitu: agar saat perputaran terjadi selalu diposisikan ada satu *quicker* dan satu open spiker yang ada di depan untuk menyerang dan setter atau allround yang mengumpankan bola atau menyajikan bolanya. Selain untuk hal tersebut, komposisi ini juga digunakan sebagai strategi mengecoh lawan yang akan melakukan blok, apabila ada tipe atau karakter smash di depan sehingga bisa digunakan variasi serangan untuk mengecoh lawan dan menciptakan point.

Untuk posisi bertahan bisa memanfaatkan libero sesuai karakteristiknya, biasanya posisi libero menggantikan posisi *quicker* atau penyerang bola cepat karena rasionalisasinya agar pemain di posisi tersebut tidak mudah lelah. Setelah pemain tersebut melakukan servis terjadi bola mati dan servis buat lawan maka libero menggantikan posisi pemain tersebut di lapangan sebagai pemain bertahan, kemudian setelah libero bergeser dan berada di posisi depan pemain yang tadi digantikan oleh libero maka masuk lagi di posisi 4 depan sebagai

penyerang kembali. Hal tersebut apabila dilaksanakan dengan baik dan efektif maka hasilnya juga akan maksimal.

Masing-masing pemain dalam satu tim tentu saja memiliki kekurangan dan kelebihan, seharusnya masing-masing pemain dalam satu tim hendaknya saling mengerti dan mengisi kekurangan tersebut, bukan malah sebaliknya. Karena tidak menutup kemungkinan bahwa hal non teknis internal dalam tim bisa menggagalkan tujuan awal tim tersebut. Seorang pelatih yang bagus juga harus mengenal dan memilih pemain-pemain yang memiliki spesialisasi yaitu karakter pemain sesuai dengan kebutuhan tim. Bisa kita lihat suksesnya tim besar sepakbola dunia Inter Milan meraih *trible winner* di tangan pelatih Mourinho "*the special one*" pelatih tersebut juga menggunakan spesialisasi yaitu mencari pemain-pemain yang berkarakter, diantaranya karakter: berdaya juang tinggi, memiliki kemampuan sesuai dengan posisi atau kebutuhan dalam tim, memiliki pemikiran kritis, memiliki kecepatan, memiliki pengambilan keputusan yang tepat dan akurat, dan memiliki komunikasi yang bagus.

Spesialisasi dalam permainan bola voli merupakan suatu solusi baru jenis strategi menghadapi tantangan peraturan yang sesuai dengan kemajuan dan demi kualitas permainan bola voli yang menarik dan layak untuk ditampilkan dalam pertandingan kejuaraan yang bergengsi. Permainan bola voli harus mengikuti perkembangan pengetahuan dan teknologi agar tidak tertinggal dan kian menantang orang untuk berprestasi melalui permainan bola voli. Permainan bola voli dan peraturan yang terbaru hendaknya segera ada sosialisasi ke masyarakat dan mensikapi adanya peraturan terbaru tersebut hendaknya pemerhati dan pecinta bola voli juga harus mendukung dan menerima dengan semua aturan dan bekerja sama agar tercapai harapan bahwa permainan bola voli ini bisa menjadi olahraga pilihan bagi masyarakat.



(FIVB Physical Conditioning for Volleyball Seminar)



BAB IV

KONDISI FISIK BOLA VOLI (VOLLEYBALL PHYSICAL CONDITIONING)

Kondisi fisik dalam permainan bola voli hampir sama dengan kondisi fisik dengan permainan bola basket dimana seluruh komponen biomotor sangat dibutuhkan dalam bermain bola voli. Komponen utama dalam kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan kecepatan merupakan komponen dasar dalam bola voli. Komponen fisik dominan dalam olahraga bola voli adalah kecepatan, power, stamina, kelentukan dan kelincahan. Komponen fisik tersebut harus dilatihkan dan harus dimiliki atlet bola voli. Beberapa hal dalam latihan kondisi fisik khusus dalam bola voli, diantaranya: A) Teori latihan dan dasar-dasar latihan, B) Hukum dan prinsip dalam latihan, C) Tipe otot dan sistem energi dalam bola voli, D) Latihan kekuatan dan kecepatan dalam bola voli, E) Latihan power dan kelincahan dalam bola voli, F) Komponen fisik dalam bola voli yang perlu penekanan.

A. Teori Latihan dan Dasar-dasar Latihan

Berlatih dalam suatu cabang olahraga merupakan suatu upaya pengembangan kualitas baik, kualitas fisik, teknik, taktik maupun mental. Dalam olahraga bola voli latihan merupakan salah satu faktor dominan penentu keberhasilan suatu tim dalam kompetisi. Kecil

kemungkinan bahkan jarang sekali suatu tim yang bertanding akan memetik hasil kemenangan tanpa didasari latihan yang terprogram dan kontinu. Beberapa pelatih meyakini, bahwa “proses latihan itu sama dengan hasil akhir”.

Pendapat tersebut bisa diartikan kualitas dan proses dari suatu latihan olahraga bisa dilihat dari hasil penampilan atau *performance* atlet atau tim dalam kejuaraan”, dengan kata lain apabila kualitas latihan kurang bagus, maka jangan berharap kualitas pertandingan bisa baik. Bentuk latihan yang baik salah satu contohnya yaitu pada saat latihan hendaknya disesuaikan dengan suasana saat berkompetisi, demikian juga saat berkompetisi hendaknya atlet atau tim dikondisikan menyerupai kondisi latihan, sehingga adaptasi situasi wajib dilakukan oleh seorang pelatih. Berikut konsep tentang **latihan olahraga** menurut beberapa ahli:

1. Program pengembangan atlet untuk bertanding berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (Bompa, 1999: 394).
2. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khusus pada prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Hare, 1982).
3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih (Thomson, 1993: 61).

Berdasarkan pendapat ketiga ahli di atas, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa latihan olahraga merupakan suatu bentuk latihan dengan pendekatan ilmiah yang terukur, terencana secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas atau keterampilan guna kesiapan atlet atau tim dalam menghadapi suatu kompetisi. Pelatih bertanggung jawab penuh dengan program latihan yang direncanakan, dan hendaknya dalam penyusunan program latihan pelatih juga berkoordinasi dengan tim, diantaranya: asisten pelatih, trainer, masseur, dokter, atlet, dan juga ahli gizi. Beberapa pelatih dengan gaya melatih yang dimilikinya sering memiliki perbedaan dalam proses latihannya, masih banyak pelatih yang menggunakan konsep latihan

yang keras atau *hard training*, dengan konsep pelatih yang melatih dengan kualitas sebagai tolok ukurnya, masih adanya beda pendapat bahwa latihan keras itu pasti berkualitas, padahal belum tentu juga latihan yang keras itu bisa bermanfaat. Yang paling tepat adalah latihan sesuai dengan kebutuhan atlet atau tim itu yang lebih bisa masuk logika. Beberapa kendala yang dihadapi pada saat berlatih, diantaranya:

1. Kondisi fisik yang tidak mendukung dari atlet (sakit atau cedera).
2. Kondisi cuaca atau alam (hujan, bencana).
3. Kondisi alat dan fasilitas yang kurang mendukung.
4. Padatnya jadwal kompetisi.
5. Kepentingan keluarga atau instansi, dll.

Beberapa kendala di atas harus mampu dikelola oleh pelatih beserta tim, sebagai contohnya bagaimana seorang atlet yang sedang cedera, apakah masih harus latihan namun sesuai kemampuan, atau harus istirahat total. Kondisi alam atau cuaca yang kurang mendukung maka alternatif latihan apa yang bisa direncanakan oleh pelatih. Untuk masalah alat dan fasilitas yang kurang memadai maka kreativitas pelatih dalam memodifikasi alat dan mengorganisir latihan sangat dituntut. Untuk kendala padatnya kompetisi yang digelar oleh instansi baik daerah maupun pusat, maka diupayakan menjalin komunikasi dengan pihak terkait baik Pengda atau PB sehingga, jadwal kompetisi bisa disesuaikan atau diatur dengan baik. Sedangkan untuk kepentingan keluarga atau instansi tempat sekolah atau bekerja, perlu adanya pemahaman dan pengertian baik dari atlet, pelatih, keluarga dan juga instansi terkait tentang urgensi latihan maupun kejuaraan yang akan dihadapi (perlu duduk bersama untuk mencari solusi terbaik). Sehingga sebenarnya tidak boleh ada latihan yang kosong atau libur dengan alasan yang kurang bisa masuk logika, karena paradigma yang ada saat ini bahwa atlet maupun pelatih sama-sama memiliki alibi untuk tidak latihan, sedangkan latihan hukumnya wajib untuk memperoleh hasil yang ingin dituju.

