

LAHRAGA

MAJALAH ILMIAH

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN-UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- PERAN MAHASISWA FIK DALAM SOSIALISASI UNY DI MASYARAKAT
- SPESIALISASI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
- PENGARUH LATIHAN KASTI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI ANAK
- PERUBAHAN BUDAYA ORGANISASI OLARAGA
- LEKOSIT, KEKEBALAN TUBUH DAN LATIHAN FISIK
- KEUNTUNGAN PEMAIN BERPOSTUR TUBUH PENDEK DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS
- PERBAIKAN PROSES PEMBELAJARAN PENJAS DENGAN MENERAPKAN MODEL TERPADU DALAM RANGKA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA
- KAJIAN ARTIKEL:
PERBAIKAN PROSES PEMBELAJARAN PENJAS DENGAN MENERAPKAN MODEL TERPADU DALAM RANGKA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

1

1. Peran Mahasiswa FIK Dalam Sosialisasi UNY di Masyarakat 1

2. Spesialisasi Dalam Permainan Bola Voli oleh Putut Marhaento 12

3. pengaruh Latihan Kasti Terhadap Peningkatan Kebugaran 27
Jasmani Anak
oleh *Suryanto*

4. Perubahan Budaya Organisasi Olahraga 41
oleh Sri Winarni

5. Lekosit, Kekebalan Tubuh dan Latihan Fisik 53
oleh *Hari Yulianto*

6. Keuntungan Pemain Berpostur Tubuh Pendek Dalam Permainan Bulutangkis
oleh *Amat Komari* 69

7. Perbaikan Proses Pembelajaran Penjas Dengan Menerapkan Model Terpadu Dalam Rangka Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa
oleh *Yustinus Sukarmin* 79

8. Perbaikan Proses Pembelajaran Penjas Dengan
Menerapkan Model Terpadu Dalam Rangka
Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa
oleh *Sukadiyanto* 95

SPELIALISASI DALAM PERMAINAN BOLAVOLI

Oleh
Putut Matthaento
Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga
FIK UNY

Abstrak

Sesuai dengan peraturan permainan bolavoli, jika regu penerima servis berhasil memenangkan reli maka regu tersebut mendapat hak untuk menerima servis dan ke enam pemain berputar satu posisi searah jarum jam. Pemain di posisi 2 berpindah ke posisi 1 untuk melakukan servis, pemain posisi 1 berpindah ke posisi 6, pemain posisi 6 berpindah ke posisi 5, demikian seterusnya. Selama permainan berlangsung ada kemungkinan seorang pemain harus menempati ke enam posisi dalam setiap setnya. Berapa kali seorang pemain menempati posisi yang sama dalam setiap set, tergantung pada jumlah perpindahan bola yang terjadi pada setiap setnya. Oleh karena itu kemungkinan besar setiap pemain akan bermain pada ke enam posisi yang ada, kondisi tersebut menyebabkan setiap pemain dituntut agar mampu memainkan bola disetiap posisi yang ditempati dengan sama baiknya. Namun demikian untuk menjadi pemain yang mampu bermain disemua posisi memerlukan durasi latihan yang cukup lama sehingga diperhatikan pada usia emas atlet belum mencapai puncak prestasi, untuk itu dalam permainan bolavoli modern dikembangkan adanya spesialisasi pemain bila sebuah regu akan dikembangkan sampai *high level*.

Dengan menggunakan pola spesialisasi, setiap regu akan membagi pemain sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya selama permainan berlangsung. Ada dua macam spesialisasi yaitu spesialisasi posisi dan spesialisasi fungsi. Pada spesialisasi posisi, setiap regu akan membagi lapangan menjadi tiga bagian yaitu sisi kiri, bagian tengah dan sisi kanan. Dengan menggunakan spesialisasi posisi, pemain akan selalu menempati posisinya disebelah kiri, tengah atau kanan baik pada waktu di baris depan (dekat dengan net) maupun pada waktu di baris belakang. Penempatan posisi dilakukan setelah bola dipukul pada waktu servis baik oleh regunya sendiri maupun oleh regu lawan. Sedangkan pada spesialisasi fungsi para pemain dalam setiap regu akan di bagi menjadi beberapa kategori yaitu: 1. pemukul bola tinggi (*ace spiker*), 2. pemukul bola pendek (*quicker/center blocker*), 3. pemain serba bisa (*utility*), 4. pengumpan (*setter*) dan 5. libero.

