

**LAPORAN PELATIHAN KELAS OLAHRAGA SMA N 1 SEWON  
TAHUN 2008 s.d 2014**



Oleh:  
Sujarwo

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

## **DAFTAR ISI**

A. Silabus Kelas Olahraga .....	
B. Matrik Program Latihan .....	
C. Daftar Pemain atau Atlet .....	
D. Hasil Kejuaraan .....	
E. Evaluasi .....	
F. Dokumentasi .....	

## **A. Silabus Program Kelas Olahraga**

Berikut silabus dan juga deskripsi tentang target dan sasaran kelas olahraga di SMA N 1 sewon:

### **KURIKULUM PENGEMBANGAN BAKAT ISTIMEWA CABANG OLAHRAGA BOLAVOLI PADA TAHAP SPESIFIKASI (16-18 TAHUN)**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Penyelenggaraan pendidikan Bakat Istimewa Olahraga pada dasarnya merupakan pengejawantahan UUD 1945 dan UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Secara lebih spesifik landasan hukum yang digunakan untuk penyelenggaraan pendidikan Bakat Istimewa (BI) Olahraga, antara lain:

1. UU No. 20/2003 tentang Sisdiknas:
  - a. Pasal 5 ayat 4, “warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus.
  - b. Pasal 32 ayat 1, “pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial, dan atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.
2. UU No.3/2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
3. UU No. 23/2002 tentang Perlindungan Anak pasal 52, anak yang memiliki keunggulan diberikan kesempatan dan aksesibilitas untuk memperoleh pendidikan khusus.
4. PP No. 72/1991, tentang Pendidikan Luar Biasa
5. PP No. 19/2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (SNP)
6. Kepmendiknas No. 031/O/2001, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
7. Permendiknas No. 019/0/2004, tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
8. Permendiknas No. 34/2006 tentang Pembinaan Prestasi Peserta Didik yang memiliki Potensi Kecerdasan dan/atau Bakat Istimewa.

Bolavoli merupakan cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai pendidikan karena merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani. Dewasa ini, perkembangan olahraga bolavoli semakin meningkat dan mendunia. Sebagai indikasi adalah semakin banyaknya turnamen atau kejuaraan bolavoli usia remaja dan junior yang diselenggarakan baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional. Keadaan tersebut mengakibatkan animo masyarakat Indonesia terhadap bolavoli juga semakin tinggi, khususnya dalam bidang prestasi.

Penyaluran bakat dan minat peserta didik terhadap cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu usaha implementasi pendidikan secara menyeluruh. Untuk itu penyediaan kurikulum dalam usaha pengembangan bakat istimewa cabang olahraga

bolavoli merupakan implementasi dari kebijakan pendidikan di Indonesia sebagaimana disebutkan di atas.

## TUJUAN

Pengembangan bakat istimewa cabang olahraga bolavoli pada tahap spesifikasi/spesialisasi bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus kecabangan, di antaranya: kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, fleksibilitas, agility, kecepatan reaksi, dan koordinasi.
2. Meningkatkan kebugaran energi, yaitu daya tahan aerobic, anaerobic, dan stamina.
3. Meningkatnya kemampuan gerak teknik tingkat tinggi secara benar yang disebabkan oleh latihan dengan intensitas yang disesuaikan dengan tahapan program latihan.
4. Menunjukkan perkembangan komponen komitmen dan disiplin kuat dalam berlatih.
5. Meningkatkan keinginan untuk mendapatkan kemampuan yang lebih tinggi untuk meraih prestasi puncak
6. Meningkatkan kemampuan taktik bertanding dengan menggunakan pendekatan taktik.
7. Mengenal strategi dan taktik penguasaan dalam bentuk modifikasi permainan.
8. Meningkatkan kemampuan mengatasi kecemasan, ketegangan, *over confidence* dan *under confidence* melalui *mental training*

## B. RUANG LINGKUP

1. Pengembangan kemampuan fisik yang meliputi: aerobic dan anaerobik, kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, fleksibilitas, akurasi, power, agility, dan kecepatan reaksi.
2. Pengembangan kemampuan teknik – teknik sepak bola secara lengkap dan meyeluruh dalam permainan.
3. Pengembangan kemampuan taktik yang meliputi: menyerang maupun bertahan.
4. Pengembangan mental yang meliputi: ketegaran mental, daya juang, percaya diri, dan keberanian.
5. Pengembangan karakter dan pengoptimalan kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing atlet sesuai dengan posisi dan spesialisasinya dalam permainan bolavoli.

