

**PROGRAM JANGKA PANJANG TIM BOLAVOLI JUNIOR DIY
UNTUK MENJADI JUARA NASIONAL
TAHUN 1996**

Oleh :

**Sb Pranatahadi
Pelatih Bolavoli Junior DIY Tahun 1996**

**PERSATUAN BOLAVOLI SELURUH INDONESIA
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
TAHUN 1996**

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah populer di Indonesia. Untuk menjadi juara di tingkat junior saja harus melalui persiapan yang cukup panjang dan intensif. Sebelum tahun 1996, DIY menjadi juara nasional pada tahun 1986 sehingga mendapatkan hadiah pembangunan GOR Amongrogo dari Pemprop DIY. Ketika itu pemain disiapkan dari usia dini, bahkan beberapa pemain sudah berlatih sejak duduk dibangku Sekolah Dasar atau sejak tahun 1978. Dengan demikian ketika menjadi pemain junior DIY usia latihan mereka ada yang sudah lebih dari delapan tahun. Sayangnya pembinaan dari usia dini tidak dapat berlangsung terus. Setelah angkatan yang menjuarai junior 1986 di DIY tidak ada lagi pembinaan dari bolavoli mini, sehingga DIY untuk masuk empat besar junior nasional sangat sulit.

Tugas pokok pelatih menurut Suharno (1985:4) adalah membina dan mengembangkan bakat atlet ke mutu prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Meskipun harus mengembangkan prestasi secepat mungkin tetapi tahap-tahap latihan tetap harus dilalui. Prestasi maksimal pemain bolavoli akan dicapai setelah usia duapuluh tahun. Hal ini dibuktikan dengan batas usia pemain junior untuk kejuaraan dunia adalah dua puluh tahun. Jadi pada umumnya pemain bolavoli akan mencapai puncak kondisi fisik, teknik, taktik, dan kematangan mental setelah usia duapuluh tahun.

Menurut Suharno (1985:57) program pembinaan jangka panjang untuk nasional memerlukan waktu di atas lima tahun, dan untuk internasional memerlukan waktu di atas delapan tahun. Tim bolavoli junior DIY untuk menjadi juara nasional 1996 memerlukan waktu latihan sekitar delapan tahun. Sebenarnya dengan waktu tujuh tahun sudah memungkinkan menjadi juara nasional. Ketika tahun 1995, dalam kejuaraan nasional junior di Pontianak DIY sudah maju ke babak final dan kalah tipis 3-2 dari Jawa Timur. Ketika itu satu pemain sebagai kekuatan utama tim DIY harus masuk pelatnas Sea Games Chiangmai Thailand.

Tim bolavoli junior DIY tahun 1996 dipersiapkan sejak tahun 1988, atau mulai dari tingkat bolavoli mini. Pada tahun 1988 Biro Bina Mental Propinsi DIY mempunyai proyek penelusuran bibit unggul olahraga, termasuk dalam cabang bolavoli putra.

Selanjutnya orang tua dari anak yang terpilih sanggup iuran untuk biaya pembinaan. Demikian juga pada tahun 1989 kembali diadakan penelusuran bibit unggul. Dengan demikian ada tambahan anak untuk mengikuti latihan. Dalam perjalanan ada beberapa tambahan pemain, karena pemain yang ada diprediksikan hanya sedikit yang akan dapat mempunyai postur tubuh diatas 185 cm.

Program Jangka Panjang Tim Junior Bolavoli DIY Tahun 1996

Heinz Fallak (Wiecrozek, 1978:6) memberikan penjelasan bahwa untuk mencapai prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga memerlukan tahap-tahap latihan. Dalam program jangka panjang, latihan dibagi menjadi tiga tahap, yang meliputi:

1. Tahap persiapan
2. Tahap pembangunan
3. Tahap spesialisasi.

Lama setiap tahap akan tergantung jenis cabang olahraganya. Untuk cabang olahraga yang disamping power, kekuatan, kecepatan, ketahanan, juga memerlukan komposisi seperti olahraga beregu: tahap persiapan antara 10-13 tahun, tahap pembangunan 14-17 tahun, tahap spesialisasi 17-20 tahun.

Bompa (1983:11) dalam sistem pembinaan olahraga mengemukakan sistem piramid dengan tiga tingkatan yaitu dasar dari prestasi olahraga, penampilan prestasi yang baik, dan puncak adalah tingkat prestasi yang tinggi. Dengan demikian tingkat dasar prestasi sesuai dengan tahap persiapan, tingkat penampilan prestasi yang baik sesuai denggan tahap pembangunan dan tingkat prestasi yang tinggi sesuai dengan tahap spesialisasi.