Kata kunci : spesialisasi, bolavoli.

Permainan bolavoli berbeda dengan olahraga permainan pada umumnya yang tidak mengharuskan setiap pemain menempati keseluruhan posisi yang ada. Dalam permainan bolavoli setiap pemain harus menempati satu posisi sebelum permainan dimulai pada setiap setnya. Semua pemain akan berpindah ke posisi lain dengan menjalani satu kali rotasi searah dengan jarum jam bila regunya memenangkan reli pada saat menerima servis. Dengan adanya enam posisi yang ditempati oleh enam pemain dan sistem rotasi selama permainan berlangsung mengakibatkan seorang pemain harus mampu bermain di enam posisi jika regu tersebut tidak mengembangkan pola spesialisasi. Tanpa menggunakan spesialisasi, seorang pemain dituntut untuk mampu melakukan *floor defence* pada posisi 1, 6, 5, 4 dan 2, dapat melakukan blok di posisi 4, 3 dan 2, serta mahir dalam melakukan serangan dari berbagai posisi. Oleh karena itu para pemain memerlukan banyak waktu untuk berlatih keterampilan pada semua posisi agar mampu memainkan bola di semua lini dengan kualitas yang sama baiknya. Kondisi tersebut akan mengurangi jumlah ulangan latihan teknik pada setiap sesi latihan, sehingga dikhawatirkan usia emas akan terlewat.

Dalam permainan bolavoli modern, spesialisasi pemain sangat diperlukan bila suatu regu akan dikembangkan sampai pada tingkat tinggi dan merupakan prasyarat bila ingin memperoleh sukses. Spesialisasi pemain berarti bahwa setiap pemain di dalam suatu regu akan dikelompokkan menjadi beberapa kategori yang akan disesuaikan dengan tugas dan tanggung jawabnya selama permainan berlangsung. Selinger (1986: 13) menyatakan, yang mendasari konsep spesialisasi adalah adanya asumsi bahwa para pemain memerlukan waktu berlatih yang lebih banyak agar dapat menguasai keterampilan sesuai dengan fungsinya di dalam suatu regu. Semakin banyak kesempatan untuk mempelajari kemampuan utama, semakin mahir pemain tersebut menjalankan perannya di dalam regu itu.

Untuk memperoleh keterampilan sampai pada tingkat tinggi, terutama keterampilan yang memerlukan koordinasi diperlukan waktu latihan yang cukup banyak. Robert (1988:65) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara tingkat keterampilan dan jumlah jam latihan. Lebih jauh Robert memaparkan estimasi jumlah

repetisi dalam mempelajari keterampilan sampai tingkat mahir yang diambil dari *The Training Coordination* sebagai berikut :

Tabel 1. Estimasi repetisi untuk mengembangkan kemampuan motorik.

Skill	Performer	Repetition for skillfull performance	Basis for estimate
Passing	Quarterback	1,4 million pases	15 yr x 2000 days x 4 hr x 2/min
Punting	Football Player	0,8 million	200/day x 5 days x 45 wk x 15 yr
Shooting	Basketball Player	1 million baskets	Estimate of practice time
Pitching	Baseball Pitcher	1,6 million throws	3/min x 180 min x 300 days x 10 yr
Gymnastics	14-year-old female gymnast	?	8 yr daily practice

(Robert, 1988:65)

Dari tabel tersebut di atas menunjukkan bahwa untuk dapat menguasai keterampilan sampai pada tingkat mahir diperlukan jumlah repetisi latihan yang cukup banyak.

Setiap regu yang menerapkan spesialisasi pemain, membagi pemain ke dalam beberapa kategori sesuai dengan tugas dan tanggungjawabnya di dalam permainan. Setiap kategori dilatih sesuai dengan tuntutan tugas baik dalam menyerang maupun dalam bertahan. Oleh karena itu, dengan adanya spesialisasi pemain maka tugas pelatih adalah mengidentifikasi potensi fisik, teknik dan mental dari setiap pemain yang dikaitkan dengan tugas-tugas utamanya, kemudian melatih sesuai dengan fungsi pemain di dalam tim.