## C. SKKD

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
Mempraktikkan latihan kemampuan kondisi fisik khusus kecabangan	Mempraktikkan variasi latihan <i>agility</i> / kelincahan Mempraktikkan latihan kecepatan reaksi Mempraktikkan latihan power lengan dan kaki Mempraktikkan latihan komponen kondisi fisik melalui pendekatan teknik
Mempraktikkan latihan teknik tinggi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	Mempraktikkan berbagai teknik bolavoli yang langsung dikondisikan pada permainan sesungguhnya serta nilai disiplin dan tanggung

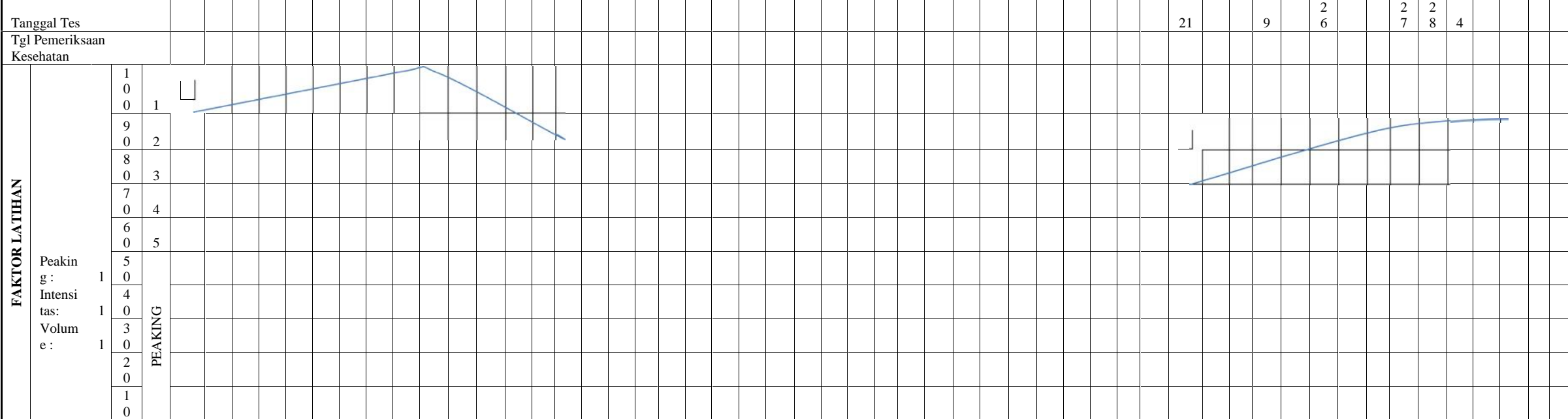
	jawab
Mempraktikkan latihan taktik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	Mempraktikkan taktik serangan dan bertahan secara langsung dalam permainan satu tim maupun dengan dikondisikan dengan stimulasi lawan yang sesungguhnya serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya Mempraktikkan taktik 3 lawan 3, 2 lawan 2, 1 lawan 1 pada masing-masing spesialisasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya
4. Mempraktikkan latihan mental dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	Mempraktikkan berbagai metode relaksasi dan olah pernafasan untuk meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan ketegangan. Mempraktikkan latihan tanding dengan tim lain untuk meningkatkan konsentrasi, mental dan percaya diri.

Yogyakarta, 2 Juli 2011

Coach,

Sujarwo, M.Or





### C. Daftar Pemain SMA N 1 Sewon dan Data Kemampuan Atlet

Berikut daftar nama pemain tim voli putra SMA Negeri 1 Sewon:

#### ANALISIS AWAL KEMAMPUAN TEKNIK DAN TAKTIK ATLET BOLAVOLI SKBIO 2010 DAN 2011

No	Nama Pemain	Posisi	Teknik						Taktik	Mental
			Passing Bawah	Passing Atas	Smash	Blok	Servis	Defend		
1	Yudha	Quicker	Recive servis bola yang jauh dari jangkauan masih jelek, terlalu ditunggu di bawah recive servisnya	Recive servis dan umpan passing atas jelek	Open spike dari posisi 2 jelek, smash ke posisi 1 dan 6 belum bisa	Center blok timing jelek dan pemalas gerak, kurang tenang ambil bola bawah	Arah dan power servis belum optimal	Defend di posisi manapun jelek	65%	70%
2	Udin	Quicker	Recive servis jelek, kurang memperhatikan sudut datang bola, terlalu aktif bergerak kurang efektif dan kurang tenang	Passing atas kurang power dan feeling ballnya	Bola open dari empat kurang cross tajam dan power kurang besar, arahposisi 6, 5, 4 belum optimal	Center blok kurang masuk dan terlambat gesernya	Kurang konsentrasi dan terbawa emosi yang labil	Di posisi 6 dan 5 kurang bisa dapat sudut defend yang pas	70%	80%
3	Fitra	Open spike	recive terkendala mata, teknik kurang bisa mengarahkan bola, tangan terlalu kaku	Passing atas feeling masih kurang	Bola open dari posisi 4 kadang kurang bisa ambil atas, dan tidak seperti pemanasan, perlu latihan plesing	Blok kurang nunggu, filling blok rendah	Servis kurang power dan arah belum bgs	Defend dari posisi 5 belum menghadap dan kurang gerak/kaku badannya	70%	75%



4	Brilian	Open spike	Recive kurang mengahadp, kurang tenang	Feeling passing atas masih lemah	Plesing belum maksimal, smash bola masih ragu2, dan terlalu di atas kepala posisi bolanya	Blok kurang nunggu	Servis jarak dan jump serve lemah	Defend kurang tenang terlalu bnyk gerakan aktif.	75%	75%
5	Bima	All round	Arah masih kurang tepat belum bisa menyetir bola	Kurang tenang dan kurang power	Belum cepat berani ambil keputusan dlam smash	Timing blok masih kurang dan tinggi lompatan kurang	Belum bisa fload bagus, masih asal masuk, arah belum bisa	Defend di posisi 5 kurang optimal, kurang berani menghalau menghadang bola	70%	60%
6	Aan	All round	Kadang terlalu menyepelekan bola, kurang tenang	Power passing atas kurang kuat dan arahnya belum optimal	Perbandingan keras dan keputusan plesing belum yakin	Blok terlalu rendah kurang maksimal dan timingnya masih lemah	Kurang berat dan arahnya belum banyak	Bola hasil defend dan menempatkan posisi utk menghadang serangan masih lemah	70%	75%
7	Nino	Libero								
8	Windi	setter	Feeling tangan untuk umpan dengan passing bawah masih lemah, feeling passing atas terlalu lama menemukannya saat mau maen	Jarak dan tipe bola masing2 smasher lama dalam menemukannya	Smash bola kanan dan kiri lemah, tipuan juga masih polos, mudah diterima	Blok kurang bisa menipu dengan gerakan awal dulu	Servis lama mendapatkan feeling dan ketepatan servisnya	Defend di posisi 1 terlalu terburu maju, kurang tenang	70%	70%

#### D. Data Prestasi Atlet SMA N 1 Sewon

##### DATA PRESTASI ATLET SKBIO 2010

No	Nama Atlet	Kejuaraan	Tahun	Keterangan
1	Brilian	1. POPDA antar SMA se-Kab. Bantul	1. 2010	1. Juara I
		2. Tim Kec. Banguntapan antar Kecamatan se.Kab.Bantul	2. 2011	2. -
		3. Kejurprop Junior antar klub se-DIY	3. 2011	3. Juara III
		4. Kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK di Amongrogo	4. 2011	4. Juara I
		5. Kejuaraan antar SMA/SMK Gubernur AAU cup	5. 2012	5. Juara III
		6. Kejuaraan STTKD Cup	6. 2012	6. Juara I
		7. Kejuaraan voli antar SMA/SMK di UNY	7. 2012	7. Juara I
		8. Mercubuana Cup I	8. 2013	8. Juara I
2	Samsudin	1. POPDA antar SMA se-Kab. Bantul	1. 2010	1. Juara I
		2. Tim Kec. Bantul antar Kecamatan se.Kab.Bantul	2. 2011	2. -
		3. Kejurkab antar klub se-kab. Bantul	3. 2011	3. Juara II
		4. Kejurprop Junior antar klub se-DIY	4. 2011	4. -
		5. Kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK di Amongrogo	5. 2011	5. Juara I
		6. Kejuaraan antar SMA/SMK Gubernur AAU cup	6. 2012	6. Juara III
		7. Kejuaraan STTKD Cup	7. 2012	7. Juara I
		8. Kejuaraan antar SMA/SMK di UNY	8. 2012	8. Juara I
		9. Mercubuana Cup I	9. 2013	9. Juara I
3	Yudha Swisatama	1. POPDA antar SMA se-Kab. Bantul	1. 2010	1. Juara I