Dalam proses latihan hendaknya pelatih memerhatikan hal-hal penting atau prinsip-prinsip dalam latihan, dimana ada beberapa aturan

yang tidak boleh dilanggar dan perlu dipahami oleh pelatih, diantaranya:

1. Perkembangan Multilateral
2. Partisipasi Aktif
3. Individual
4. *Overload*
5. Spesifikasi
6. Kembali Asal/pulih asal
7. Variasi

Prinsip perkembangan multilateral dimana, fondasi dari suatu bangunan latihan yang bagus maka akan kokoh, begitu juga dengan pengoptimalan kemampuan multilateral bagi atlet khususnya pada usia 6 s.d 15 tahun akan membawa dampak yang signifikan nantinya pada keberhasilan gerak atau keluasaan gerak yang dimiliki pada jenjang level atlet elit. Jika kemampuan multilateral seorang atlet kurang bagus, maka kendala untuk penguasaan teknik tinggi akan mengalami kendala. Untuk prinsip partisipasi aktif, disini menuntut kerja sama yang bagus antara usaha maksimal dari atlet dengan kerja keras pelatih, dengan latihan yang kontinyu. Prinsip individual intinya adalah masing-masing atlet merupakan individu yang berbeda-beda baik dilihat dari a) Gen/keturunannya (sifat, mental dan emosi), b) Umur perkembangan (biologis), c) Umur latihan (tergantung masa latihan). Prinsip *overload* atau beban lebih, yaitu beban latihan hendaknya selalu meningkat, namun disesuaikan peningkatannya, melihat dengan perkembangan kemampuan atlet baik fisik, teknik maupun mental, dan yang paling penting jangan sampai terjadi *over training*.

Prinsip selanjutnya yaitu spesifikasi, dimana dalam prinsip ini pada usia tertentu maka sebaiknya atlet dikhususkan dengan cabang olahraga yang sesuai dengan kemampuan atau skill yang dimiliki, agar fokus. Prinsip kembali asal atau pulih asal, biasanya prinsip ini berlaku manakala atlet sudah tidak mau berlatih secara kontinu lagi, atau terjadi *vacum* latihan, sehingga organ-organ tubuh dan kemampuan vasculer akan mengalami penurunan dan kembali seperti sediakala sebelum latihan. Prinsip terakhir yaitu variasi latihan, disini menuntut pelatih

dan tim harus mampu mengkreasikan suatu latihan yang menarik bagi atlet, hal ini sangat penting agar atlet tidak bosan dengan pelatih.

Suatu latihan hendaknya memiliki tujuan atau sasaran yang terukur dan jelas, berikut sasaran dalam latihan yang hendaknya bisa tercapai:

1. Perkembangan fisik multilateral
2. Perkembangan fisik khusus
3. Faktor teknik
4. Faktor taktik
5. Aspek psikologi
6. Faktor kesehatan
7. Pencegahan cedera.

Sasaran latihan di atas merupakan sasaran latihan yang harus bisa diukur dan dicapai secara jelas dalam latihan. Banyak pelatih bagus dalam setiap cabang olahraga, namun masih sangat sedikit pelatih yang memiliki catatan latihan secara khusus tentang perkembangan dan juga hasil dari latihan yang sudah dilakukan. Hal tersebut juga menjadi kelemahan beberapa pelatih. Pencegahan cedera merupakan sasaran utama bagi pelatih, dimana sebgus apapun atlet, namun jika dia dirundung cedera yang berkepanjangan maka akan tidak berguna atau sia-sia latihan yang dilakukan. Oleh karena itu, pelatih mutlak harus mendesain bagaimana latihan yang aman namun tetap berkualitas. Disini penulis hanya berbagi tentang konsep latihan, namun hal yang terpenting dalam latihan adalah **“trial and error”** dalam batas kewajaran pada suatu latihan itu harus berani dilakukan, jika kita tidak berani mencoba dan juga langsung praktik melatih di lapangan (hanya membaca teori) maka kemungkinan kecil kita dapat berhasil dalam melatih. Hal tersebut dilandasi dengan kondisi dan situasi di lapangan sangat heterogen, sehingga pengalaman pelatih dalam melatih sangat dipengaruhi oleh kebijakan dan pengambilan keputusan yang diambil saat terjadi masalah di lapangan.

B. Hukum dan Prinsip dalam Latihan

Dalam latihan bola voli khususnya, sebagai pelatih hendaknya kita melakukan proses latihan dengan hukum KISS (*keep it stupid simpel*)

artinya adalah lakukan segala sesuatu khususnya latihan dengan tetap bergembira dan dengan praktis atau simpel. Hukum ke dua "*Failing to prepare, is prepare to fail*" artinya adalah kalau kita gagal dalam merancang latihan maka itu menyiapkan kita untuk kalah. Prinsip latihan diantaranya:

- 1) *Specificity*
- 2) *Revenue Decrease*
- 3) *Overload*
- 4) *Reversibel*
- 5) *Super kompensasi*
- 6) *Optimal strain*

C. Tipe Otot dan Sistem Energi dalam Bola Voli

Tipe otot terdapat 3 macam:

- 1) Otot type I: dimiliki oleh pelari 800 m
- 2) Otot Type II A: sesuai untuk sprinter 100 m
- 3) Otot Type II B: sesuai untuk maraton

Ketiganya sangat penting bagi atlet bola voli, karena dalam bola voli seluruh jenis otot yang dimiliki oleh atlet itu berbeda-beda kekuatannya. Berikutnya sistem energi.

- 1) ATP (6 sec)
- 2) CP (10 sec)
- 3) Charbohidrat (2-5 menit)
- 4) Fat (3 hours)

D. Latihan Kekuatan dan Kecepatan (Speed and Strength) dalam Bola Voli

Filsafah/filosofi yaitu: "*if you want to change your mind, you will get your have done*". Latihan kekuatan dalam bola voli modern bisa menggunakan alat diantaranya: *Core stability, TRX, dan swiss ball*. *Core stability* sangat penting, karena latihan dengan menggunakan beban seperti bola medicine, TRX and swissball dapat meningkatkan kapasitas aerobik atau daya tahan dan power kita. Selain untuk tujuan endurance, 3 alat tersebut juga bisa kita gunakan sebagai alat untuk latihan. Jika

memiliki atlet yang mentalnya lemah pada saat pertandingan, maka sebagai caranya adalah pelatih selalu memberikan pujian dan juga mengubah mind set mereka tentang tujuan mereka latihan atau tujuan mereka dalam bola voli. Latihan yang sangat dianjurkan oleh pakar bola voli adalah 3 jam efektif, karena apabila main voli sesungguhnya lama permainan adalah kurang lebih 2 jam 20 menit.

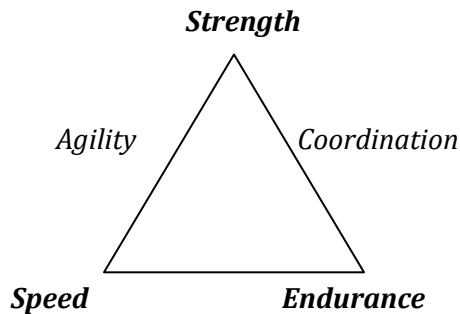
E. Latihan Power dan Kelincahan untuk Bola Voli

Program of training of muscle strength and strength endurance:

- 1) Isotonik (dynamic)
- 2) Isometric (static)
- 3) Isokinetik (same speed)

Triangle of physical conditioning that related into volleyball: segitiga tentang latihan kekuatan yang sesuai dengan bola voli:

- 1) Attack/menyerang
- 2) 1 jump
- 3) 5 sets Jump
- 4) Rowing 5 km



Gambar 5. Piramida Komponen Utama Biomotor

Berikut tabel 7. Penghitungan 1 RM dalam *weight training*:

%	Rpm
100	1
95	2
90	4
85	6
80	8
75	10
70	12
65	14
60	16

Dalam mencari 1 RM sebaiknya jangan menggunakan tes 1 RM, namun gunakan sub maksimal test. Beberapa hal yang perlu diperhatikan atau dipersiapkan dalam latihan kekuatan, diantaranya:

- 1) Pernafasan tekniknya harus bagus.
- 2) Tidak boleh main-main dalam melaksanakannya, dan jangan coba-coba dalam setiap sesi.
- 3) Teknik yang bagus dalam melakukan.
- 4) Punggung harus lurus.
- 5) Kaki harus dalam kondisi awal yang sejajar.
- 6) Mintalah bantuan beberapa teman.
- 7) Usahakan latihan yang merangsang kemampuan otot yang dominan pada bola voli.
- 8) Administrasi atau manajemen harus baik. Latihan yang bisa dilakukan di rumah atau diluar hari latihan.
- 9) Pengurangan berat.
- 10) Pakai karet ban.
- 11) Beban dalam tanpa alat.
- 12) Khusus gerakan bola voli.

F. Komponen Fisik untuk Pemain Bola Voli yang Perlu Penekanan

1. *An Aerobik*: Latihan lari sprint, interval, fartlek;
2. *Speed*: bentuk latihan teknik cabang dan plyometric;

3. *Power*: Volume rendah, intensitas tinggi dan eksplosif;
4. Kekuatan: beban sedang, 2 – 4 set, repetisi 8 – 10 kali, t:r = 1:3;
5. *Sit up* kaki dilempar dan variasi sit up untuk toser side sit up;
6. Latihan pembebanan di gym harus dipantau dan sesuai program;
7. *3 in 1 principle* (beban, *stretching* dan *utility*).



(Proses Latihan Tim SMA Negeri 1 Pundong)



BAB V

PROGRAM LATIHAN DALAM BOLA VOLI

Program latihan dalam era modern ini sangat bervariasi, namun biasanya dalam program resmi atau baku masih tetap menggunakan:

A. Program Jangka Pendek

Program jangka pendek ini biasanya dipersiapkan untuk even-even yang regional atau levelnya adalah daerah. Untuk even besar atau skala nasional atau internasional tidak menggunakan sistem ini. Kejuaraan daerah misalkan Kejurda Bola Voli Junior, Kejurda Bola Voli Senior, Pekan Olahraga Pelajar, dan lainnya. Program jangka pendek ini biasanya persiapannya antara 2 minggu s.d 1 bulan. Program jangka pendek juga bisa diartikan program 1 s.d 3 bulan dalam program jangka panjangnya misalkan 1 tahun.

