

PROGRAM LATIHAN BOLA VOLI



Oleh: Sb Pranatahadi, M.Kes. AIFO

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

UNTUK MERAIH PRESTASI TINGGI DIPERLUKAN PROGRAM LATIHAN

Prestasi harus direncanakan tidak hanya untung-untungan, diperlukan target dan petunjuk pencapaian.

Program latihan:

- Jangka panjang (lebih dari delapan tahun)
- Jangka menengah (empat tahunan seperti kalender multi even PON, Asian Games, Olympiade)
- Jangka pendek (satu tahun)

Program Jangka Panjang Bola Voli

Jika bolavoli mini latihan dapat dilakukan sejak usia 8-10 tahun, dan jika batas usia pemain junior 20 tahun untuk putra dan 19 tahun untuk putri, maka program jangka panjang paling tidak perlu waktu 10 tahun

Batas usia junior bola voli 20 th putra 19 th putri, sudah diperhitungkan bahwa jika latihan intensif pada usia tersebut, fisik, teknik, taktik, dan mental sudah dapat mencapai titik maksimal

Setelah Junior:

- fisik, teknik, taktik perorangan tinggal mempertahankan, pemain siap untuk melakukan sistem kompetisi seperti di liga sepakbola Eropa, bertanding dua kali per minggu.
- Pemain tinggal mengembangkan taktik-taktik kelompok, dan taktik tim dengan pemain-pemain yang baru saja didapatkan.

Sudahkah untuk kita ?

TINGKAT PEMBINAAN DALAM BOLA VOLI

1. BOLA VOLI MINI (DI BAWAH 14 TH)
2. BOLA VOLI REMAJA (DI BAWAH 17 TH)
3. BOLA VOLI JUNIOR (PUTRA 20 TH/
INDONESIA 19 TH, PUTRI 19 TH/
INDONESIA 18 TH)
4. BOLA VOLI TINGKAT SENIOR/BEBAS
TIDAK MENGENAL USIA.

Program Jangka Menengah Bolavoli

1. Program bola voli mini jika menyesuaikan kalender diknas (OOSN)
Tingkat SD 2-3 tahun (s.d. 11 tahun)
Tingkat SMP 3 tahun (s.d. 14 tahun)
2. Remaja 3 tahun (s.d. 17 tahun)
3. Junior 3 tahun (s.d.20 tahun)

Dapat diperhitungkan jika yang berjalan kompetisinya POPSI (s.d. 18 tahun), junior 19 tahun putra/18 tahun putri.

PROGRAM YANG BERLAKU SETAHUN

| The Annual Plan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------------|--|--|----------------------|--|--|-----------------|--|-------------|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|--|
| Phases of training | Preparatory | | | | | | Competitive | | | | | | Transition | | | | | | |
| Sub-phases | General preparation | | | Specific preparation | | | Pre-competitive | | Competitive | | | | Transition | | | | | | |
| Macro-cycles | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Micro-cycles | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Figure 8.1 Division of an annual plan into its phases and cycles of training

PROGRAM SATU TAHUN

Fase/periodisasi latihan: Persiapan, Kompetisi, transisi.

Sub fase: (Persiapan umum, persiapan khusus), (pra kompetisi, kompetisi), transisi.