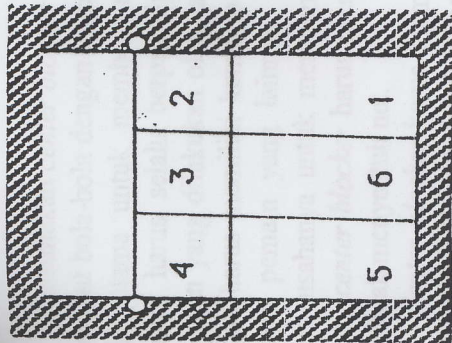
SPELIALISASI POSISI

Sesuai dengan peraturan permainan bolavoli yang diterbitkan oleh FIVB tahun 2001 nomer 7.6.1 dan 7.6.2. tentang rotasi pemain selama permainan berlangsung, seorang pemain dalam setiap set memiliki kemungkinan bermain pada enam posisi. Melalui sistem rotasi, setiap kali suatu regu berhasil memenangkan reli pada saat menerima servis seluruh pemain pada regu tersebut berputar satu posisi searah jarum jam. Pemain posisi 2 berpindah ke posisi 1 untuk melakukan servis, pemain

posisi 1 berpindah ke posisi 6, pemain posisi 6 berpindah ke posisi 5 demikian seterusnya sampai pertandingan pada set tersebut berakhir. Jumlah rotasi pada setiap set akan menentukan berapa kali seorang pemain kembali menempati satu posisi tertentu. Keadaan ini sangat tergantung pada kekuatan dari ke dua regu selama pertandingan berlangsung. Berdasarkan hasil observasi penulis pada pertandingan-pertandingan baik yang bersifat nasional maupun internasional diperoleh rata-rata jumlah rotasi pada setiap setnya adalah dua setengah rotasi. Ini berarti bahwa setiap pemain dalam suatu regu memiliki kesempatan untuk kembali menempati posisi yang sama sebanyak 2 sampai 3 kali kesempatan.

Dengan menerapkan pola spesialisasi, setiap pemain tidak harus selalu berada di posisinya pada saat reli tetapi setelah bola dipukul saat servis baik oleh teman satu regu maupun oleh lawan seorang pemain baik di baris depan maupun di baris belakang berpindah tempat sesuai dengan tugas dan tanggungjawabnya. Pada spesialisasi posisi, lapangan permainan dibagi menjadi tiga daerah yang sama luasnya, yaitu : daerah kanan (posisi 2 dan 1), daerah tengah (posisi 3 dan 6), serta daerah kiri (posisi 4 dan 5). Setiap regu yang menggunakan pola ini melatih para pemainnya agar mahir memainkan bola di salah satu daerah tersebut baik pada waktu bertahan maupun pada saat awalan melakukan serangan. Pemain diberi tugas dan tanggung jawab hanya menempati satu posisi di sebelah kiri, di tengah, atau di sebelah kanan ketika bola dalam keadaan reli. Setiap pemain harus bermain pada satu posisi di lapangan depan baik pada waktu bertahan maupun ketika mengambil awalan untuk melakukan serangan, serta satu posisi di lapangan belakang pada saat bertahan, mengumpun maupun menyerang. Untuk mengerjakan tugas ini pemain harus belajar bagaimana cara berpindah tempat baik pada waktu di depan maupun di belakang selama permainan berlangsung.

Karena kemampuan bertahan sangat penting untuk semua pemain, maka spesialisasi bertahan dilakukan dengan menggunakan spesialisasi posisi. Setiap pemain baik itu pengumpun maupun pemukul selama reli berlangsung melakukan pertahanan hanya dalam dua posisi, yaitu satu posisi di depan dan satu posisi di belakang.