B. Program Jangka Menengah

Program jangka menengah juga biasanya digunakan untuk mengevaluasi kesiapan proses latihan dalam kurun waktu antara 5 s.d 6 bulan atau 1 semester. Program jangka menengah ini juga biasanya digunakan oleh instansi seperti sekolah dalam melakukan persiapan kejuaraan yang jadwalnya biasanya 1 semester sekali. Even nasional junior biasanya dipersiapkan dalam kurun waktu 6 bulan, demikian juga

kejuaraan PORDA atau Pekan Olahraga Daerah juga persiapan yang dilakukan 6 bulan sebelum even.

C. Program Jangka Panjang

Program ini biasanya digunakan oleh pengurus pusat olahraga baik PP maupun PB untuk menyiapkan kejuaraan baik skala nasional maupun internasional seperti: PON, SEA GAMES, ASEAN GAMES, Kejuaraan Dunia, UNIVERSIADE, OLYMPIC GAMES, dan lainnya. Program jangka panjang ini biasanya minimal dilakukan 1 tahun tergantung kemampuan dari masing-masing induk organisasi dan sponsor yang membantu pendanaan.

D. Program Latihan yang Ideal

Program latihan hendaknya direncanakan dengan baik oleh seorang pelatih, dalam program latihan tersebut harus dijelaskan secara terukur mengenai sasaran dan tujuan dari latihan yang diberikan. Alangkah bijak apabila dalam menyusun program latihan duduk bersama antara pelatih dan juga atlet, sehingga tujuan lebih bisa nyata diwujudkan. Latihan yang ideal tentu saja harus memerhatikan prinsip-prinsip yang ada dalam latihan, hal paling utama yaitu prinsip progress atau peningkatan dalam latihan. Peningkatan dalam hal ini latihan hendaknya selalu meningkat baik untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, maupun mental.

Variasi latihan juga sangat dibutuhkan oleh pelatih, beberapa pelatih bola voli di klub mengalami kesulitan untuk merancang model latihan yang akan diterapkan pada atlet mereka. Perlunya variasi latihan maupun variasi tipe lawan atau kemampuan lawan tanding/eksebis untuk mengukur kemampuan fisik dan mental maupun team work atlet akan merasakan berbagai pengalaman bermain baik dengan lawan berat, sedang maupun di bawah kemampuan tim.

Personal record atau catatan seorang pelatih terhadap proses latihan, maupun kemampuan personal atletnya sangat penting dimiliki. Sehingga *record* data ini digunakan untuk selalu memonitor perkembangan atletnya baik secara fisik, teknik maupun mental.

Analisis yang mendalam bisa dicatat oleh pelatih dalam catatan pribadi pelatih ini. Catatan ini juga sangat baik bila masing-masing atlet juga memiliki, oleh karena jika mereka mengetahui tentang kondisi fisik, teknik, maupun mental mereka maka mereka bisa melakukan evaluasi diri.

E. Pendekatan Terhadap Atlet

Pelatih bola voli hendaknya memiliki kemampuan untuk pendekatan kepada atletnya, baik secara individu maupun secara tim. Secara individu pendekatan pelatih sangat dibutuhkan tentunya dalam rangka menyelesaikan masalah yang harus secara individu. Pendekatan secara tim, manakala terjadi masalah dalam tim. Sehingga seorang pelatih bola voli harus bisa memosisikan diri, kapan berbicara tim dan kapan bicara individu. Pelatih dalam melakukan pendekatan kepada atlet harus melihat kondisi psikis atlet, sehingga seorang pelatih perlu didampingi seorang psikolog atau gender yang mungkin sama, misalkan atlet putri maka perlu salah satu dari pelatih tersebut berjenis kelamin putri sehingga bisa memahami kondisi-kondisi yang dimiliki oleh atlet putri.

Pelatih juga harus menyesuaikan karakter masing-masing individu atletnya dalam memberikan arahan. Hal ini sangat penting dimana masing-masing individu ini unik, yang satu dengan yang lainnya bisa memiliki sifat dan perilaku yang berbeda. Pelatih juga harus bisa secara tepat memberikan porsi atau materi latihan sesuai dengan kondisi atletnya, sehingga faktor kesiapan latihan atau berlatih atlet sangat dibutuhkan, manakala atlet belum siap menerima materi atau porsi latihan atau pemahaman maka bisa terjadi miss.

Proses latihan yang baik hendaknya juga merangsang atlet untuk memiliki pemikiran yang positif terhadap dampak atau hasil latihan, sehingga perasaan untuk latihan lagi dengan pelatih tersebut sangat kuat. Dengan kata lain kita membuat atlet tersihir dengan model latihan yang kita terapkan. Jangan sampai proses latihan yang kita buat akan membuat pemikiran atlet malah negatif, sehingga pertemuan selanjutnya dalam latihan mungkin atlet tersebut tidak datang kembali.

F. Lingkungan Latihan

Proses latihan yang baik hendaknya dalam pengondisiannya juga terorganisir, misalkan adanya TC atau Training Camp yang cukup sebelum kompetisi, sehingga adanya TC ini sangat bermanfaat bagi pelatih dan juga atlet untuk fokus dalam kompetisi dan target yang ingin diraih. Pemusatan latihan hendaknya dipilih tempat yang benar-benar jauh dari masyarakat, misalkan di pegunungan atau daerah yang memang agak sulit dijangkau, karena jika dilaksanakan di kota atau tengah kota maka tidak akan fokus atlet dalam menyiapkan diri, terlalu banyak godaan atau hambatan. Namun sarana prasarana harus bagus sesuai dengan kondisi pertandingan misalkan lapangan bola voli indoor dan juga bola dan gedung olahraga yang akan digunakan sebaiknya sesuai dengan yang akan digunakan dalam pertandingan nanti.

Selain lingkungan latihan, suasana latihan yang diterapkan oleh pelatih hendaknya juga bervariasi, kadang menyenangkan, tidak menyenangkan atau membosankan. Hal itu dilakukan karena suatu saat atlet akan dihadapkan dengan situasi yang seperti itu. Kalau hal seperti itu sudah dikondisikan saat berlatih maka saat kompetisi atlet paham harus berbuat apa dengan kondisi tersebut. Pelatih dalam lingkungan latihan ini hendaknya harus bisa menggali secara mendalam karakter masing-masing atletnya kemudian melatihnya sehingga pada saat nanti bertanding maka akan muncul kemampuan-kemampuan atau potensi-potensi yang dimiliki oleh atlet tersebut. Pelatih dengan pengalaman dan juga pendidikan yang memadai akan mampu melakukan hal ini.

G. Periodisasi Khusus

Dalam program latihan tahunan misalkan dibagi menjadi 4 periodisasi, yaitu Periodisasi Umum (PU), Periodisasi Khusus (PK), Pra Kompetisi (Pkom), dan Periodisasi Kompetisi (Lom), keempat periodisasi tersebut semuanya penting, namun yang perlu diberikan penekanan atau porsi yang lebih terutama pada periodisasi khusus, syarat utama dalam periode ini adalah periodisasi umum harus sudah selesai, adaptasi Anatomi dan serangkaian program kondisi, baik fisik, teknik maupun general mental harus sudah diberikan. Dalam

periodisasi ini latihan teknik, fisik, dan juga psikis harus menyatu. VO2Max harus sudah terbentuk dalam latihan periodisasi umum. Perbandingan intensitas, volume dan repetisi dalam latihan disesuaikan dengan permainan atau kompetisi bola voli sesungguhnya.

Drilling teknik dalam bola voli sudah harus mengarah kepada akurasi atau ketepatan sasaran. Catatan latihan harian harus ada target-target tertentu yang akan dicapai. Puncak latihan disesuaikan dengan keadaan kompetisi nantinya apakah maraton atau tiap hari bertanding, atau mingguan atau akhir pekan. Volume dalam latihan usahakan meningkat sampai dengan pertengahan periode ini, mulai menurun secara perlahan di akhir periode. Dengan kata lain intensitas latihan meningkat secara progresif, dan volume mulai menurun di akhir periodisasi khusus ini. Peningkatan kualitas sesuai dengan kebutuhan cabang, misalkan bola voli adaptasi di lapangan sesungguhnya yang akan digunakan dalam kompetisi sudah harus dilakukan.

Kebutuhan perorangan baik fisik, teknik maupun mental hendaknya disesuaikan dalam periode ini. Spesialisasi latihan dalam bola voli baik setter, blokker, defender, spiker dikhususkan dan difokuskan latihannya. Lakukan pengamatan atau observasi mendalam kemudian analisis teknik yang ditampilkan dibenahi kesalahan dan evaluasi baik individu dan tim.

Tabel. 8. Materi dalam Persiapan Khusus

Persiapan Khusus	Mengukur kemampuan fitness yang dibutuhkan
	Model teknik lanjutan
	Persiapan untuk fase berikutnya

H. Pra Kompetisi

Periodisasi pra kompetisi juga tidak kalah penting dengan periodisasi yang lain, dalam periodisasi ini pelatih harus mampu secara mendalam menyiapkan atau mengondisikan baik secara fisik, teknik dan juga mental menghadapi kompetisi sesungguhnya.