Menurut Horst Baacke permainan bolavoli mini dapat dimulai dari usia delapan sampai sepuluh tahun sebagai tahap dasar dalam bolavoli mini, dan usia 12-14 tahun sebagai tahap peralihan. Tahap peralihan merupakan peralihan bolvoli mini ke bolavoli enam melawan enam atau bolavoli tahap remaja. Dengan demikian bolavoli mini pembinaan akan sampai usia 14 tahun.

Dalam bolavoli ada kejuaraan dengan batasan usia. Selain bolavoli mini ada kejuaraan dengan batas usia maksimal 17 tahun atau tingkat remaja, dan maksimal 20

tahun atau tingkat junior. Dengan demikian program jangka panjang tim bolavoli junior DIY tersusun seperti seperti berikut:

1. Tahap persiapan diimplementasikan sebagai bentuk latihan bolavolimini.
2. Tahap Pembangunan diimplementasikan sebagai bentuk latihan bolavoli remaja.
3. Tahap spesialisasi diimplementasikan sebagai bentuk latihan bolavoli junior.

TAHAP	PERSIAPAN	PEMBANGUNAN	SPECIALISASI
TAHUN	1988 – 1991	1991 - 1994	1994 – 1996
BENTUK	Bolavolimini	Bolavoli Remaja	Bolavoli Junior

Tahap Latihan Tim Bolavoli Junior DIY Tahun 1996

Bolavoli Mini Untuk Tahap Persiapan Tim Junior DIY Tahun 1996

Menurut Horst Baacke (FIVB 1989:81) bolavoli mini akan dapat untuk mengenalkan bolavoli kepada anak-anak agar mereka gemar bermain bolavoli. Dedikasi terhadap olahraga akan selalu dibentuk sejak usia dini dan akan dapat diteruskan selama hidup. Dengan bolavoli mini anak akan dapat mengenal dan bermain bolavoli serta menyenangkannya Dengan demikian anak akan dapat menjadi pendukung permainan bolavoli, baik sebagai penonton, pengorganisasi, wasit, EO. Selain itu bolavoli mini dapat dipakai sebagai usaha pembibitan, memberikan dasar fisik, teknik, taktik maupun mental.

Bolavoli mini akan menyesuaikan terhadap kemampuan anak, dengan harapan anak akan dapat memainkan dengan asyik dan gembira. Alat, fasilitas, serta peraturan akan disederhanakan agar anak dapat bermain dengan asyik. Bola lebih kecil, lapangan lebih kecil, tidak perlu ada garis serang, jumlah pemain lebih sedikit pergantian pemain bebas asal berseling satu *rally*, jika dipertandingkan cukup dua kali kemenangan.

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

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

Tahap II : Persiapan Bolavoli Mini 9-11 tahun

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

Tahap III

Tahap III, Fase A: Perkenalan Bolavoli Mini 10-12 tahun

1. Fisik: kecepatan, reaksi, kelincahan, power.
2. Teknik: lompat yang diawali lari, **servis tenis**, passing terima servis dan bertahan terhadap smes, passing atas, dan smes **meluncur (sliding)**
3. 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

1. Fisik: kecepatan, reaksi, kelentukan, power, kelincahan, daya tahan.
2. Teknik: smes keras dan plesing, menjatuhkan diri (mengguling dan meluncur),

3. Taktik: Bermain 4 lawan 4, taktik individu, formasi-sistem penyerangan dan pertahanan

Tahap IV : Peralihan, 12-14 tahun.

1. FisiK: Persiapan fisik secara umum yang ajeg.
2. Teknik: memanfaatkan semua kemampuan untuk menguasai semua keterampilan, penyempurnaan semua dasar keterampilan, variasi keterampilan baru.
3. 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 4,5 x 9 meter	6 x 9 meter 6 x 12 meter	8 x 12 meter 9 x 12 meter
Tinggi Net	210+-5 cm	210+-5 cm	210+- 5cm

Pedoman Bentuk Permainan Bolavoli Mini

Pelaksanaan Latihan Selama Bolavoli Mini 1988 s.d. 1991

Tempat Latihan : Hall Bulutangkis FKIK, IKIP dan Lapangan Upacara FKIK IKIP Yogyakarta.

Waktu Latihan : Hari Minggu pukul 7.00 s.d. 10.00 WIB.