Net

Gambar 1. Pembagian daerah lapangan permainan

Keterangan :

- Kn : lapangan sebelah kanan
posisi 2 dan posisi 1)
Tg : lapangan tengah (posisi
3 dan 6)
Kr : lapangan kiri (posisi 4
dan 5)

SPEKIALISASI FUNGSI

Disamping spesialisasi posisi tersebut di atas, masih ada spesialisasi pemain yang dikaitkan dengan fungsi pemain di dalam tim. Pada spesialisasi fungsi, pemain dikategorikan menjadi dua yaitu pengumpan atau *setter* dan pemukul atau *hitter*. Spesialisasi fungsi ini sebenarnya telah diperkenalkan oleh Matsudaira ketika menangani tim nasional Jepang pada Olimpiade di Tokyo tahun 1964. Namun demikian spesialisasi dalam permainan bolavoli modern menjadi lebih rinci terutama untuk pemukul atau *smasher*. Pemukul dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok sesuai dengan posisinya di dalam lapangan, ke tiga kelompok tersebut yaitu : 1) pemukul sebelah kiri disebut dengan *ace spiker* atau pemukul bola dengan umpan-umpan tinggi biasa disebut juga dengan *third* atau *fourth tempo*, 2) pemukul di tengah disebut dengan *quick attacker* atau *center-blocker* biasa disebut dengan pemukul bola dengan umpan-umpan pendek atau umpan cepat atau *first tempo*, dan 3) pemukul di sebelah kanan disebut dengan *utility* atau pemukul bola dengan umpan-umpan sedang atau biasa disebut dengan *second tempo*.

Pengumpan atau Setter

Pengumpan atau *setter* merupakan *play maker* dan arsitek serangan dari suatu regu. Selama reli, pengumpan selalu mengambil inisiatif dan memutuskan kepada siapa bola akan diberikan. Kesuksesan suatu regu biasanya sangat dipengaruhi oleh kualitas pengumpan dalam menyajikan bola kepada pemukul, baik dalam hal ketepatan maupun kejegan penempatan. Keputusan ke arah mana dan kepada siapa bola akan diberikan pada saat reli sangat ditentukan oleh : 1) jauh dekatnya bola dari net sesaat sebelum bola diumpan, 2) pada posisi berapa bola sesaat sebelum diumpan, 3) tinggi rendahnya lintasan bola sesaat sebelum diumpan, 4) laju bola sesaat sebelum diumpan, 5) posisi bloker lawan yang paling lemah, 6) kesiapan pemukul pada saat itu, serta 7) taktik dan strategi yang dikembangkan oleh regunya. Pengumpan harus memiliki *natural sense* dan *ball feeling* yang baik disamping kualitas kondisi fisik yang prima.

Kemampuan fisik yang sangat dibutuhkan oleh pengumpan adalah kualitas kardiorespirasi yang baik, kelincahan, kecepatan gerak dan kecepatan reaksi. Letak posisi pengumpan selama permainan berlangsung baik pada saat di depan maupun di belakang biasanya ditempatkan pada posisi bagian kanan. Pada waktu di depan pengumpan akan selalu berhadapan dengan *ace spiker* lawan, untuk itu disamping memiliki kemampuan *setting* yang akurat, pengumpan juga harus memiliki kemampuan *blocking* yang bagus, baik secara perorangan maupun berpasangan dengan *center player*.

Pemukul Bola Cepat atau Quick Attacker atau Center Player

Quick attacker sering disebut dengan *center player* atau *middle blocker*. Disebut dengan *quick attacker* karena pemain tersebut diberi tugas utama untuk melakukan serangan dengan memanfaatkan bola-bola umpan cepat dan bervariasi dari pengumpan sebagai usaha untuk memperlemah atau mengacaukan blok lawan. Manuver-manuver yang diciptakan oleh *quick attacker* akan memberi ruang gerak kepada pemain-pemain lain sehingga bebas dari kawalan blok lawan dalam melakukan serangan sehingga kemungkinan untuk mendapatkan skor menjadi lebih besar.

Dinamakan *center blocker* karena di samping memiliki tugas untuk memukul bola-bola dengan umpan cepat, pemain tersebut juga memiliki tugas utama untuk membendung serangan-serangan lawan. *Center blocker* harus selalu berpartisipasi dalam setiap usaha membendung serangan yang dilakukan oleh lawan dari segala arah, untuk itu pemain tengah harus memiliki kemampuan blok yang lebih baik dibandingkan dengan pemain yang lainnya. Pada waktu bergerak disepanjang net dalam usahanya untuk membantu pemain lain membendung serangan lawan, *center blocker* harus memiliki keseimbangan dinamis yang baik agar tidak menyentuh net.