Tabel 9. Materi dalam Pra Kompetisi

Pra Kompetisi	Mengukur intensitas pertandingan
	Menyiapkan/mengkondisikan situasi / keadaan pertandingan
	Evaluasi dalam penampilan teknik dan psikis

1. Sasaran latihan dalam periodisasi pra kompetisi

Latihan yang akan dilakukan hendaknya ditetapkan di awal pertemuan, sebaiknya pelatih dan atlet duduk bersama untuk menetapkan sasaran latihan baik fisik, teknik, maupun mental. Berikut beberapa hal yang harus dipersiapkan dalam menetapkan sasaran latihan:

- a. Latihan harus lebih meningkat dari persiapan khusus;
- b. Penyempurnaan dan peningkatan teknik-teknik;
- c. Pengembangan fisik khusus cabang olahraga (speed, power, an aerobik);
- d. Volume rendah intensitas tinggi;
- e. Situasi latihan dimodifikasi sesuai keadaan pertandingan sesungguhnya, misalkan latihan skoring modification. 24 – 23, 24 – 25, 12 – 10, dan lain-lain.

2. Lama latihan

Durasi atau lamanya waktu untuk mempersiapkan atlet menuju kompetisi adalah sebagai berikut, disesuaikan dengan jadwal atau kalender kompetisi tiap tahunnya:

- a. 5 sampai dengan 6 minggu;
- b. Tidak kurang dari 4 minggu;
- c. Persiapan umum, dan khusus antara 4 sampai dengan 12 minggu (2 bulan).

3. Teknik dan taktik

Fokus latihan yang akan ditekankan dari sisi teknik dan taktik diantaranya sebagai berikut:

- a. Melatih teknik yang benar,

- b. Latihan teknik khusus,
- c. Penekanan pada pengetahuan taktik,
- d. Latihan drill dengan intensitas tinggi dan eksplosif,
- e. memanfaatkan seluruh lapangan untuk latihan bermain (sparing partner),
- f. Latihan pola-pola bermain (taktik) dan percaya diri, dan
- g. Ciptakan situasi bermain seperti bertanding (game situation).

4. **Mental:**

Berikut beberapa masalah yang perlu diberikan penekanan dalam latihan mental bola voli, diantaranya:

- a. Adaptasi situasi tertekan;
- b. Membangun rasa percaya diri;
- c. Amati kebiasaan emosinya;
- d. Relaksasi menyenangkan;
- e. Stresing dalam latihan: beban latihan fisik, dan psikologi dari pelatih (permainan watak);
- f. Pelatih harus memiliki kepercayaan diri, tenang, dan yakin.

I. **Periodisasi Kompetisi**

Periodisasi dimana kompetisi sudah berlangsung, kemampuan yang dimiliki, baik fisik, teknik, taktik dan mental diuji dalam kompetisi tersebut. Hal ini sangat bergantung dengan sistem kompetisi yang digulirkan apakah itu gugur, setengah kompetisi atau mix. Berikut beberapa hal yang harus diperhatikan dalam periode ini:

- a. Mengikuti kejuaraan daerah/nasional/internasional.
- b. Meningkatkan jumlah latihan.
- c. Menggali kelemahan-kelemahan saat pertandingan.
- d. *Try out* atau *try in* melihat efektivitas latihan dalam pertandingan.

Tabel 10. Tujuan *try out* atau *try in* pada periodisasi berikut:

Periodisasi	Tujuan
P. Umum	Mengukur kemampuan fisik dalam voli main 5 set
P. Khusus	Mengukur skill individu dan <i>team work</i>
Pra kompetisi	Ketegaran mental/set kritis/nilai kritis



(FIVB Coaching Course Level 1)



BAB VI

PSIKOLOGI KLINIS BAGI ATLET BOLA VOLI

Beberapa masalah psikis yang dihadapi atlet bola voli yang ada di lapangan adalah sebagai berikut:

A. Kejenuhan terhadap Latihan

Pada suatu saat atlet bola voli akan mengalami titik kejenuhan dimana secara mental dan fisik atlet menjadi kurang bersemangat dalam latihan maupun pertandingan. Beberapa kejenuhan ini muncul manakala atlet mengalami:

- 1) Kekalahan yang berturut-turut dalam mengikuti kompetisi atau pertandingan.
- 2) Variasi latihan yang kurang menarik yang diprogramkan dari pelatih.
- 3) Kelelahan dampak dari lamanya persiapan latihan.

B. *Mind Set Tujuan Latihan*

Pelatih terkadang belum secara optimal memahami tujuan utama atlet datang untuk mengikuti latihan di dalam proses kepelatihannya. Pelatih cenderung memaksakan tujuan yang ingin dicapai tanpa mendiskusikan terlebih dahulu kepada atletnya. Idealnya dalam merancang suatu tujuan hendaknya harus melibatkan atlet dan juga menyatukan visi dan misi dari latihan yang akan dilakukan. Dampak

dari ketidaksesuaian visi dan misi dan juga *mind set* atlet terhadap latihan yang dirancang oleh pelatih adalah ketidaksesuaian dan ketidakoptimalan proses latihan yang dilakukan, dan juga hasil baik yang diperoleh sulit untuk diperoleh. Hal tersebut dipengaruhi oleh penolakan hati oleh atlet yang menganggap tidak sesuai dengan harapannya.

C. Motivasi Berprestasi Rendah

Pelatih di lapangan hendaknya selalu melakukan pengawasan dan juga evaluasi terhadap kondisi psikis atletnya. Karena pada situasi tertentu motivasi berprestasi anak akan turun. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa hal misalnya:

- 1) Jadwal kompetisi yang terlalu lama.
- 2) Pemahaman atlet terhadap lawan-lawan yang akan dihadapi.
- 3) Kurangnya persiapan yang dilakukan untuk menghadapi kompetisi.
- 4) Materi yang dimiliki atau tim yang dimiliki.
- 5) Kurangnya motivasi yang diberikan oleh pelatih.

D. Pendekatan Personal kepada Atlet masih Rendah

Dalam proses latihan pelatih perlu mengenal karakteristik sifat dan perilaku atlet. Hal ini bertujuan untuk memahami kebutuhan yang diinginkan oleh atlet. Beberapa kekurangan yang ditunjukkan dalam penampilan atlet secara tidak langsung menggambarkan apa yang ada dalam diri atlet tersebut. Pelatih kadang masih mengabaikan apa kebutuhan si atlet sesungguhnya. Hubungan yang tidak harmonis serta jarak yang terlalu jauh antara atlet dengan pelatih akan menghambat pembentukan personal dari atlet tersebut.

E. Solusi terhadap Masalah di Lapangan Kurang dari Pelatih

Proses latihan yang panjang sangat menyita waktu pelatih, sehingga terkadang pelatih juga mengalami masa kejenuhan. Atlet seringkali mengeluh baik masalah pribadi maupun masalah di lapangan yang membutuhkan solusi tepat dan akurat oleh pelatih. Pelatih yang ideal

diharapkan selalu memberikan solusi sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh atlet, baik masalah apapun itu.

F. Pemberian *Reward and Punishment*

Pelatih dalam menyiapkan atlet dalam menghadapi kompetisi biasanya selalu menerapkan yang namanya *reward and punishment*. Pemberian hadiah dan hukuman hendaknya disesuaikan dengan kondisi psikis atlet. Hendaknya pelatih memahami atletnya apakah dalam kondisi siap mendapatkan hukuman, ataupun dalam mendapatkan hadiah. Bentuk hukuman dan hadiah juga disesuaikan dengan kondisi di lapangan. Dampak yang ditimbulkan jika bentuk hukuman dan hadiah ini tidak sesuai maka psikis atlet juga akan terganggu.

G. Pemberian Kata-kata Motivasi

Pemberian motivasi kepada masing-masing pemain berbeda-beda disesuaikan dengan masing-masing karakter dan sifat individu. Apabila motivasi tersebut tidak sesuai, akibatnya juga kurang baik. bahkan bisa dijadikan bahan olok-olokan atlet apabila kata-kata tersebut diulang-ulang. Untuk itu, penulis harus mampu membangkitkan semangat atlet melalui motivasi yang baik.

H. Penampilan Pelatih yang Tenang

Aura yang nampak dalam raut wajah pelatih saat kompetisi akan membentuk sikap dan ketenangan atletnya. Sehingga atlet akan merasa tenang dan berani melawan apapun kondisi yang dihadapi oleh tim.

I. Pelatih Harus Bisa Bermain Watak atau Peran

Dalam hal ini pelatih dalam menggunakan pendekatan kepada atletnya juga harus memerhatikan karakter atletnya. Ada saatnya pelatih itu keras dan tegas dan ada kalanya pelatih sopan dan baik. Bermain watak disini dimaksudkan pelatih harus mampu menempatkan diri pada kondisi harus keras atau marah meskipun sebenarnya tidak.

J. Pelatih Memiliki *cues* atau Sinyal Khusus

Sinyal khusus ini terbentuk dalam latihan keseharian, apabila atlet sudah matang baik secara fisik maupun mental, maka cukup dengan sinyal saja, tidak perlu berteriak keras-keras. *Cues* atau sinyal khusus ini hanya dimiliki oleh masing-masing pelatih dan dilaksanakan sepenuhnya oleh atlet. Sepanjang pertandingan pelatih harus memiliki fisik yang kuat dan fokus yang tinggi.

K. Pelatih harus mampu mengomando atlet saat bertanding

Pada saat pertandingan berlangsung apalagi tim junior atau masih muda maka biasanya atlet sangat berpengaruh terhadap suara-suara yang datang dari luar dan berdampak bisa jadi negatif bagi dia. Sehingga pelatih harus tahu kapan tempo yang tepat memberikan komando dari luar.