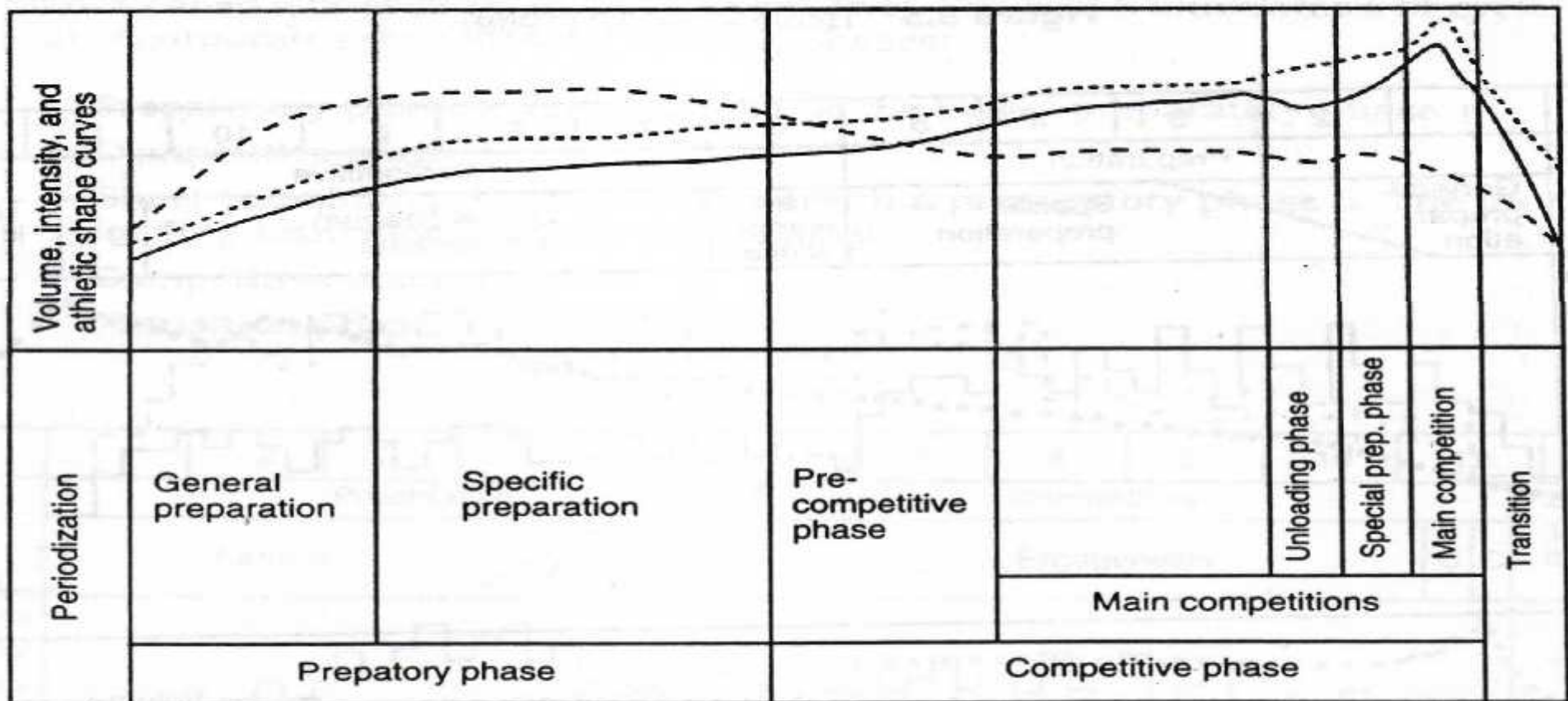
Siklus makro: waktu yang terdiri dari beberapa siklus mikro yang digunakan untuk suatu penguasaan (komponen kebugaran, teknik, taktik).

Di awal suatu fase, siklus makro biasanya memerlukan lebih banyak siklus mikro karena yang harus dikuasai adalah suatu dasar.

Sebagai contoh kekuatan dan kecepatan perlu waktu yang panjang dari pada power. Karena jika keduanya baik dapat dipastikan powernya juga sudah baik. Demikian jika teknik sudah terkuasai, taktik akan dapat dikuasai lebih cepat

Intensitas, volume, dan stress latihan perlu diperhitungkan dalam program satu tahun.

Volume intensitas dan Stress Dalam Program Satu Tahun dengan Satu Periodisasi



- - - - Volume
 Intensity
 ——— Stress

Figure 8.3 Monocycle annual plan (modified after Ozolin 1971)