Center blocker harus memiliki daya tahan fisik dan mental yang baik, memiliki semangat juang yang tinggi, mendorong semangat bertanding kepada seluruh anggota tim, agresif dan pantang menyerah. *Center blocker* tidak harus memiliki kemampuan lompatan yang tinggi tetapi harus memiliki postur tubuh yang tinggi. Dengan postur tubuh yang tinggi, pemain tidak perlu melakukan lompatan setinggi-tingginya ketika akan melakukan blok terhadap bola-bola cepat. Sebab bila pemain melakukan lompatan maksimum ketika melakukan blok terhadap bola-bola cepat, kemudian lawan mengumpukan pada pemain yang berdiri di posisi 2 atau 4 maka *center blocker* akan terlambat membantu pemain lain melakukan blok terhadap serangan lawan karena belum sempat mendarat dan bergerak ke arah posisi 4 atau 2. Mengingat *center blocker* pada waktu bermain selalu berada di tengah, sedangkan bola akan selalu datang dari berbagai arah, maka *center blocker* harus memiliki orientasi lapangan yang cukup bagus dan harus memahami dinamika permainan. Pada waktu menyerang, *center blocker* akan mengandalkan kecepatan dan menggunakan macam-macam teknik serangan serta tidak hanya mengandalkan power semata.

Pemukul Bola Tinggi atau Ace Spiker

Pemukul sebelah kiri atau *ace spiker* biasa juga disebut dengan *power hitter* merupakan pemain yang memiliki kemampuan lompatan dan kemampuan pukulan yang mengandalkan pada power. Pada pengamatan sepintas *ace spiker* memiliki kemampuan memukul yang sangat mengagumkan, kreatif dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Dalam situasi kritis atau ketika pengumpukan tidak memiliki pilihan untuk mengumpukan bola kepada pemain-pemain lain, pengumpukan biasanya akan memaksakan bola untuk diberikan kepada *ace spiker*. Pada situasi ini, *ace spiker* harus siap berhadapan dengan dua atau bahkan tiga *blocker* lawan yang sudah memiliki posisi sangat bagus. Untuk itu *ace spiker* harus memiliki mental yang kuat dan kemampuan spike yang baik.

Bila tugas utama *center player* adalah melakukan blok dan menciptakan kesempatan kepada pemain lain untuk dapat melakukan serangan dengan hambatan seminimal mungkin, tugas utama *ace spiker* adalah memperoleh skor dari serangan yang dilakukannya. Frekuensi memukul bola pada *ace spiker* jauh lebih banyak, disamping itu perbandingan antara frekuensi memukul bola dan efektivitas pukulan juga jauh lebih baik bila dibandingkan dengan pemain yang lain. Mempertimbangkan tugas-tugas utama *ace spiker* seperti tersebut di atas, maka komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan adalah daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, power otot dan fleksibilitas persendian.

Pemukul Sebelah Kanan atau Utility

Pemukul sebelah kanan atau *utility* adalah pemain yang memiliki kemampuan serba bisa atau menyeluruh dari semua aspek dalam permainan bolavoli. Tugas dari pemain sebelah kanan adalah membantu melakukan serangan, membendung serangan *ace spiker* lawan dan membantu mengumpukan bila pengumpukan tidak dapat menjalankan tugas. Ketika pengumpukan tidak dapat melakukan umpan karena harus ikut bertahan atau ketika pengumpukan berada di baris belakang dan lintasan bola terlalu tajam dan cepat mengarah ke net maka tugas mengumpukan diambil alih oleh pemain kanan atau *utility*. Pada waktu berada di baris depan, *utility* harus berhadapan dengan *ace spiker* lawan, untuk itu pemain kanan harus memiliki kemampuan *blocking* yang baik, cermat dalam membaca situasi dan memilikiantisipasi yang baik terhadap kemungkinan-kemungkinan arah pukulan yang dilakukan *ace spiker*. Apabila memungkinkan, pemain kanan sebaiknya dipilih pemain kidal. Dengan menggunakan pemain kidal tempo permainan akan menjadi lebih cepat karena bola yang diumpukan ke lapangan sebelah kanan lintasannya

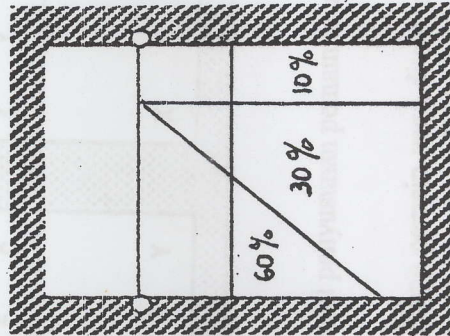
akan menjadi lebih pendek atau bola tidak perlu melewati badan pemain sebelum sampai di tangan pemukul.