Rabu dan Jum'at pukul 16.00 s..d. 18.00 WIB.

Selama bolavoli mini latihan fisik selalu menggunakan bola, dalam bentuk permainan, atau dalam bentuk perlombaan.

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, tidak boleh tergesa-gesa latihan bertahan terhadap smes.
6. Kesalahan teknik perlu dihindarkan karena jika terlanjur salah sulit diubah.
7. Berbagai koordinasi gerak dapat diberikan pada bolavoli mini agar dapat ditransfer untuk menguasai berbagai teknik.
8. Permainan diawali dengan jumlah tim yang pemainnya sedikit, dengan tujuan kesiapan akan lebih tinggi sehingga permainan akan lebih hidup.
9. Bermain lima melawan lima tidak ada karena posisi pemain depan dan belakang sulit untuk dibagi.
10. Kesiapan pemain ketika bermain sangat penting untuk mencapai prestasi, dan merupakan hal yang sangat sulit dilatihkan.
11. Pertandingan bolavoli mini hanya sebagai evaluasi latihan, jangan dianggap segalanya, sehingga harus memalsukan usia atau tindakan tidak sportif lainnya.
12. Jangan mendidik anak untuk sedikit-sedikit protes.
13. Anak yang juara di bola volimini belum menjamin dapat berprestasi di tingkat senior.
14. Pergunakan pendekatan bermain, dan pendekatan taktik.
15. Jika menggunakan drill harus didasari bahwa anak senang di drill.

Perlu Dihindarkan

1. Latihan dengan pemberat dengan penambahan beban terus menerus tidak diperkenankan agar hormon pertumbuhan untuk tulang (somatomedin) tidak berlebihan sehingga tulang menjadi besar dan padat akhirnya menjadi beban tersendiri.
2. Latihan intensitas maksimal dengan durasi panjang, recovery (pemulihan) tidak penuh, tidak diperkenankan, karena nafsu makan

akan berlebihan, timbunan glikogen otot berlebihan, sehingga anak akan mempunyai berat badan berlebihan

Kesulitan Selama Pembinaan Bolavoli Mini

Selama membina bolavoli mini untuk persiapan tim junior DIY adalah:

1. Tidak adanya klub, kelompok yang membina dari tingkat bolavoli mini di DIY, sehingga mengalami kesulitan dalam mencari sparing partner untuk mengevaluasi dan menyusun tim.
2. Sulit mencari alat-alat seperti bola dan net untuk bolavoli mini.
3. Sulit mencari tim untuk berlatih tanding.

Pembinaan Bolavoli Remaja Sebagai Tahap Pembangunan

Dalam pembinaan bentuk bolavoli remaja permainan sudah enam melawan enam, di lapangan 18 x 9 meter, tetapi tinggi net masih menyesuaikan dari bolavoli mini 215 centimeter ke 243 centimeter (putra). Tinggi net akan menyesuaikan secara berangsur-angsur dinaikkan, dan akan mencapai ketinggian 243 centimeter setelah masuk junior.

Frekuensi latihan ditambah dengan jadwal: Minggu pukul 7.00 s.d. 10.00 WIB, Rabu, Jum'at, Sabtu pukul 16.00 s.d. 18.00 WIB. Ada tiga hari latihan berturut-turut yaitu hari Jum'at, Sabtu sore dan Minggu pagi, bertujuan untuk menghadapi kompetisi yang sifatnya marathon atau sepekan seperti kejurnas. Dalam suatu kejuaraan yang sifatnya marathon tim sering harus bermain setiap hari bahkan sehari harus sanggup bermain dua kali. Minggu sore sengaja tidak untuk latihan karena hari Senin pemain harus konsentrasi sekolah.

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, kelincahan, serta daya tahan aerobik (endurance). Sejak fase III B bolavoli mini latihan daya tahan harus ditekankan. Daya tahan untuk pemain bolavoli tidak sangat penting atau kunci keberhasilan (1), tetapi penting (2) (Pate 1984:284). Sampai dengan awal tingkat remaja latihan daya tahan harus dimaksimalkan, karena daya tahan memerlukan besar dan banyaknya mitokondria. Dalam sel-sel otot. Sekitar mitokondria banyak DNA, sedangkan DNA sangat dipengaruhi hormon pertumbuhan. Hormon pertumbuhan akan banyak disekresikan ketika usia

pertumbuhan dan juga banyak dipengaruhi oleh latihan. Dengan demikian latihan di usia pertumbuhan akan dapat memacu hormon pertumbuhan, yang mempengaruhi juga tumbuhnya mitokondria, yang selanjutnya akan memaksimalkan daya tahan aerobik.