L. Pelatih Bola Voli harus Memiliki Kemampuan Komunikasi

Kemampuan berkomunikasi wajib dimiliki oleh pelatih bola voli karena yang dihadapi oleh pelatih setiap harinya adalah atlet dan juga lingkungan olahraga bola voli, sehingga perlu sekali adanya komunikasi demi kelancaran dalam berlatih.

1. Konsep komunikasi

Komunikasi adalah penyampaian informasi dengan berbagai cara. Pelatih berkomunikasi untuk memengaruhi pemikiran, sikap, dan perilaku orang lain di sekitarnya. Pelatih harus berhasil memengaruhi atlet untuk meraih target prestasi sesuai dengan harapan bersama. Berikut beberapa keuntungan yang diperoleh dengan komunikasi yang baik:

- a. Meningkatkan efisiensi ketika orang berbuat kesalahan lebih sedikit karena mereka tahu apa yang dikerjakan dan bagaimana cara mengerjakannya.
- b. Membuat kesalahan lebih sedikit dengan memotivasi orang untuk terus bekerja dengan baik.
- c. Mengurangi biaya organisasi ketika lebih sedikit kesalahan yang dibuat.

- d. Memfasilitasi identifikasi apa yang diinginkan oleh para donatur, yang tentu saja penting bagi para sponsor dan agensi pendanaan.

2. Komunikasi yang efektif

Terdapat beberapa cara mengomunikasikan informasi. Ada 3 faktor utama yang berperan penting, yaitu:

- a. Audiensi,
- b. Tujuan dari komunikasi, dan
- c. Panjang dan pendeknya komunikasi.

3. Jenis-jenis komunikasi

Jenis komunikasi yang bisa digunakan bagi pelatih dan atlet, diantaranya:

- a. Komunikasi satu arah, lebih menekankan pada individu atlet, *personal method*.
- b. Komunikasi dua arah, dimana antara pelatih dan juga atlet saling memberikan masukan dan umpan balik atas semua latihan dan target yang direncanakan bersama.
- c. Mendengar, juga merupakan cara komunikasi dimana baik atlet maupun pelatih harus bisa menjadi pendengar yang baik atas informasi yang diperoleh.

4. Hambatan Komunikasi yang efektif

Dalam keseharian berhubungan sosial maka pasti mengalami suatu kendala dalam komunikasi, sehingga perlu adanya solusi-solusi untuk mengatasi komunikasi. Berikut beberapa kendala atau hambatan dalam komunikasi, diantaranya:

- a. Fisik, apabila kondisi fisik lelah maka komunikasi dari pelatih ke atlet juga tidak akan lancar, sehingga briefing hendaknya efektif.
- b. Bahasa, pelatih sering memakai jargon yang seringkali diucapkan sehingga kadang atlet merasa bosan.
- c. Kecemasan, ancaman, ketakutan, dan ketidakjelasan, saat kondisi tim atau atlet mengalami hal ini maka sangat sulit komunikasi dibentuk.

- d. Status, kekuasaan, otoritas, dan peringkat, peran pelatih kepala, asisten, dan trainer juga berpengaruh dalam memberikan komunikasi, pelatih utama atau manajer paling kuat pengaruhnya.
- e. Penolakan dan kebutuhan pribadi, bagi atlet yang senior dimana mereka memiliki kebutuhan pribadi yang lebih dominan dibandingkan dengan prestasi maka penolakan komunikasi bisa terjadi.
- f. Kegelisahan, kondisi tim maupun individu yang sedang memiliki masalah juga menjadi hambatan.
- g. Jenis partisipasi, kondisi posisi atau peringkat tim dalam suatu kompetisi atau kejuaraan juga sangat memberikan harapan, dimana bila tim yang bertanding di 4 (empat) besar pasti sangat baik komunikasinya, namun tim yang sudah kalah maka sulit untuk diajak komunikasi.
- h. Sikap merendahkan, apabila tim yang besar memiliki ego yang sangat tinggi maka sulit untuk diajak berkomunikasi.
- i. Sikap bertahan, seorang pemain atau tim memiliki *track record* prestasi yang bagus biasanya terlalu yakin dengan kemampuannya, sehingga informasi yang baru tidak diindahkan.
- j. Kesombongan, kebanggaan yang berlebihan, serta kepercayaan diri yang berlebih juga menutup hati atlet atau pelatih dalam menerima informasi yang baru.

M. Pelatih Bola Voli Harus Mampu seperti Barista

Pelatih bola voli harus mampu memadukan rasa, aroma, dan juga suasana atlet mereka, sejauh mana takaran latihan yang tepat, dan juga penyajian tempo bermain atletnya dalam suatu kompetisi, intuisi yang lebih dikuatkan. Seperti rasa kopi yang bermacam-macam yang masing-masing rasa memiliki penggemar yang berbeda-beda. Pelatih dalam hal ini harus mampu memahami karakter atlet dan mengembangkannya sesuai dengan ciri khas yang dimiliki oleh atlet tersebut.

N. Pelatih Bola Voli Harus Seperti Penggosok Batu Akik

Kemampuan seorang pelatih dalam mengasah atlet diibaratkan sebagai penggosok batu akik, berawal dari bahan dasar yang sama namun gosokkan pelatih yang sudah pengalaman dan memahami kualitas batu serta arah serat batu itu agar bisa cantik dan muncul auranya sangat bergantung pada pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus mampu mengoptmalkan potensi yang dimiliki oleh atletnya sesuai dengan kemampuan dan kapasitas atlet.



(Livoli 2015: Jawa Barat, TIM Yuso Elektric)



BAB VII

VOLLEYBALL EQUIPMENT

A. Contoh Matrik Program Mingguan Latihan Bola Voli

PROGRAM LATIHAN MINGGUAN TEAM POPWIL DIY 2016

BULAN: MARET

Minggu I		Minggu II		Minggu III		Minggu IV	
Test Awal kemampuan Atlet	Latihan	latihan	latihan	latihan	latihan	latihan	Try out/in
	aerobik	kekuatan	aerobik	kecepatan	koordinasi	aerobik	
	teknik	teknik	teknik	teknik	teknik	teknik	
	dasar	dasar	dasar	dasar	dasar	dasar	
	pass bawah	pass atas	blok	spike	servis	defend	

BULAN: APRIL

Minggu I		Minggu II		Minggu III		Minggu IV	
Latihan power beban dalam drill blok berteman	latihan agility drill spike spesialisasi	try out/in	latihan keceptan drill MB game situasi	latihan reaksi drill defend spike pos 4 dan 2	try put/in	latihan power beban dalam drill spike	Try out/in

BULAN: MEI

Minggu I		Minggu II		Minggu III		Minggu IV	
latihan power beban dalam drill attack pos:2,3,4	latihan speed drill defend dari attack posisi 2,3 dan 4	try out/in	drill defend attack 3 meter	latihan power beban dalam drill spike 3 m	latihan mental training	try out/in	latihan drill blok berteman latihan drill daya juang

1. Contoh Sesi Latihan dalam Bola Voli

a. Bola Voli Indoor


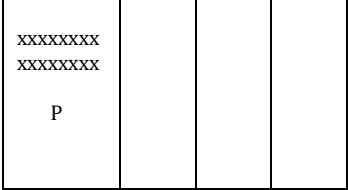
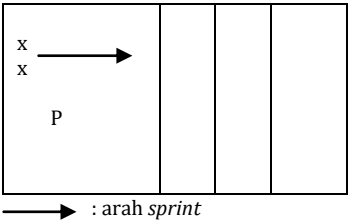
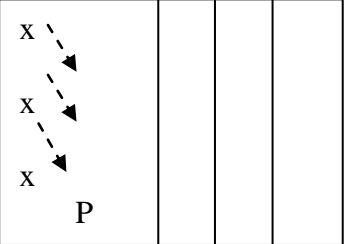
Sesi Latihan

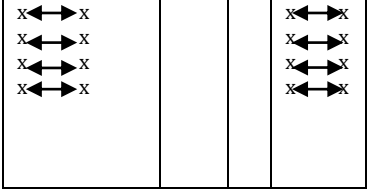
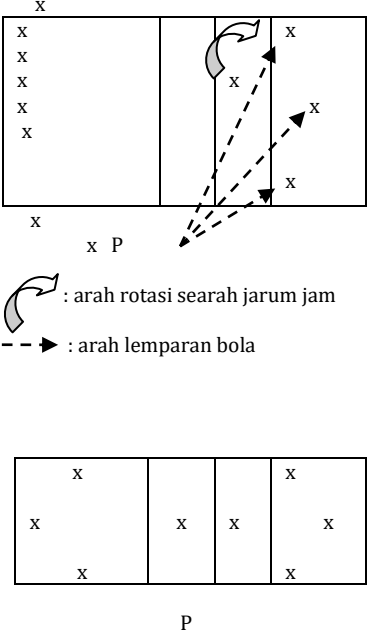
Cabang Olahraga : Bola Voli Hari/Tanggal :

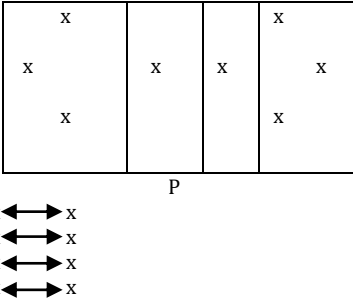
Waktu Latihan : 120 Menit Tingkatan Atlet : Junior

Sasaran Latihan : Smash Peralatan : Bola, peluit,dll

Jumlah Atlet : 16 Orang Intensitas Latihan : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: - Dibariskan - Doa - Penjelasan materi latihan	5 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	- Atlet dibariskan 3 bersap. - Dibuka dengan doa. - Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis. - <i>Sprint</i> dua-dua - Memantulkan bola di lantai/tanah dengan pergelangan tangan - Berpasangan satu melakukan	10 menit 3x keliling lapangan. 8x2 hitungan. 5 repetisi 1 set. 5 menit Tiap anak melakukan 50 x	  	- <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bola voli. - <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. - <i>Sprint</i> dua-dua menggunakan panjang lapangan bola voli. - Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola. - Setelah pemanasan, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.