Libero

Permainan bolavoli telah mengalami beberapa kali perubahan, baik yang menyangkut perubahan peralatan maupun peraturan. Diantara perubahan-perubahan yang sering dibuat antara lain ditujukan untuk meningkatkan kualitas pertahanan. Hal ini disebabkan masih terlalu dominannya serangan bila dibandingkan dengan pertahanan. Pada setiap kali perubahan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pertahanan, dalam pelaksanaannya terasa kurang bermanfaat. Perkembangan teknik-teknik serangan berjalan sangat cepat melampaui perkembangan teknik bertahan maupun perubahan peraturan yang dipergunakan untuk meningkatkan pertahanan. Meningkatkan kualitas serangan disebabkan karena meningkatnya kualitas biomotor atlet yang mengakibatkan power atlet meningkat secara dramatis. Seiring dengan meningkatnya power atlet, kecepatan pukulan pada waktu *smash* dan servis menjadi lebih baik sehingga menyulitkan pemain bertahan untuk menahan laju bola. Upaya terakhir untuk memperoleh keseimbangan antara penyerangan dan pertahanan, mulai diperkenalkan pada tahun 1997 dengan adanya libero atau pemain bertahan dalam permainan bolavoli.

Libero resmi masuk dalam peraturan permainan bolavoli tahun 2000 bab 6 pasal 20.1.1. sampai pasal 20.3.3.2. Pada pasal 20.3.1.2. disebutkan bahwa peran libero dalam permainan dibatasi sebagai pemain baris belakang dan tidak diizinkan untuk melakukan serangan dari manapun (termasuk di lapangan permainan dan daerah bebas), jika pada saat kontak dengan bola, seluruh ketinggian bola lebih tinggi dari permukaan atas net. Sedangkan pada pasal 20.3.1.3. dinyatakan bahwa libero tidak diperkenankan untuk melakukan serve, blok, atau mencoba untuk memblok serangan yang dilakukan oleh lawan (FIVB 2001: 43-44). Dari pembatasan-pembatasan peran tersebut menunjukkan bahwa keberadaan pemain libero dalam permainan bolavoli dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas pertahanan, baik pada saat menerima servis maupun pada saat bertahan terhadap *smash*.

Sesuai dengan tanggungjawabnya sebagai pemain yang bertugas untuk meningkatkan pertahanan, posisi libero biasanya ditempatkan pada daerah yang sering menjadi target serangan lawan. Persentase serangan pada umumnya lebih banyak dilakukan oleh *ace spiker* dengan arah pukulan menuju ke posisi 5 kurang lebih 60%, ke posisi 6 kurang lebih 30%, sedangkan ke posisi 1 kurang lebih 10%. Atas dasar perhitungan tersebut maka libero biasanya ditempatkan pada posisi 5 ketika tim sedang dalam keadaan reli. Namun demikian penempatan tersebut tidak mutlak tetapi disesuaikan dengan situasi dan kondisi. Misalkan pada situasi kritis dimana skor menunjukkan angka-angka terakhir sedangkan kebiasaan *spiker* lawan pada rotasi itu pukuliannya mengarah pada posisi 6. Sebagai pemain yang memiliki kemampuan bertahan jauh lebih baik dibandingkan dengan pemain yang lain maka dengan sendirinya libero harus menempati posisi 6 untuk mengantisipasi serangan yang dilakukan oleh *spiker* lawan tersebut.



