



# BOLAVOLI MINI

OLEH : DRS. SB PRANATAHADI, M.Kes.

# 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/UTRI 19th) INDONESIA 19 TH, PUTRI 19 Th/ PUTRI18 Th)
4. BOLAVOLI TINGKAT SENIOR/BEBAS TIDAK ADA BATASAN 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

### Perbaiki Bolavoli Mini 11- 13 tahun

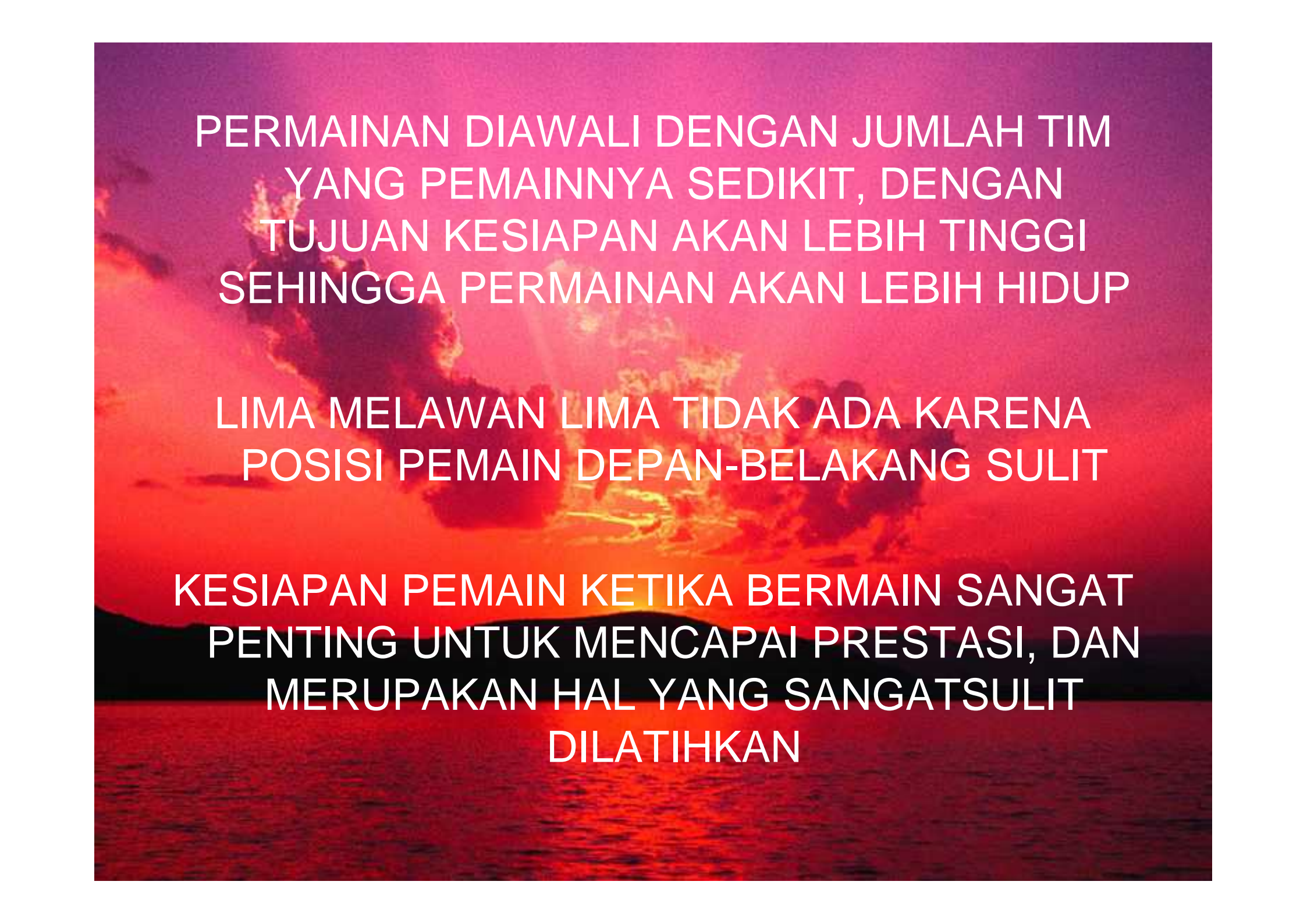
- Fisik: kecepatan, reaksi, kelentukan, power, kelincahan, daya tahan.
- Teknik: smes keras dan plesing, menjatuhkan diri ( mengguling dan meluncur ),
- Taktik: Bermain 4 lawan 4, taktik individu, formasi-sistem penyerangan dan pertahanan



## 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 4,5 x 9 meter	x 9 meter 6 x 12 meter	12 meter 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-BELAKANG 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 dengan teknik lain misalnya memukul bola.
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 usia (10-12 Th).
5. Teknik menerima servis bola float perlu dimatangkan dulu, jangan tergesa-gesa latihan dengan sikap siap terhadap smes.
6. Kesalahan teknik perlu dihindarkan karena jika terlanjur sulit diubah.