Intensitas (I) dan Volume dalam Program Tahunan Satu Periodisasi

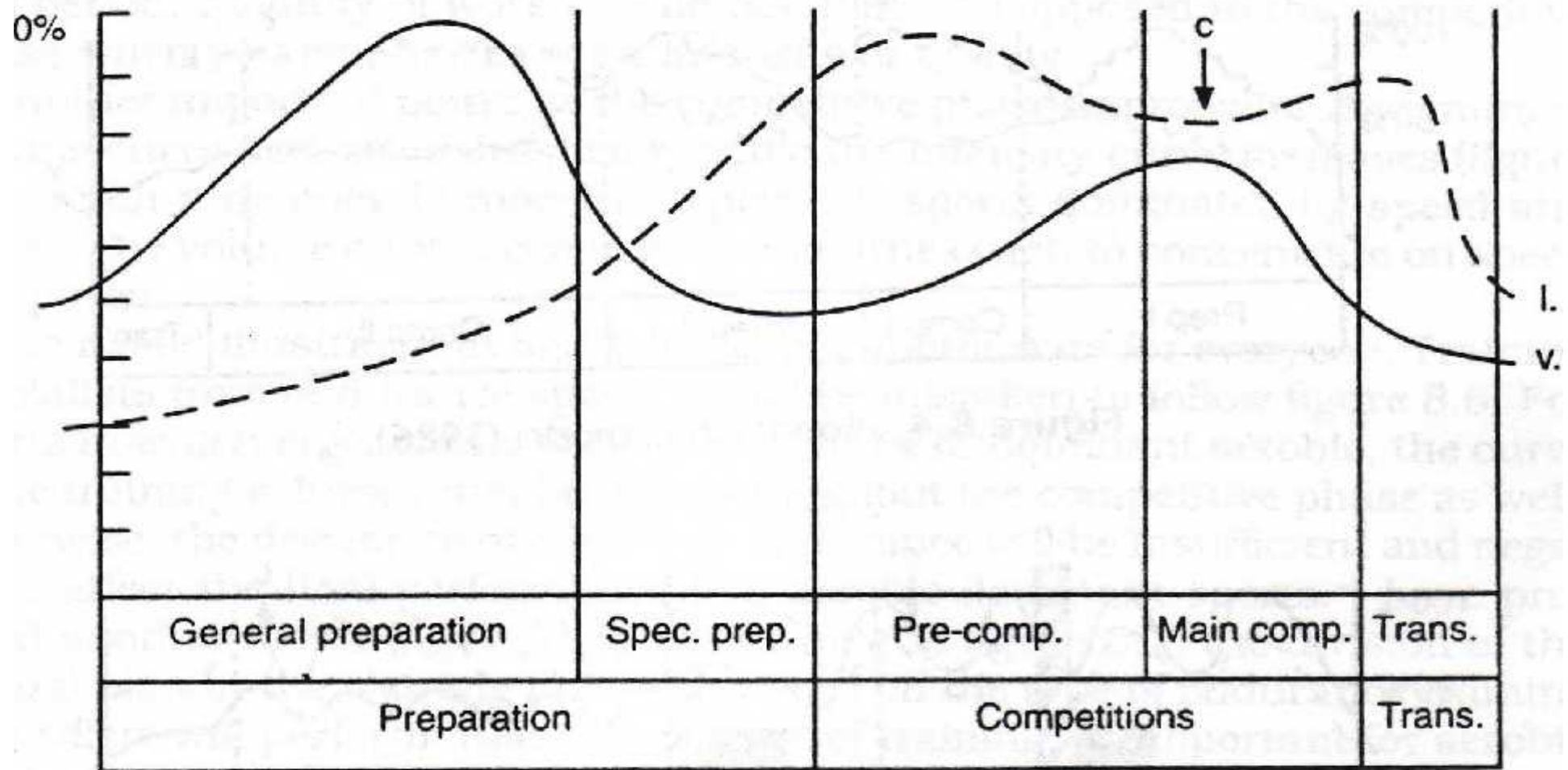
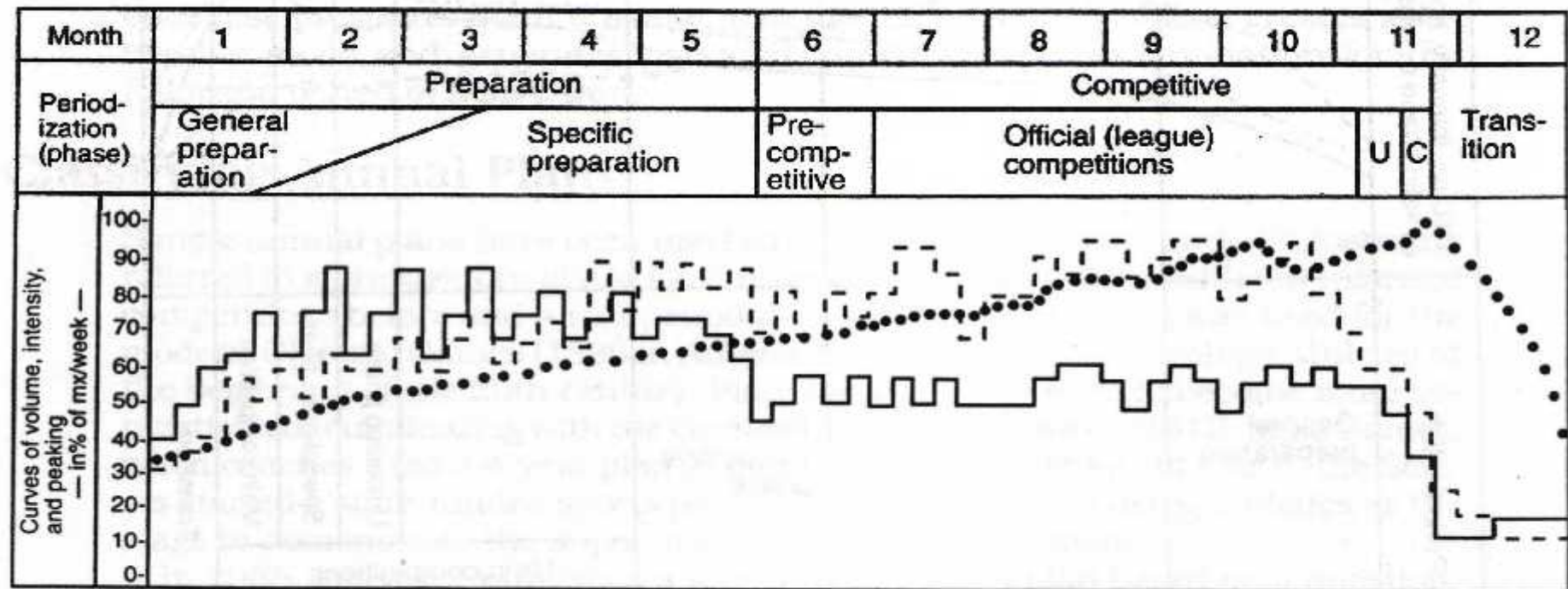