Gambar 2. Persentase serangan *ace spiker* lawan

KOMPOSISI PEMAIN

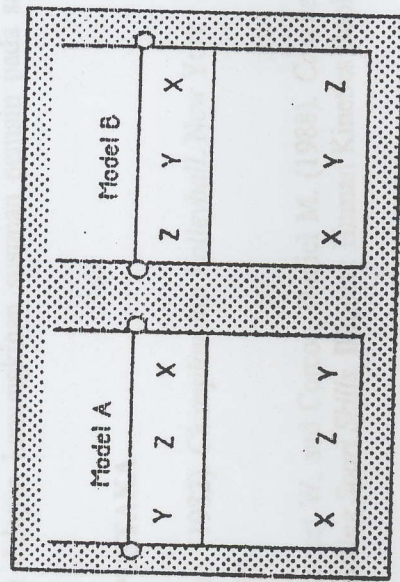
Dalam membentuk sebuah tim, pemain harus diranking untuk setiap kategori dari 1.sampai 4, dari yang paling kuat sampai yang paling lemah. Ranking pemain akan membantu pelatih dalam menyusun formasi pemain dilapangan sehingga akan terjadi keseimbangan disetiap rotasi. Susunan formasi pemain bila memungkinkan hendaknya mempertimbangkan kualitas fisik mencakup postur tubuh, tingkat keterampilan dan pengalaman, kapasitas intelektual, dan kematangan taktik. Penentuan ranking dan kelompok menurut posisi di lapangan akan sangat membantu dalam proses latihan sehingga latihan dapat berjalan dengan efisien.

Pada umumnya dalam sebuah regu yang terdiri dari dua belas pemain, pengelompokan pemain akan dibuat menjadi empat pemain dalam setiap kategori. Pada komposisi 5-1 (5 pemukul, 1 pengumpuan), pemain sebelah kiri atau *ace spiker* akan diranking menjadi A1, A2, A3, dan A4. *Center player* C1, C2, C3, dan C4. Pengumpuan dan *utility* diranking menjadi satu yaitu S1, S2, U2. Apabila tim akan menggunakan libero, salah satu pemain terlemah dari kelompok *ace spiker* atau *center player* akan diganti oleh libero. Untuk lebih memudahkan keseluruhan susunan pemain akan terlihat pada *chart* di bawah ini :

A4/L	C4/L	U2
A3	C3	S2
A2	C2	U1
A1	C1	S1

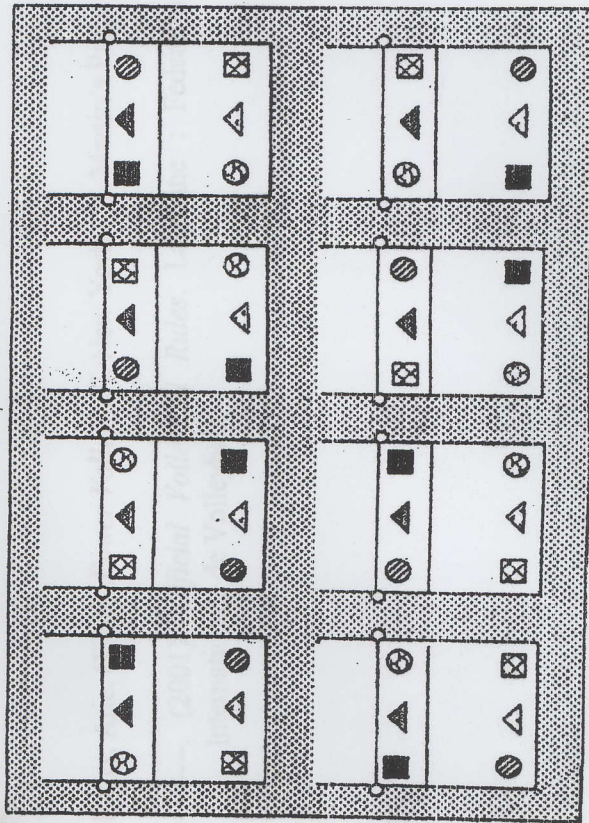
Dari *chart* tersebut di atas, baris pertama dan ke dua dari bawah merupakan tim utama atau biasa disebut dengan *starting lineup* sedangkan dua baris di atas merupakan tim ke dua atau terdiri dari para pemain pengganti. Penyusunan pemain berdasarkan ranking hendaknya tidak diketahui oleh pemain, meskipun mereka akhirnya akan menyadari peranan dan posisinya secara herarki di dalam tim (pemain utama, pemain cadangan utama, cadangan ke dua dsb). Pada situasi yang lain, pengertian tentang status di dalam tim perlu diketahui oleh semua pemain sehingga para pemain cadangan akan memiliki semangat berlatih yang tinggi untuk dapat berperan didalam tim pada kemudian hari.