		2. Tim Kec. Bantul antar Kecamatan se.Kab.Bantul 3. Kejurprop Junior antar klub se-DIY 4. Tim POPDA antar SMA se-DIY 5. Kejurkab antar klub se-Kab. Bantul 6. Kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK di Amongrogo 7. Kejuaraan antar SMA/SMK Gubernur AAU cup 8. Tim POPWIL DIY 9. Kejuaraan STTKD Cup 10. Kejurkab Remaja se-Kab Bantul 11. Kejuaraan antar SMA/SMK di UNY	2. 2011 3. 2011 4. 2011 5. 2011 6. 2011 7. 2012 8. 2012 9. 2012 10. 2012 11. 2012	2. - 3. - 4. Juara II 5. Juara II 6. Juara I 7. Juara III 8. Juara III 9. Juara I 10. Juara I 11. Juara I
4	Fitra	1. POPDA antar SMA se-Kab. Bantul 2. Kejurprop Junior antar klub se-DIY 3. Tim POPDA antar SMA se-DIY 4. Kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK di Amongrogo 5. Kejuaraan antar SMA/SMK Gubernur AAU cup 6. Tim POPWIL DIY 7. Kejuaraan STTKD Cup 8. Kejuaraan antar SMA/SMK di UNY 9. Mercubuana Cup I	1. 2010 2. 2011 3. 2011 4. 2011 5. 2012 6. 2012 7. 2012 8. 2012 9. 2013	1. Juara I 2. - 3. Juara II 4. Juara I 5. Juara III 6. Juara III 7. Juara I 8. Juara I 9. Juara I
5	Windi	1. POPDA antar SMA se-Kab. Bantul 2. Kejurprop Junior antar klub se-DIY 3. Kejurkab bolavoli antar klub se-Kab Bantul 4. Kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK di	1. 2010 2. 2011 3. 2011 4. 2011 5. 2012	1. Juara I 2. - 3. Juara II 4. Juara I 5. Juara III

		<p>Amongrogo</p> <p>5. Kejuaraan antar SMA/SMK Gubernur AAU cup</p> <p>6. Tim POPWIL DIY</p> <p>7. Kejuaraan STTKD Cup</p> <p>8. Kejurkab Remaja se-kab. Bantul</p> <p>9. Kejuaraan antar SMA/SMK di UNY</p>	<p>6. 2012</p> <p>7. 2012</p> <p>8. 2012</p> <p>9. 2012</p>	<p>6. Juara III</p> <p>7. Juara I</p> <p>8. Juara I</p> <p>9. Juara I</p>
6	Bima	<p>1. Kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK di Amongrogo</p> <p>2. Kejuaraan antar SMA/SMK Gubernur AAU cup</p> <p>3. Kejuaraan STTKD Cup</p> <p>4. Kejuaraan antar SMA/SMK di UNY</p>	<p>1. 2011</p> <p>2. 2012</p> <p>3. 2012</p> <p>4. 2012</p>	<p>1. Juara I</p> <p>2. Juara III</p> <p>3. Juara I</p> <p>4. Juara I</p>
7	Nino	<p>1. Tim Popda antar SMA se-DIY</p> <p>2. Kejurkab antar klub se-Kab. Bantul</p> <p>3. Kejuaraan bolavoli antar SMA/SMK di Amongrogo</p> <p>4. Kejuaraan antar SMA/SMK Gubernur AAU cup</p> <p>5. Kejuaraan STTKD Cup</p> <p>6. Kejurkab Remaja se-Kab. Bantul</p> <p>7. Kejuaraan antar SMA/SMK di UNY</p>	<p>1. 2011</p> <p>2. 2011</p> <p>3. 2011</p> <p>4. 2012</p> <p>5. 2012</p> <p>6. 2012</p> <p>7. 2012</p>	<p>1. Juara II</p> <p>2. Juara II</p> <p>3. Juara I</p> <p>4. Juara III</p> <p>5. Juara I</p> <p>6. Juara I</p> <p>7. Juara I</p>

Mengetahui,  
Coach,

**Sujarwo, M.Or.**

## E. Dokumentasi