Figure 8.2 Matveyev model (1965)

Dalam program satu periodisasi puncak prestasi diperhitungkan agar terjadi pada puncak kompetisi



— Volume
 - - - Intensity
 •••• Peaking

Figure 8.6 Monocycle or single-peak annual plan for a speed-power sport

Penyebaran target untuk kecepatan, kekuatan, mental dan gizi

| Months | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
|---|----------------------------|--|--|--|-------------------------|---|--|--|---|---|----|-------------|----------------|-----------------------------------|
| Training phases | | Preparatory | | | | | Competitive | | | | | Ch. | Trans. | |
| Sub-phases | | General | | Specific | | Pre-comp. | Official/league competitions | | | | | Unl. | Trans. | |
| P e r i o d i z a t i o n | Periodization of speed | -Anaerobic/aerobic endurance | | -Max. speed short -Maint. an. endurance | | -Max. speed short, medium, long | All in sport-specific proportions | | | | | Unl. | Play/fun | |
| | Periodization of strength | AA | MxS | P | MxS | Conv. P. | Maintenance power/MxS | | | | | / | Comp. | |
| | Mental (m)/psychological | -Eval. m skills -Learn new m skills -Quiet setting | -M skills to attain training objectives -Visualization -Imagery -Relaxation -Energy management | | | -M rehearsal -Energize -Positive self-talk -Visioneering -Focus plans -Simulation -Coping | | -M skills to cope with specific opponents -Stress management/relaxation -Energizing -Focus plans -Mental rehearsal -Motivation. Positive thinking/optimism -Positive thinking/optimism | | | | | * See below | -Active rest -Regen. de-stress |
| | Periodization of nutrition | Balanced diet | -High protein -Carbs | High carbs | -High protein -Carbs | High carbs | Fluctuates according to the schedule of competitions | | | | | High carbs. | Balanced diet | |

- * -M skills to aid regeneration, relaxation, stress management
- Positive talk
- Visualization

Program tahunan satu periodisasi adalah rencana tahunan yang hanya menuntut satu puncak penampilan

Akan digunakan untuk tingkat bawah karena banyak dasar yang belum dikuasai yang penguasaannya perlu waktu lama.

Untuk tingkat yang lebih tinggi dapat menggunakan dua (double) periodisasi, bahkan tiga periodisasi (di akhir tingkat junior)

Setelah junior mestinya tidak lagi menggunakan periodisasi.

Dalam kenyataan lepas junior pemain kita masih banyak kekurangan dalam hal fisik maupun teknik, sehingga perlu periodisasi.