	<p>n smash, satu melakukan n receive</p>		 <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">↔ : berpasangan</p>	
<p>3.</p>	<p>Latihan Inti: - Drill <i>smash open</i> dari posisi 4 atau 2 bola dilempar pelatih dari samping lapangan</p> <p>- Bermain 4 lawan 4 servis dari tim yang menepati lapangan sebelah kiri.</p>	<p>95 menit 1 rotasi, setiap 3x smes pindah posisi.</p> <p>2 kali kemenangan <i>game</i> 10.</p>	 <p style="text-align: center;">P</p>	<p>- Atlet dibagi tim empat-empat. Tim pertama yang akan di drill menepati posisi 2, 3, 4, dan 6. Pelatih berada di samping lapangan untuk melambungkan bola. Lambungkan bola ke arah posisi 2, 6, dan 4 lalu atlet melakukan passing ke arah toser. Atlet posisi 3 sebagai toser. Posisi 4 atau 2 melakukan smes <i>open</i>. Setiap 3 kali smes putar rotasi dilakukan sampai 1 putaran. Setelah itu ganti tim berikutnya dan seterusnya. Setelah selesai atlet</p>

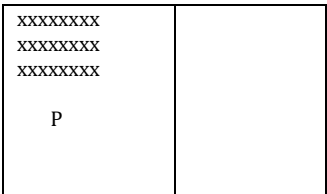
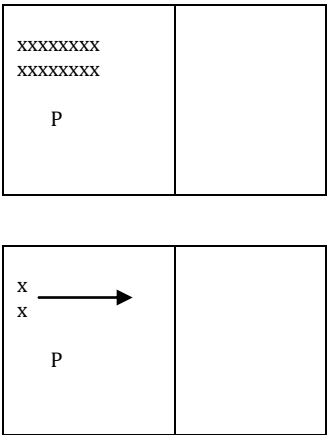
	<p>- Bermain 4 lawan 4</p>	<p>Game 25 3 set</p>		<p>dikumpulkan lalu penjelasan materi berikutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan. - Bermain 4 lawan 4 dengan tim sebelah kiri lapangan melakukan servis terus menerus sampai game 10. Setelah itu ganti kelompok berikutnya dan seterusnya. Selesai itu atlet dikumpulkan dan penjelasan materi berikutnya. - Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan. - Game 4 lawan 4 peraturan resmi namun atlet bebas melakukan smes dari posisi mana saja. Atlet yang belum dapat giliran bermain melakukan
--	----------------------------	--------------------------	---	--

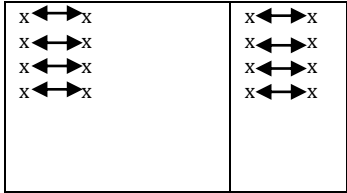
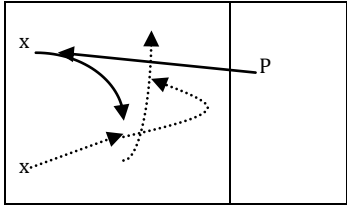
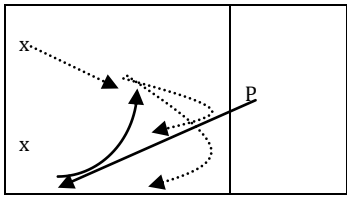
					<p>pasing berpasangan .</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koreksi pelatih sambil berjalannya materi latihan. 								
4.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching dan cooling down</i> - Evaluasi latihan dan doa penutup 	<p>10 menit 1x keliling lapangan bola voli</p> <p>5 menit</p> <p>5 menit</p>	<table border="1"> <tr> <td>xxxxxxxx xxxxxxxx</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>P</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	xxxxxxxx xxxxxxxx				P					<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bola voli. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8x1 hitungan. - <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua, - Evaluasi tentang latihan tadi. - Doa penutup.
xxxxxxxx xxxxxxxx													
P													
<p>Catatan Latihan:</p>													

b. Bola Voli Pasir

Sesi Latihan

Cabang olahraga : Bola voli
 Tingkatan atlet : Tingkat dasar
 Waktu : 120 menit
 Sesi : 1
 Sasaran Latihan : *Recieve Servis dan recieve umpan*
 Peralatan : Bola, peluit, stopwatch, net, lapangan
 Jumlah atlet : 18 orang
 Intensitas : Sedang
 Hari/Tanggal : 02 Juli 2015

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1.	Pengantar: - Dibariskan - Doa - Penjelasan materi latihan	5 menit	 <p>P : pelatih x : atlet</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet dibariskan 3 bersap. - Dibuka dengan doa. - Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis. - <i>Sprint</i> dua-dua	10 menit 3x keliling lapangan . 8x2 hitungan. 5 repetisi 1 set. 5 menit		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bola voli pantai. - <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. - <i>Sprint</i> dua-dua menggunakan

	<ul style="list-style-type: none"> - Berpasangan satu melakukan smash, satu melakukan receive 		 <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">↔ : berpasangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - panjang lapangan bola voli. - Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola. - Setelah pemanasan, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.
3	<p>Latihan Inti 1: Drill receive servis dan satu umpan berpasangan</p>	<p>30 menit 10 rep 5 set Rec: 15 second</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Servis diawali dari pelatih ke arah pemain posisi 2, posisi 2 melakukan receive servis, dan kemudian posisi 1 melakukan receive umpan ke posisi 1 dan 2
	<p>Latihan Inti 2: Drill receive servis dan satu umpan berpasangan</p>	<p>30 menit 10 rep 5 set Rec: 15 sec</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Servis diawali dari pelatih ke arah pemain posisi 1, posisi 1 melakukan receive servis, dan kemudian posisi 2 melakukan receive umpan ke posisi 2 dan 1
	<p>Latihan inti 3: Drill blok defend</p>	<p>30 menit Get 7 point</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Bola dari pelatih ke posisi 1 atau

		out/ganti pemain 15 sec		2 kemudian pemain melakukan serangan dan tim lawan melakukan bloking dan defend, masing-masing tim berusaha mencari 7 point kemudian berganti pasangan lain.
4.	PHYSICAL COND: Deep lunge and Push Up	15 Menit 10 rep 5 set Rec: 15 sec 25 rep 5 set	 	<ul style="list-style-type: none"> - melakukan gerakan deep lunge dengan ball medicine - melakukan push up dengan maksimal
5.	Penutup: - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i> - Evaluasi latihan dan doa penutup	10 menit 1x keliling lapangan bola voli 5 menit 5 menit		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bola voli pantai. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8x1 hitungan.

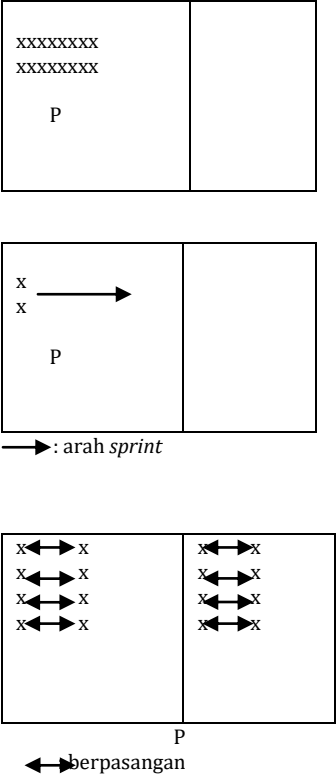
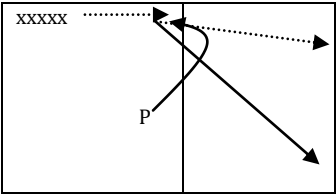
				<ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua, - Evaluasi tentang latihan tadi. - Doa penutup.
--	--	--	--	--

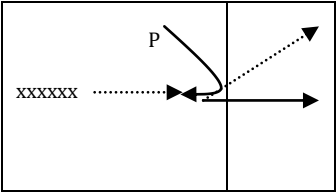
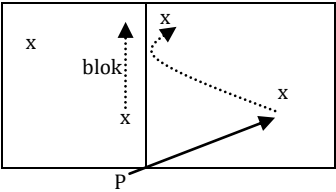

CATATAN LAPANGAN

1. Teknik receive umpan Ayuk dan Anjali masih membelakangi net.
2. Teknik blok masih kurang menghadap atau menutup sudut pukulan smaser
3. Teknik passing bawah ayuk kaki kurang merendah/dibawah bola
4. Psikologi: daya juang Anjali masih rendah

Cabang olahraga : Bola voli
 Tingkatan atlet : Tingkat dasar
 Waktu : 120 menit
 Sesi : 2
 Sasaran Latihan : *Drill smash dan blok*
 Peralatan : Bola, peluit, stopwatch, net, lapangan
 Jumlah atlet : 18 orang
 Intensitas : Sedang
 Hari/Tanggal : 31 Juli 2015