Teknik yang harus dikuasai selama tahap bolavoli remaja adalah servis float dan loncat, passing bola float, defence smash dilanjut mengguling atau sliding, blok berkawan dua dan tiga, blok smes pull, smes open, semi dan pull. Smes dan blok dilaksanakan dengan ketinggian net yang berangsur-angsur dinaikkan.

Taktik serangan yang dikendalikan set-uper membiasakan bervariasi tinggi-rendahnya umpan, jauh-dekatnya umpan dari net, dari tepi-tengah net. Membiasakan blok dua di tepi, tiga di tengah, dan blok satu-satu jika diserang cepat. Membiasakan gerak kedepan ketika di serang lawan. Membentuk pola setengan lingkaran, dengan sistem satu pemain di tengah.

Untuk meningkatkan mental tim/keberanian dalam bermain sering dilaksanakan try out secara periodik. Pertandingan dilaksanakan melawan tim-tim kampung maupun melawan sekolah-sekolah setingkat SMU.

Pembinaan Bolavoli Junior Sebagai Tahap Spesialisasi Tahun 1994 s.d. 1996

Pada tahap ini pemain dispesialisasikan sesuai dengan potensinya. Set-uper, smeser di spesialisasikan sehingga mempunyai gaya (style) sendiri-sendiri. Dari 12 pemain untuk Kejurnas 1996 di Semarang, spesialis smes bola tinggi (ace spiker) ada empat orang, spesialis smes bola cepat ada 4 pemain, spesialis smes serba bisa dua pemain dan set-uper dua pemain, daftar pemain seperti berikut.

Dalam setiap latihan asisten pelatih, maupun trainer sangat diperlukan, karena latihan sering berjalan paralel atau tidak bergantian. Latihan untuk smeser dan set-uper sering berjalan beriringan, sehingga asisten pelatih dan trainer masing-masing sudah diberi tugas untuk mendrill. Dengan demikian waktu menjadi lebih efektif, tidak ada pemain yang nganggur menunggu giliran terlalu lama.

Pembentukan TIM Junior DIY Untuk Kejurnas

Dalam kejuaraan Nasional hanya diperlukan 12 orang pemain. Oleh karena itu diperlukan seleksi dari seluruh pemain Junior DIY. Untuk tahun 1996, karena keterbatasan dana tidak diselenggarakan kompetisi baik antar klub maupun antar kabupaten dan kota madia. Seleksi hanya dengan cara mengirimkan pemain dari setiap kabupaten dan kota madia di DIY. Selanjutnya dipilih dengan hasil sebagai berikut

Daftar Pemain DIY Untuk Kejurnas 1996
Menurut Spesialisasinya dan Prediksi Prestasi

No	Nama	Tinggi Badan	Tahun Lahir	Spesialis	Prediksi Prestasi
1	Andri Widiatmoko	186 Cm	1978	Ace Spiker	Nasional
2	A Marjoko Sigit	188 Cm	1977	Ace Spiker	Nasional
3	Rusjianto	167 Cm	1977	Set-uper	DIY
4	Sutrisno	174 Cm	1977	Quicker	Junior DIY
5	Handayani Santoso	172 Cm	1977	Allround	Junior DIY
6	Adam Beni Candrakusuma	182 Cm	1977	Quicker	DIY
7	Hendriyatno	167 Cm	1977	Set-uper	Junior DIY
8	Zamzani	170 Cm	1977	Allround	Junior DIY
9	Sutarjo	170 Cm	1978	Ace Spiker	Junior DIY
10	Wahyu	181 Cm	1978	Quicker	DIY
11	Edi Riyana	180 Cm	1977	Quicker	Junior DIY
12	Gigih Nurendras	182 Cm	1979	Ace Spiker	DIY
Tim Pelatih					
Pelatih : Drs. Sb Pranatahadi					
Asisten Pelatih : Sukardi, S.Pd.					
Trainer : Bimo Kalbarianto					

Dari dua belas pemain tersebut hanya empat pemain yang tidak berasal dari Yuso. Program pembinaan dari bolavoli mini dilaksanakan oleh Puspore (Pusat Pelatihan Olahraga) yang merupakan kerja sama antara FKIK dengan Yuso.