Program tahunan dg dua periodisasi

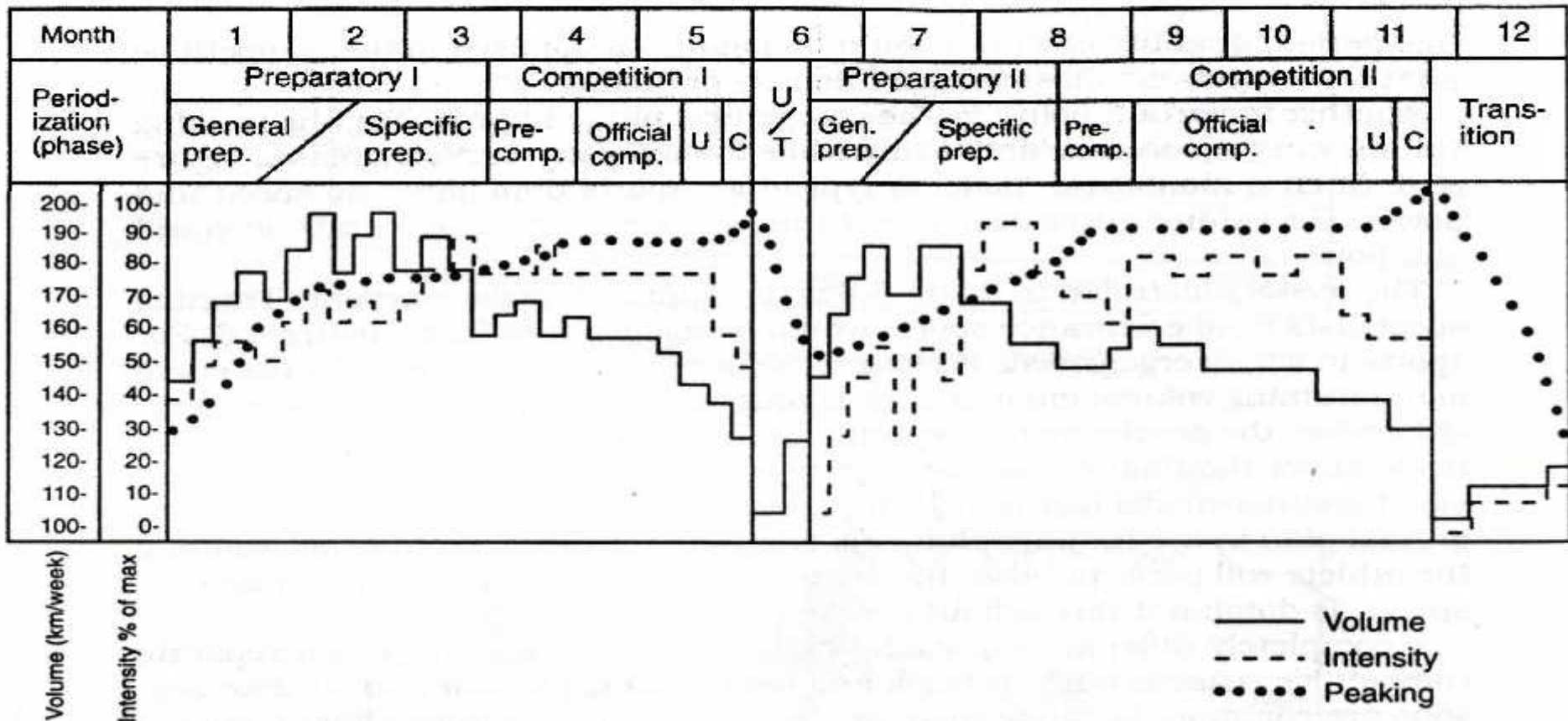


Figure 8.8 Bi-cycle for a sport (track and field) in which speed and power dominate

