

# BOLAVOLI MINI

- SEBAGAI USAHA MASYARAKAT BOLAVOLI UNTUK MENGENALKAN (MEMASYARAKATKAN) PERMAINAN BOLAVOLI KEPADA ANAK-ANAK
- TUJUAN :
- AGAR ANAK-ANAK MENGENAL DAN MENYENANGI
- AGAR ANAK-ANAK DAPAT BERMAIN BOLAVOLI
- AGAR MENJADI PENDUKUNG (PENONTON, ORGANISATOR, WASIT, OE)
- MENJADI ATLET BAGI YANG POTENSI (PEMBIBITAN)
- MEMBERI DASAR FISIK, TEKNIK, DAN TAKTIK YANG KUAT UNTUK BERPRESTASI

# **BOLAVOLI MINI**

**HARUS DISESUAIKAN AGAR ANAK DAPAT  
MEMAINKAN DENGAN ASYIK DAN GEMBIRA**

**ALAT DAN FASILITAS SERTA PERATURAN  
DISEDERHANAKAN**

- **BOLA LEBIH KECIL**
- **LAPANGAN LEBIH KECIL**
- **JUMLAH PEMAIN LEBIH KECIL**
- **TIDAK PERLU ADA GARIS SERANG**
- **PERTANDINGAN CUKUP DUA KALI KEMENANGAN**
- **PERGANTIAN PEMAIN BEBAS ASAL BERSELING  
SATU RALLY**

## TINGKAT PEMBINAAN DALAM BOLAVOLI

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

- **Horst Baacke** sebagai tokoh bolavoli mini membagi tahap-tahap pembinaan sebagai berikut :

## Tahap I : Dasar Bolavoli Mini, untuk usia 8-10 tahun

- Fisik: kecepatan, kelincahan, reaksi, power.
- Teknik: bergerak mendekati bola, melempar-menangkap bola, passing, memvoli bola, mengguling.
- Taktik : mengantisipasi datangnya bola berpasangan melewati atas net (1 lawan 1), mensiasati dasar-dasar peraturan.

## Tahap II : Persiapan Bolavoli Mini 9-11 tahun

- Fisik: bergerak cepat ke arah bola baik gerak ke depan, samping maupun belakang. Kecepatan, power/meloncat, kelincahan.
- Teknik: melempar-menangkap bola, passing atas, passing terima servis, bertahan terhadap smes & plesing, dan **servis tangan bawah**, menjatuhkan diri, mengguling.
- Taktik: Melewati atas net mengantisipasi datangnya bola dan bermain sederhana 2 lawan 2, kerjasama mengamati lawan, dan mensiasati peraturan

## Tahap III, Fase A

### Perkenalan Bolavoli Mini 10-12 tahun

- Fisik: kecepatan, reaksi, kelincahan, power.
- Teknik: lompat yang diawali lari, **servis tenis**, passing terima servis dan bertahan terhadap smes, passing atas, dan smes **meluncur (sliding )**
- Taktik: Bermain sederhana 3 lawan 3, usaha mematikan lawan, dasar taktik tim, dan mensiasati peraturan.

**(Servis tenis**, seperti smes, **sliding** untuk anak lebih cepat menguasai dan lebih aman),

## Tahap III, Fase B

### Perbaikan Bolavoli Mini 11- 13 tahun

- Fisik: kecepatan, reaksi, kelentukan, power, kelincahan, *daya tahan*.
- Teknik: smes keras dan plesing, menjatuhkan diri ( mengguling dan meluncur ),
- Taktik: Bermain 4 lawan 4, taktik individu, formasi-sistem penyerangan dan pertahanan

## JANGAN LEWATKAN DI USIA PERTUMBUHAN

- Anak-anak Indonesia pertumbuhan maksimal terjadi pada usia 12 tahun untuk putri dan 13 tahun putra
  - Sintesis protein sangat dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan. Pertumbuhan paru, jantung, pembuluh darah, darah, mitokondria memerlukan protein
    - Di usia pertumbuhan penggunaan lemak akan meningkat, penggunaan gula berkurang tetapi sintesis glikogen meningkat.
- Disinilah saatnya untuk mengurangi lemak, jangan latihan yang banyak menggunakan glikogen otot (intensitas super maksimal panjang, pemulihan pendek, frekuensi lebih dari satu kali)



## **Tahap IV : Peralihan, 12-14 tahun.**

- **FisiK:**Persiapan fisik secara umum yang ajeg.
- **Teknik:** memanfaatkan semua kemampuan untuk menguasai semua keterampilan, penyempurnaan semua dasar keterampilan, variasi keterampilan baru.
- **Bermain 6 lawan 6,** taktik individu, formasi sistem tim, peraturan permainan bolavoli.