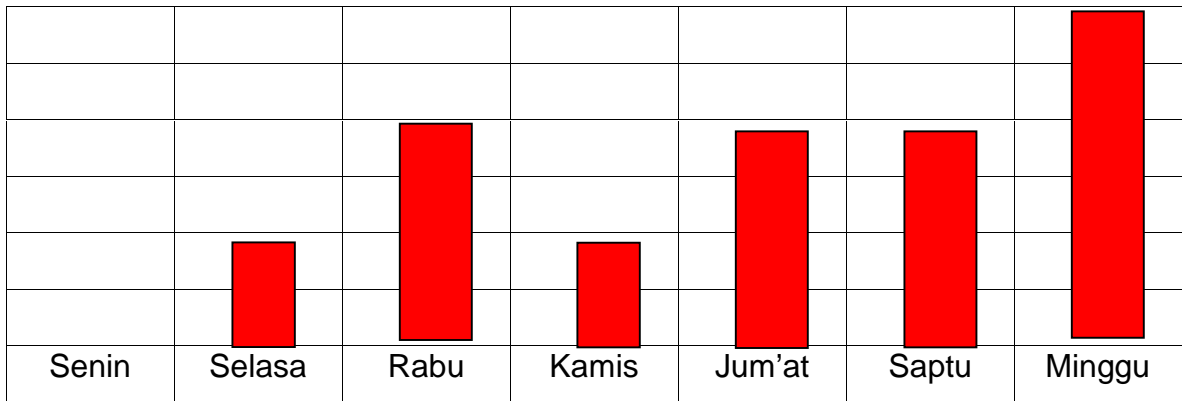
Ketika masih bolavoli mini anak-anak bergabung dengan Puspor. Setelah remaja pemain Puspor bergabung dengan Yuso. Program dari tahun 1988 adalah dari Puspor yang dilanjutkan ke Yuso. Permainan untuk kejurnas menggunakan pola dari Yuso karena sebagian besar pemain dari Yuso. Ke empat pemain dari luar Yuso harus menyesuaikan. Semua program latihan juga melanjutkan program pembinaan dari Yuso.

Program Tahunan Untuk 1994 – 1996

Tiga tahun terakhir sudah menggunakan program tahunan. Program tahunan menggunakan satu penampilan puncak, mengingat masih banyak yang harus dilatihkan. Masalah fisik, teknik, taktik maupun mental masih banyak yang harus ditingkatkan. Oleh karena itu siklus makro pada tahap persiapan cukup panjang yaitu enam minggu. Siklus makro cukup panjang karena masih harus meningkatkan kemampuan fisik yang sifatnya mendasar seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan aerobik. Teknikpun juga banyak yang harus dilatihkan misalnya smes dari belakang garis serang untuk yang ace spiker, smes pull, pull-straight, pull belakang, duoble pump, jingkat untuk quicker.

Puncak prestasi setiap tahunnya ditargetkan pada akhir bulan Juli. Sebagai dasar adalah bahwa setiap bulan juli kejuaraan junior nasional sering diselenggarakan. Selain kejuaraan nasional junior pada bulan Juli juga sering ada kejuaraan nasional pelajar. Pada musim liburan Juni-Juli latihan akan dapat cukup intensif karena pemain tidak banyak terbebani oleh kegiatan sekolah. Latihan selalu banyak yang hadir. Latihan untuk membentuk tim sangat tepat, dan kebetulan pada bulan tersebut sudah masuk periode kompetisi.

Frekuensi latihan ditambah dengan jadwal: Minggu pukul 7.00 s.d. 10.0 WIB, Rabu, Jum'at, Sabtu pukul 16.000 s.d. 18.00 WIB. Ada tiga hari latihan berturut-turut yaitu hari Jum'at, Sabtu sore dan Minggu pagi, bertujuan untuk menghadapi kompetisi yang sifatnya marathon atau sepekan seperti kejurnas. Dalam suatu kejuaraan yang sifatnya marathon tim sering harus bermain setiap hari bahkan sehari harus sanggup bermain dua kali. Minggu sore sengaja tidak untuk latihan karena hari Senin pemain harus konsentrasi sekolah.