Program tahunan dengan tiga periodisasi

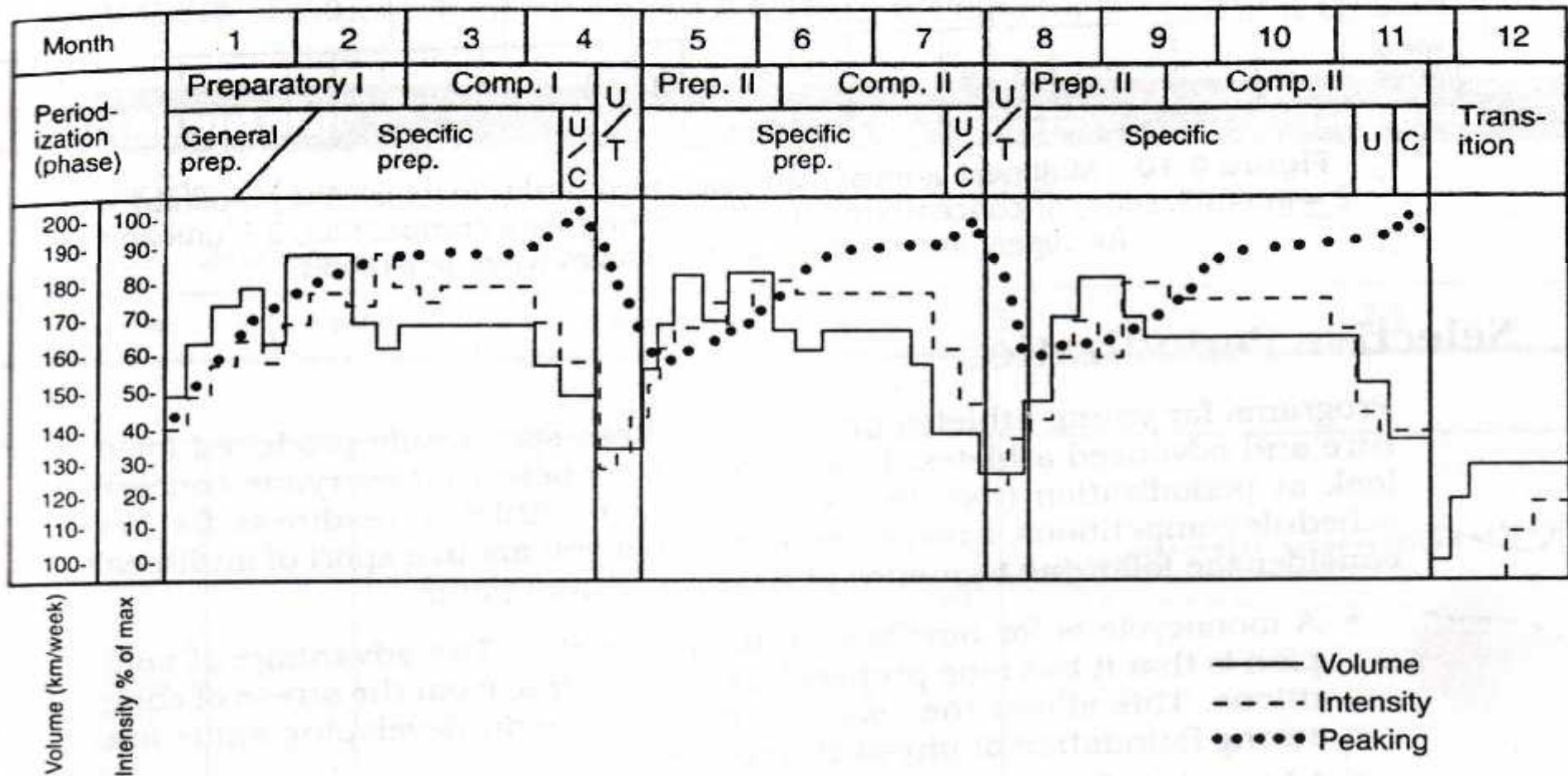


Figure 8.9 Tri-cycle or triple periodization

Program satu tahun dengan satu periodisasi

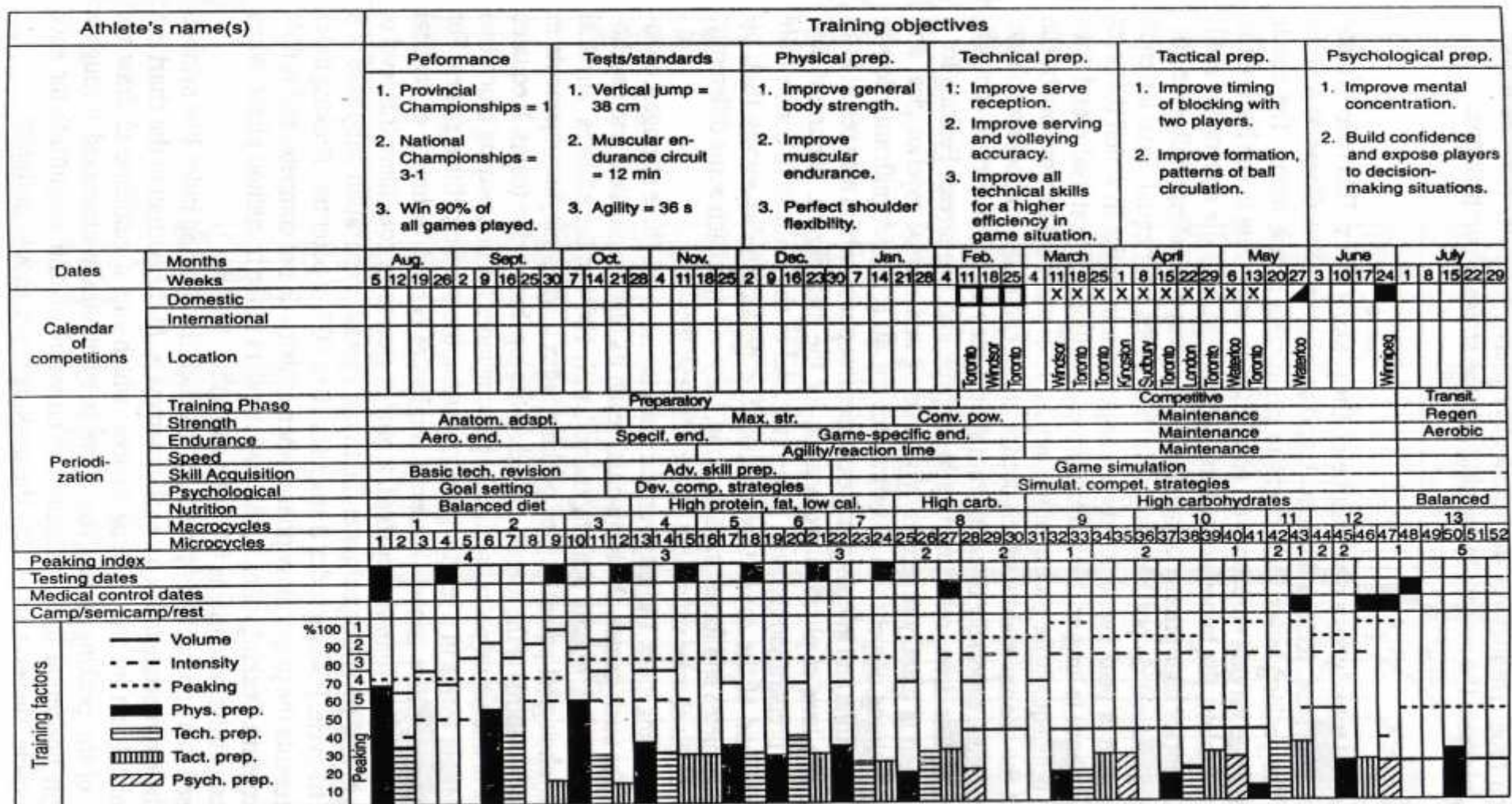


Figure 8.24 Monocycle annual plan for a volleyball team

Program satu tahun dengan tiga periodisasi

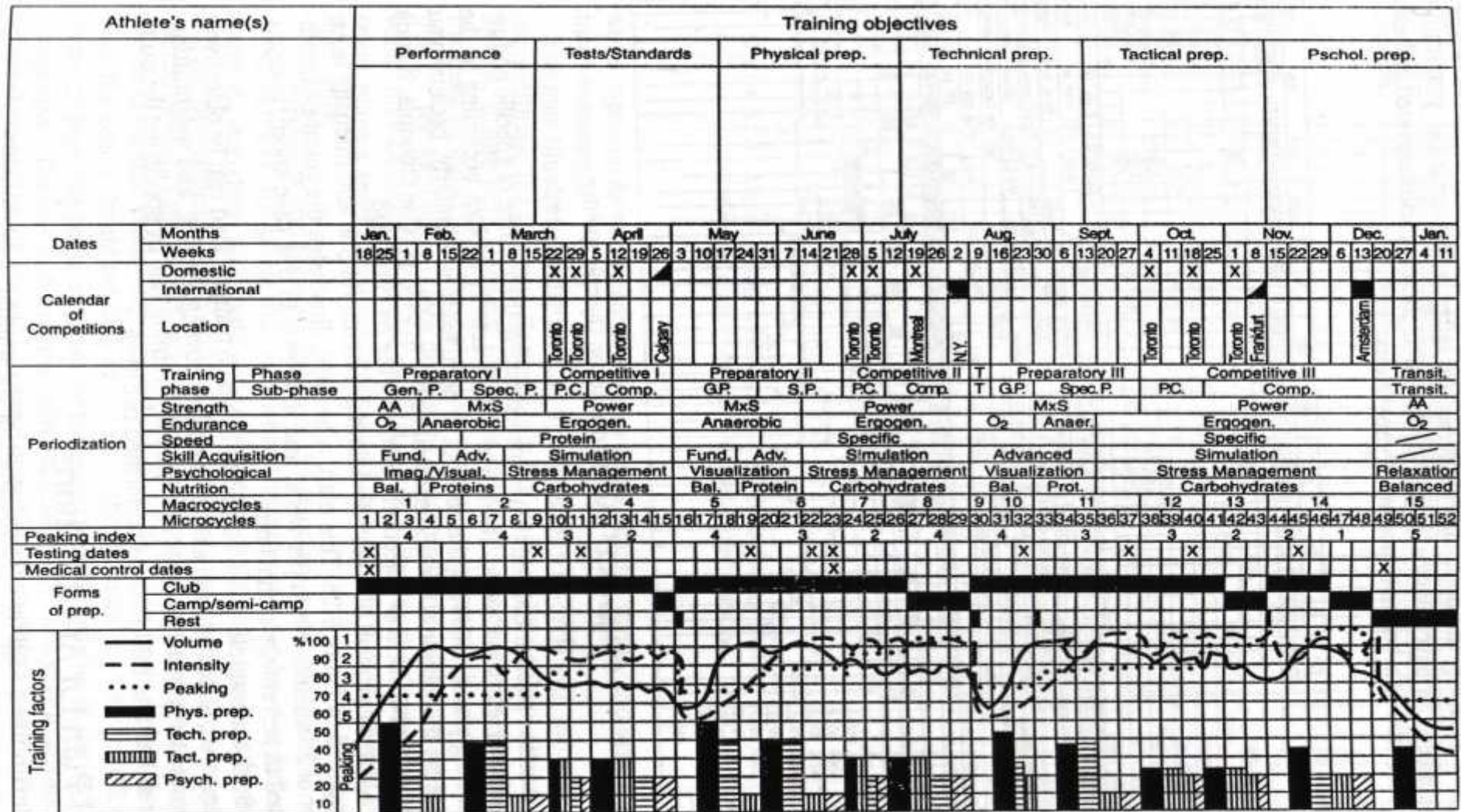


Figure 8.26 A tri-cycle

Siklus Mikro/program Mingguan

Memperhatikan hari berat hari ringan, dalam satu minggu dapat ada lebih dari satu hari berat.

Perlu adanya pemulihan sehari penuh libur tidak latihan, diisi tidur nyenyak untuk pemulihan butir darah agar butir darah merah-Hb, butir darah putih.

Frekuensi latihan fisik perlu diperhatikan.

Latihan fisik seyogyanya menggunakan bola agar atlet tidak jenuh.