| Usia       | 9-11 tahun                   | 10-12 tahun               | 11-13 tahun              |
|------------|------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Tim        | 2 lawan 2                    | 3 lawan 3                 | 4 lawan 4                |
| Lapangan   | 3 x 9 meter<br>4,5 x 9 meter | x 9 meter<br>6 x 12 meter | 12 meter<br>9 x 12 meter |
| Tinggi Net | 210+-5 cm                    | 210+-5 cm                 | 210+- 5cm                |

PERMAINAN DIAWALI DENGAN JUMLAH TIM  
YANG PEMAINNYA SEDIKIT, DENGAN  
TUJUAN KESIAPAN AKAN LEBIH TINGGI  
SEHINGGA PERMAINAN AKAN LEBIH HIDUP

LIMA MELAWAN LIMA TIDAK ADA KARENA  
POSISI PEMAIN DEPAN-BELAKANGNYA  
SULIT

KESIAPAN PEMAIN KETIKA BERMAIN SANGAT  
PENTING UNTUK MENCAPAI PRESTASI, DAN  
MERUPAKAN HAL YANG SANGAT SULIT  
DILATIHKAN

## Catatan teknis:

1. Anak yang berlatih passing bawah pertama akan merasakan sakit pada lengan, latihan perlu divariasikan.
2. Servis tangan bawah perlu diberikan seiring dengan latihan passing bawah.
3. Servis tenis perlu diberikan seiring dengan latihan smes.
4. Sliding (meluncur) akan lebih mudah diberikan mulai dari bolavoli mini.
5. Teknik menerima servis bola float perlu dimatangkan dulu, jangan tergesa-gesa latihan bertahan terhadap smes.
6. Kesalahan teknik perlu dihindarkan karena jika terlanjur sulit diubah.

## Catatan umum:

- \*Latihan dengan pemberat, penambahan beban terus menerus tidak diperkenankan agar hormon pertumbuhan untuk tulang (somatomedin) tidak berlebihan sehingga tulang menjadi besar dan padat. Latihan kekuatan cukup 16 x, per minggu 3 x, selanjutnya perminggu 1x
- \*Latihan intensitas maksimal dengan durasi panjang, recovery (pemulihan) tidak penuh, seminggu lebih dari satu kali, tidak diperkenankan, karena nafsu makan akan berlebihan, timbunan glikogen otot berlebihan, sehingga anak akan mempunyai berat badan berlebihan.

\*Pertandingan mini voli hanya sebagai evaluasi latihan, jangan dianggap segalanya, sehingga harus memalsukan usia atau tindakan tidak sportif lainnya.

- Jangan mendidik anak untuk sedikit-sedikit protes.
- Anak yang juara di bola voli mini belum menjamin dapat berprestasi di tingkat senior.
- Pergunakan pendekatan bermain, dan pendekatan taktik.
- Jika menggunakan drill harus didasari bahwa anak senang di drill.

## INTI PERATURAN PERMAINAN BOLAVOLI MINI TINGKAT SD DIKNAS 2007 (PUTRI)

1. Lama bermain two winning set
2. Tinggi net 2,00 meter
3. Lapangan 12,00 x 6,00 meter
4. Setiap regu 4 pemain inti dan 1 cadangan
5. Pergantian pemain bebas asal diselingi satu rally
6. Servis harus giliran.
7. Ketika dilakukan servis semua pemain harus dalam posisinya, dan setelah bermain bebas tidak ada garis serang.

# INTI PERATURAN PERMAINAN BOLAVOLI MINI TINGKAT SMP DIKNAS TAHUN 2007

1. Lama bermain two winning set
2. Tinggi net 2,15 meter pa dan 2,05 meter pi.
3. Lapangan 12,00 x 6,00 meter, lebar garis 4 cm
4. Bola voli ukuran 3
5. Jumlah pemain 4 inti, 2 cadangan
6. Pergantian pemain bebas asal diselingi 1 relly
7. Servis harus urut bergantian
8. Ketika dilakukan servis harus diposisinya masing-masing tetapi setelah rally bebas, tidak ada garis serang



**BERBAGAI KOORDINASI GERAK DAPAT  
DIBERIKAN PADA BOLAVOLI MINI  
AGAR DAPAT DITRANSFER UNTUK  
MENGUASAI BERBAGAI TEKNIK**

Kareografi (macam gerak) senam aerobik  
yang gagah dapat dipilih untuk menambah  
dalam gerak-gerak pemanasan