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan		
1.	Pengantar: - Dibariskan - Doa - Penjelasan materi latihan	5 menit	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"> xxxxxxxx xxxxxxxx xxxxxxxx P </td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table> <p>P : pelatih x : atlet</p>	xxxxxxxx xxxxxxxx xxxxxxxx P		<ul style="list-style-type: none"> - Atlet dibariskan 3 bersap. - Dibuka dengan doa. - Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
xxxxxxxx xxxxxxxx xxxxxxxx P						

2.	<p>Pemanasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> statis dan dinamis. - <i>Sprint</i> bolak-balik separuh lapangan - Berpasangan satu melakukan smash, satu melakukan receive 	<p>10 menit 3x keliling lapangan. n.</p> <p>8x2 hitungan. n.</p> <p>10 repetisi 1 set.</p> <p>5 menit</p>	 <p>→ : arah <i>sprint</i></p> <p>↔ berpasangan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 3x keliling lapangan bola voli pantai. - <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. - <i>Sprint</i> menggunakan separuh panjang lapangan bola voli. - Pasing berpasangan dua-dua. Perpasangan menggunakan 1 bola. - Setelah pemanasan, atlet dikumpulkan untuk penjelasan materi latihan.
3.	<p>Latihan Inti 1: Drill smash individu</p>	<p>30 menit 5 set 10 rep</p>	 <p>Arah smash ke posisi 1 dan 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet melakukan smash ke posisi 1 dan 2 dengan teknik yang benar

	Latihan Inti 2: Drill smash individu	30 menit 5 set 10 rep	 <p>Arah smash ke posi 1 dan 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet melakukan smash ke posisi 1 dan 2 dengan teknik yang benar
	Latihan inti 3: Drill Blok tim game situation	30 menit Get 4 point blok		<ul style="list-style-type: none"> - Pemain spesialis bloker melakukan blocking dengan teknik yang benar berusaha mendapatkan blok atau point blok 4 point baru bergantian dengan tim lain
4.	PHYSICAL COND: Side Lunge dan Multiple Jump	15 Menit 10 rep 5 set Rec: 15 sec 25 rep 5 set		<ul style="list-style-type: none"> - Atlet melakukan side lunge dengan menggunakan bola medicine - Atlet melakukan multiple jump dengan setinggi tingginya
5.	Penutup:	10		

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> dan <i>cooling down</i> - Evaluasi latihan dan doa penutup 	<p>menit 1x keliling lapangan bola voli</p> <p>5 menit</p> <p>5 menit</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;"> xxxxxxxx xxxxxxxx p </td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table>	xxxxxxxx xxxxxxxx p		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jogging</i> 1x keliling lapangan bola voli pantai. - <i>Stretching</i> sama saat pemanasan namun dosisnya hanya 8x1 hitungan. - <i>Cooling down</i> berpasangan dua-dua, - Evaluasi tentang latihan tadi. - Doa penutup.
xxxxxxxx xxxxxxxx p						

CATATAN LAPANGAN:

Buat Pelatih:

1. Bleep tes yang sesuai untuk anak usia prima pratama berapa?
2. Komponen biomotor yang paling utama untuk atlet bola voli pantai apa?
3. Game situasi untuk Ayuk dan Anjali masih kurang

Atlet:

Buat awal target dengan ketinggian bervariasi untuk latihan ketepatan receive umpan

B. Pemanduan Bakat Atlet Bola Voli

Berikut salah satu cara atau form yang bisa digunakan untuk mengetahui kemampuan atlet bola voli:

1. Analisis Kemampuan Fisik

KOMPONEN FISIK			STANDAR PELAJAR				
KOMPONEN FISIK		FASE	TARGET	INSTRUMEN			
DAYA TAHAN		PU	8 x	TES COOPER			
KEKUATAN		PU	25	PUSH UP	30	SIT UP	30 DETIK
SPEED		PU	3's	30 M			
POWER TUNGKAI		PK	70 cm	VERTICAL JUMP			
AGILITY		PK	10 's	SHUTTLE RUN (MAJU MUNDUR KANAN-KIRI)			
				5 meteran			
REAKSI		PK		SASARAN DI TEMBOK			
ACCURACY		PK		Tes Laveage			
setter			60 bola	sasaran daerah spike open dan quick			
spiker			60 bola	dengan blok pake statis dan dinamis orang			
TB							
BB							
ANALISIS BIOMEKANIK				KINOVEA			

3 X TES FISIK
 DI AKHIR PERSIAPAN
 UMUM
 DI AKHIR PERSIAPAN
 KHUSUS
 DI AKHIR MENJELANG BERANGKAT KOMPETISI

2. Analisis Kemampuan Teknik

a. Secara Kuantitatif

TES SKILL

STANDAR

KOMPONEN TEKNIK/SKILL	TARGET	INSTRUMEN		
PASSING BAWAH	55	BRADY VOLLEYBALL		
PASSING ATAS	55			
SERVIS	50	AAHPER	10 bola	lavage
BLOCK				
individu	10 bola	man to man		
tim	10 bola	man to man		modify
SPIKE	20 bola			modify
1 blok				
2 blok				
3 blok				
DEFEND	30 bola			modify
individu				
tim				

Nama Pemain	Posisi	Teknik					
		Passing Bawah	Passing Atas	Smash	Blok	Servis	Defend
Yudha	Quarter	Receive servis bola yang jauh dari jangkauan masih jelek, terlalu ditunggu di bawah receive servisnya					

Udin	Quick er	Receive servis jelek, kurang memerhatikan sudut datang bola, terlalu aktif bergerak kurang efektif dan kurang tenang					
Fitra	Open spike	Receive terkendala mata, teknik kurang bisa mengarahkan bola, tangan terlalu kaku					
Brilian	Open spike	Receive kurang mengahadp, kurang tenang					
Bima	All round	Arah masih kurang tepat belum bisa menyetir bola					

1. Secara Kualitatif

a. Analisis Kemampuan Mental/psikis

TES MENTAL

KUALITATIF COACH

No	Nama Pemain	Deskripsi
1.	DHAMAR ABI AMBODO	nervous bila lawan lebih bagus
2.	MAULA HUDAYA	kurang daya juang, mental bagus
3.	RIZKI DARMAWAN KELANA DEWA	kurang konsentrasi dan tanggung jawab
4.	OKTAVIAN ADI SAPUTRA	nervous bila lawan lebih bagus
5.	PRASETYO NUGROHO	kurang daya juang
6.	NOBY BANIARA	nervous bila lawan lebih bagus
7.	RIODY HENDRAWAN	kurang daya juang
8.	TOMI YULIANTORO	kurang daya juang
9.	DANA SETIAWAN	nervous bila lawan lebih bagus

10.	YANUAR GATRA	kurang daya juang
11.	DISMAS JATI PANDU	kurang daya juang
12.	DITYA BAGUS	kurang daya juang
13.	CANDRA	kurang daya juang
14.	HARYO BAKAT PANUNTUN	kurang daya juang
15.	SANDY ATLAN WIJAYA	kurang daya juang
16.	ARDI DANANG	kurang daya juang
17.	BIMA SATRIA DIRGANTARA	nervous bila lawan lebih bagus
18.	KAULA NUR HIDAYAT	nervous bila lawan lebih bagus
19.	BINSAN ARDITA	kurang daya juang
20.	JALU	nervous bila lawan lebih bagus

b. Analisis Awal Kemampuan Bakat Atlet Bola Voli

Analisis yang digunakan dalam form ini adalah kualitatif pelatih, sehingga tergantung dengan subjektivitas masing-masing pelatih.

No	Nama	Spesialisasi	Teknik (%)	Taktik (%)	Kerjasama tim	Kepribadian	Fisik
1.	YUDHA	OPEN SPIKE	60 %	40%	50%	80%	50% / 20 menit
2.	BRILIAN	ALLROUND	60%	40%	60%	70%	80% / 20 menit
3.	NINO	LIBERO	70%	60%	70%	80%	70% / 12 menit
4.	BIMA	ALLROUND	60%	70%	50%	50%	50% / 20 menit
5.	WINDI	TOSSER	60%	60%	70%	70%	50% / 15 menit
6.	UDIN	QUICKER	60%	70%	70%	70%	60% / 20 menit
7.	FITRA	ALLROUND	50%	50%	50%	50%	50% / 20 menit
8.	PUPUT	ALLROUND	60%	60%	60%	60%	60% / 10 menit
9.	ASTR	ALLROUND	70%	80%	70%	60%	60% / 10

	ED						menit
10.	DEVI THA	TOSSER	60%	60%	50%	50%	50% / 10 menit
			Block, smash, receiv e servis, defend lemah			Daya juang kurang	Kemampuan aerobik msh kurang

C. Perlengkapan Atlet atau Tim Bola Voli

Perlengkapan yang mendukung seorang pemain voli dan tim diharapkan mampu mendukung dan juga menambah kesiapan maupun kepercayaan diri pemain atau tim bola voli. Beberapa kegunaan peralatan atau perlengkapan bola voli saat ini sedikit beubah fungsinya sebagai contoh deker atau pelindung lutut, saat ini lebih kepada *trend show* penampilan saja, agar atlet semakin percaya diri. Padahal dahulu digunakan oleh atlet yang cedera saja. Berikut beberapa perlengkapan yang saat ini sedang populer di kalangan atlet atau tim bola voli:

1. Deker Knee

Deker lutut ini dahulu biasanya digunakan untuk melindungi tulang patella, namu sekarang hanya sebagai preventif benturan dan *style* atau penampilan saja. berikut beberapa model deker knee atau lutut:



2. Deker Angkle

Deker angkle ini masih digunakan sebagaimana fungsinya, karena untuk style percuma karena di dalam sepatu sehingga jarang orang melihat, berikut beberapa contoh model deker angkle:



3. Tape

Tape atau sering orang menyebut *tapeing*, adalah perban atau semacam karet pelindung yang difungsikan juga melindungi organ baik jari, tangan, atau tulang. Namun seiring trend atau *style* maka digunakan untuk mendukung penampilan dan percaya diri atlet. Berikut beberapa model penggunaan *tape*:



4. Sepatu Bola Voli

Sepatu yang digunakan pemain bola voli saat ini sudah semakin maju, khususnya bagi voli indoor mereka mulai berani menggunakan sepatu yang kadang digunakan untuk running atau basket, namun dari sisi kenyamanan saat ini lebih bagus kualitas sepatu yang digunakan oleh pemain bola voli, merk sepatu juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet: berikut beberapa sepatu yang biasa digunakan atlet bola voli saat ini:



5. Decker Shoulder

Cedera bahu juga sering dialami oleh atlet terutama smasher, seringnya mukul bola dengan kekuatan yang luar biasa maka bisa terjadi pergeseran pada sendi bahu, maka

deker ini digunakan untuk menopang sementara tangan, berikut beberapa model deker bahu atau *shoulder*:



6. Cooler

Cooler ini digunakan untuk tim dalam membawa minuman baik itu dingin maupun minuman lain yang dipersiapkan untuk mendukung tim baik dalam proses latihan maupun pertandingan. *Cooler* ini juga sangat praktis karena terdapat roda sebagai alat memindahkannya, berikut beberapa contoh model cooler:



7. *Hot in Cream* atau Balsem

Pemain bola voli saat ini juga banyak yang memiliki sugesti untuk memakai penghangat suhu tubuh dalam menyiapkan kondisi tubuh sebelum bertanding selain

pemanasan dengan stretching maupun dengan bola, berikut beberapa model penghangat yang sering dipakai oleh atlet bola voli:



8. Kostum atau Jersey

Kostum yang saat ini disukai oleh beberapa atlet, terutama yang sudah bermain di level nasional adalah kostum atau *jersey* yang berbahan *dry fit* yang model desainnya dengan sablon print yang bisa lebih menarik variasinya, berikut beberapa model *jersey* atlet bola voli:



9. Strategy Board

Pelatih biasanya sangat terbantu apabila di lapangan tim pelatih memiliki *strategy board* ini, alat ini digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan

kepada pemain bagaimana strategi atau taktik atau penempatan posisi yang seharusnya dilakukan oleh atlet bola voli di lapangan. Berikut beberapa model *strategy board*:



J. Bola

Bola saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, dahulu awalnya bola hanya berwarna polos, sekarang bola berkembang dengan warna baik kuning biru maupun merah hijau putih. Selain itu karakter permukaan bola juga sangat berbeda satu dengan yang lain. Oleh karena itu, setiap tim harus memiliki bola dengan karakter atau jenis yang berbeda-beda dalam rangka adaptasi bola. Berikut beberapa model atau jenis bola yang biasa digunakan untuk kompetisi baik bola voli indoor maupun pasir.



GLOSARIUM

A

Ace: mendapatkan point langsung tanpa ada *rally*.

Allround: pemain bola voli dengan karakter penyeimbang setter atau toser.

Asisten Coach: pembantu pelatih utama dalam tim bola voli.

B

Block: salah satu teknik dalam bola voli bendungan terhadap smash lawan.

Briefing: kegiatan berkumpul antara pelatih dengan atlet, untuk membahas sesuatu.

Budget: anggaran dana yang dimiliki.

C

Captain: pemimpin atau kapten tim di lapangan.

Center: posisi pemain dalam tim yang bertugas sebagai koordinator bloking.

Cooler: alat untuk menyimpan minuman saat bertanding.

Cross Check: melakukan pengecekan.

Cues: kata-kata pelecut motivasi.

D

Defender: pemain bertahan dalam permainan bola voli selain libero.

78

Dry Fit: bahan buat baju atau kaos tim bola voli yang terbaru.

Donatur: sponsor yang mendukung tim.

Drill: salah satu cara membentuk otomatisasi gerak teknik

E

Easy going: keadaan santai, mudah diajak bertukar pikiran.

Excellent: keadaan yang bagus dan sempurna.

F

Federasi: induk organisasi.

Feeling ball: penguasaan bola.

Filosofi: cara pandang seseorang terhadap suatu tujuan.

FIVB: federasi bola voli dunia.

G

Gizi: zat asupan makanan bagi tubuh.

H

Head Coach: kepala pelatih yang menangani tim dalam bola voli.

I

Indoor: di dalam ruangan

J

Jersey: kaos tim yang menandakan tim yang satu dengan yang lain.

Jump serve: salah satu teknik servis dengan lompatan.

K

Kondisi awal/pulih asal: keadaan fisik awal atlet

L

Libero: Salah satu pemain dalam permainan bola voli yang bertugas menerima receive dan defend.

M

Masseur: seorang terapis dalam olahraga.

Middle Blocker: pemain yang bertugas utama sebagai bloker dalam tim.

Mindset: cara pandang seseorang terhadap sesuatu

Multiple Jump: merupakan gerakan melompat berulang kali.

N

Nervous: Gugup atau mengalami kecemasan yang hebat.

O

Official Tim: pengurus teknis bola voli di lapangan.

Open Spiker: salah satu pemain dalam bola voli dimana khusus menguasai smash bola tinggi.

Overload: prinsip beban lebih dalam latihan.

Over training: keadaan yang dialami atlet yang terlalu berat beban latihannya, sehingga berdampak kurang baik bagi atlet.

P

Peak Performance: penampilan puncak yaitu saat pertandingan final.

Performance: penampilan kemampuan skill seseorang atlet.

Physical Conditioning: kondisi fisik seorang atlet bola voli.

Q

Quatric: keempat.

R

Raport record: catatan terhadap prestasi atau pengalaman pelatih.

Receive Servis: teknik dalam bola voli yaitu menerima bola dari servis lawan.

Rubber set: set penentu kemenangan dalam permainan bola voli biasanya set ke V.

Rules of the games: peraturan permainan bola voli yang sudah diatur oleh FIVB.

S

Setter: Salah satu pemain dalam bola voli yang bertugas membagi bola dan pengatur serangan.

Share: berbagi pengalaman atau pengetahuan.

Skill: kemampuan seseorang dalam menampilkan teknik dalam situasi yang sesungguhnya.

Spesialisasi: style atau gaya bermain dalam bola voli dimana masing-masing atlet memiliki fokus dalam tugasnya dalam tim.

T

Trainer: pembantu pelatih dalam melakukan drilling dalam bola voli.

Try in: uji coba sparing dengan mengundang tim lawan.

Try Out: uji coba atau sparing dengan bertandang.

Total Volleyball: style atau gaya bermain dalam bola voli dimana setiap pemain hendaknya mampu menguasai seluruh teknik dasar dalam bola voli.

U

Utility: aplikasi gerakan setelah latihan beban atau weight training.

V

Volleyball Equipment: Perlengkapan yang sering digunakan dalam bola voli.

Vo2max: kemampuan paru-paru dalam menyimpan oksigen secara maksimal.

W

W Formasi: formasi bertahan dan menerima receive servis lawan.

Winning: kemenangan dalam suatu pertandingan.

Workshop: pelatihan dengan menghasilkan produk.

DAFTAR PUSTAKA

- Arvind Bahadur Singh. (2012). *Sports Training*. India: Prerna Prakashan. Ebook.
- Dewi Lestari. (2012). *Filosofi Kopi*. Yogyakarta: Bentang Pustaka.
- 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.
- John Lyle and Chris Cushion. (2010). *Sports Coaching Professionalisation and Practice*. China: Churchill Livingstone.
- LA84 Foundations. (2008). *Volleyball Coaching Manual*. USA.
- Micheal Burt and Rick Insell. (2011). *The Anatomy Of Winning. Maximum Success. Ebook*.
- NAYS and Greg Bach. (2009). *Coaching Volleyball For Dummies*. Indiana: Wiley Publishing.
- Roger Jackson & Associates Ltd. (2010). *Manual Administrasi Olahraga*. Canada: The Lowe Martin Group.

- Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia.
- 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 mengawali karir dari hobi bermain bola voli yang sampai kini masih digelutinya. Menempuh pendidikan di SMP N 1 Bantul, dan SMA N 2 Bantul, S1 diperoleh tahun 2006 dari FIK UNY, S2 di Prodi Ilmu Keolahragaan Pasca Sarjana UNY. Penulis memulai karier 1997 belajar bola voli di klub BAJA 78 Bantul baik menjadi atlet maupun pelatih sampai dengan tahun 2013. Pada tahun 2013 bergabung dengan klub Yuso Yogyakarta untuk pengembangan diri. Berbagai kejuaraan besar seperti Livoli atau divisi utama, penulis terlibat sebagai pelatih bola voli. Di sela-sela kesibukan mengajar di kampus FIK UNY, penulis menyempatkan melatih di klub, tim kabupaten dan juga tim provinsi.