Unit latihan

Setelah pertandingan bola voli waktunya lebih singkat dalam sehari latihan tidak dua kali tetapi tiga kali.

Jika dulu dua kali waktunya 3-4 jam, sekarang tiga kali dengan waktu 2 jam.

Latihan dua jam punya kosekuensi harus lebih padat, intensitas secara keseluruhan lebih tinggi, sehingga sistem energi banyak menggunakan karbohidrat, tidak menggunakan lemak.

Pemanasan:

Joging atau bentuk permainan

Penguluran aktif-statik

Calesthenic (aktif dinamik)

Gerak eksplosif/menyiapkan power

Inti:

Fisik (kekuatan, kecepatan, daya tahan aerobik, kelentukan, power, kelincahan)

Teknik (servis, terima servis, umpan, smes, blok, bertahan terhadap smes)

Penutup:

Penguluran aktif-statik

Pelepasan

Mengingat banyaknya teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, maka untuk mengotomatiskan perlu digunakan dalam pemanasan:

Langkah akhir smes kiri-kanan

Langkah smes double pump

Langkah smes engkling

Lari langkah smes

Sikap awal passing bola float dengan gerak ke depan, samping, dan belakang.

Langkah samping, silang, lari blok

Setiap latihan sasaran harus jelas, harus dipahami pemain.

Jika frekuensi latihan hanya tiga kali per minggu pelatih harus memberikan tugas agar pemain berlatih sesuai petunjuk latihan.

Daya tahan anaerobik tidak diperlukan dalam bola voli jangan ditargetkan

Latihan anaerobik boleh digunakan untuk meningkatkan daya juang pemain tetapi jangan sampai diadaptasi, sehingga per minggu hanya boleh satu kali