Berdasarkan komposisi pemain tersebut di atas, susunan pemain pada setiap rotasi dibuat adanya keseimbangan sehingga setiap baris baik di baris depan maupun belakang akan selalu terdiri dari *ace spiker*, *center player*, *tosser/utility*. Pada susunan ini pemain dengan kategori yang sama ditempatkan secara berjauhan atau dengan kata lain penyusunan pemain dilakukan secara diagonal. Terdapat dua model susunan pemain secara diagonal pada pola spesialisasi, yaitu : 1)*ace spiker* berada di depan *tosser* dan 2)*quick attacker* berada di depan *tosser*. Penetapan model mana yang akan digunakan sangat ditentukan oleh taktik dan strategi yang dikembangkan terutama yang berkaitan dengan sistem menerima servis dan kombinasi serangan.



Gambar 3. Model penyusunan pemain secara diagonal

Karena ada tiga pasang pemain yang ditempatkan secara diagonal maka susunan pemain pada pola spesialisasi dengan enam pemain pada saat *starting lineup* ada delapan kemungkinan seperti pada gambar 4.



Gambar 4. Beberapa kemungkinan starting line up.
 ▲ = Center blocker utama, △ = Center blocker ke dua, ● = Ace spiker ke dua,
 ⊗ = Ace spiker ke dua, ⊠ = Utility.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam permainan bolavoli, bilamana tim akan dikembangkan sampai tingkat tinggi maka diperlukan adanya spesialisasi pemain.
2. Dengan spesialisasi, pemain akan lebih terampil dalam menjalankan tugas utamanya karena setiap pemain hanya akan dilatih pada salah satu daerah dalam lapangan permainan baik pada waktu berada di depan maupun di baris belakang.
3. Spesialisasi pemain didasarkan pada posisi pemain di dalam lapangan dan fungsi atau peran pemain di dalam tim.
4. Berdasarkan posisi dan fungsinya di dalam tim, pemain dapat kategorikan menjadi
 - a. *Ace spiker* yang akan selalu menempati daerah kiri yaitu pada posisi 4 bila sedang berada di baris depan dan di posisi 5 bila berada di baris belakang.

- b. *Quick attacker* yang selalu berada pada posisi 3 bila berada pada baris depan dan di posisi 6 bila berada pada baris belakang.
 - c. *Setter* dan *utility* yang akan selalu ditempatkan pada posisi 2 bila berada di baris depan dan di posisi 1 bila berada di baris belakang.
 - d. *Libero* atau pemain bertahan yang posisinya sangat ditentukan oleh situasi dan kondisi, namun demikian karena sebagian besar serangan mengarah pada posisi 5 maka banyak tim yang menempatkan libero pada posisi 5 ketika sedang berlangsung reli.
5. Pemain perlu dilatih cara berpindah tempat ketika bola dipukul pada waktu servis baik oleh teman se-regu maupun oleh lawan.
 6. Dengan menggunakan spesialisasi pemain ada dua model susunan pemain secara diagonal yang dapat dikembangkan.
 7. Terdapat delapan kemungkinan susunan pemain pada saat *starting lineup*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bertucci, Bob. (1982). *Championship Volleyball*. New York : Leisure Press.
- Christina, Robert W, and Corcos, Daniel M. (1988). *Coaches Guide To Teaching Sport Skills*. Illinois : Human Kinetics Books.
- McGown, Carl. (1994). *Science of Coaching Volleyball*. Champaign : Human Kinetics.
- Pate, Russell R., Mc Clenaghan, B. and Rotella, R. (1984). *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia : Sounders College Publishing.
- Saito, Masaru. (1994). *Theory of Physical Training for Volleyball*. Lausanne : FIVB.

Selinger, Arie. (1986). *Power Volleyball*. New York : St. Martin's Press.

----- (2001). *Official Volleyball Rules*. Lausanne : Federation
Internationale de Volleyball.