Gambaran Beban Latihan Pada Setiap Siklus Mikro

HASIL KEJURNAS JUNIOR TAHUN 1996

Tempat : GOR Satria, Semarang, Jawa Tengah

Peserta : 1. Jawa Timur
 2. Jawa Tengah
 3. Kalimantan Barat
 4. Sumatera Selatan
 5. DKI Jakarta
 6. Daerah Istimewa Yogyakarta
 7. Jawa Barat
 8. Lampung
 9. Sulawesi Selatan
 10. Jambi

Pool A	Pool B
1. Jawa Timur	1. Daerah Istimewa Yogyakarta
2. Jawa Tengah	2. Jawa Barat
3. Kalimantan Barat	3. Lampung
4. Sumatera Selatan	4. Sulawesi Tengah
5. DKI Jakarta	5. Jambi

Jadwal dan Hasil Pertandingan DIY

1. Kamis, 25 Juli 1996 DIY vs Jambi : 3 - 0
2. Jum'at, 26 Juli 1996 DIY vs Lampung : 3 - 0
3. Jum'at, 26 Juli 1996 DIY vs Sulteng : 3 -1
4. Sabtu, 27 Juli 1996 DIY vs Jabar : 3 - 0

DIY menjadi juara pool B, dengan memenangkan seluruh pertandingan Semifinal melawan runner up pool A DKI Jakarta

5. Sabtu, 27 Juli 1996 DIY vs DKI : 3 - 0

Masuk final melawan Jawa Timur

6. Minggu, 28 Juli 1996, DIY vs Jatim : 3 -2

Menjadi Juara Nasional ke dua kalinya setelah 18 kali Kejuaraan Nasional Junior dan setelah menunggu selama sepuluh tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa TO. 1983. *Theory and Methodology of training*. Kendal, United States of America.
- FIVB (Federation Internationale de Volley-ball), 1989. *Coach Manual 1*. FIVB, Lausanne, Switzerland.
- IVBF (International Volleyball Federation). 1977, *Coaches Manual*. Canadian Volleyball Association, Canada.
- Pate RR, McClenaghan, Rotella R. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. Saunders College Publishing, USA.
- Suharno HP, 1985. *Dasar-dasar permainan Bolavoli*. Yayasan STO, Yogyakarta.
- _____, 1985. *Ilmu Kepeleatihan olahraga*. Yayasan STO, Yogyakarta.
- Wiecrozek E. 1978. *Masalah-masalah Dalam Kedokteran Olahraga Latihan Olahraga dan Coaching*. (terjemahan Soebroto), Ditjen PLSPD P&K RI, Jakarta.

**TEAM BOLAVOLI JUNIOR DIY
UNTUK KEJURNAS 2009 DI DENPASAR BALI**

Putra

No	Nama	Spesialis	Asal Klub	Kabupaten/Kota
1	Oki Setya Primadi	Alround	BYG	Bantul
2	Syaiful Bahri	Quicker	BYG	Bantul
3	Antonius Adi Nugroho	Tosser	BYG	Kota
4	Aprian Sigit S	Open	BYG	Bantul
5	Ardian Prayuda	Open	BYG	Kota
6	Rahmat Ari Wahyu N	Quicker	BYG	Sleman
7	Tri Wijayanto	Libero	BYG	Bantul
8	Denis Sukma D	Tosser	Yuso Sleman	Sleman
9	Agung Putranto	Open	Yuso Sleman	Sleman
10	Sriyanto	Alround	Yuso Sleman	Sleman
11	Galih Dwi Kurniawan	Quicker	Yuso Sleman	Sleman
12	Purwadi	Alround	Garuda	Kulon Progo
Pelatih	Dedi Ardianto, S.Pd.		BYG	Bantul
As. Pelatih	Danang Wicaksono, S.Pd		Yuso Sleman	Sleman
Trainer	Sumardi		Baja 78	Bantul

Putri

No	Nama	Spesialis	Asal Klub	Kabupaten/Kota
1	Kurnia Astuti	Tosser	Ganevo	Bantul
2	Rentika Ayu Ratri	Libero	Ganevo	Kota
3	Cindy Oktaviani S		Ganevo	Kota
4	Tiara Putri Anggraini	Open	BYG	Sleman
5	Among Ayu Risti	Tosser	BYG	Bantul
6	Dewinta Anggi Hapsari	Libero	BYG	Sleman
7	Icha Bimawati	Open	BYG	Gunung Kidul
8	Rahma Videla	Open	BYG	Sleman
9	Uthari Yulia Lestari	Open	BYG	Sleman
10	Sonja Ifas Vollyati	Quicker	BYG	Sleman
11	Fely Prismawati	Quicker	Baja 78	Bantul
12	Shinta Febri	Open	Baja 78	Bantul
Pelatih	Sunaribowo, S. Pd.		BYT	Bantul
As. Pelatih	Choirul Zakaria		Ganevo	Kota
Trainer	Soleh Nugroho		BYT	Bantul
Team Manager	Sb Pranatahadi, M.Kes.		Yuso Sleman	Sleman