Manfaatkan Usia 11 – 13 untuk Meningkatkan Daya Tahan Aerobik. Saat anak usia putri usia 12 tahun dan putra 13 tahun pertumbuhan akan sangat cepat. Hormon pertumbuhan akan maksimal, sehingga memungkinkan bertambah besar dan banyak mitokondria.



## Catatan umum:

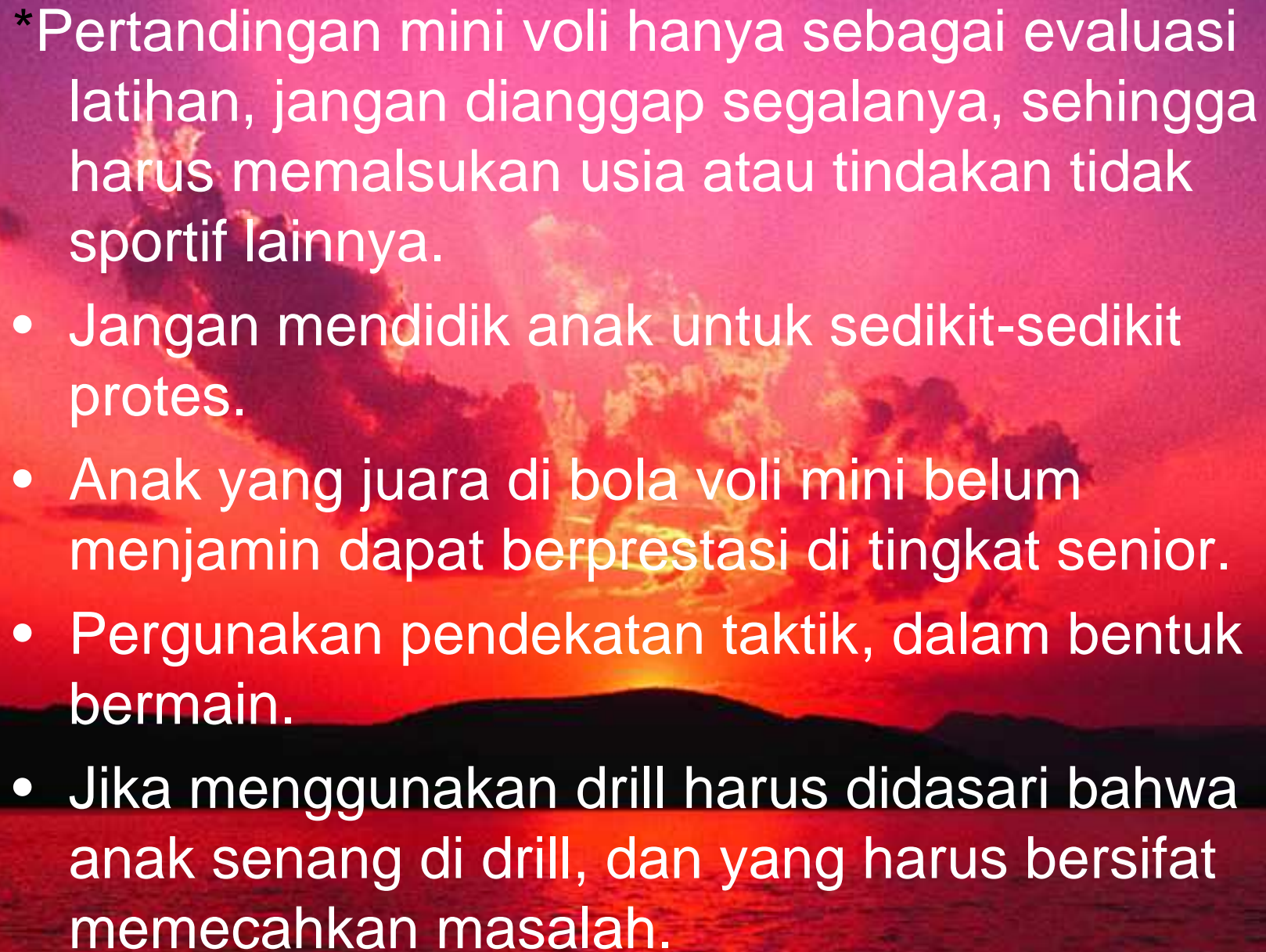
- \*Latihan dengan pemberat dengan penambahan beban terus menerus tidak diperkenankan agar hormon pertumbuhan untuk tulang (somatomedin) tidak berlebihan sehingga tulang menjadi besar dan padat
- \*Latihan intensitas maksimal dengan durasi panjang, recovery (pemulihan) tidak penuh, seminggu lebih dari 1 X tidak diperkenankan, karena nafsu makan akan berlebihan, timbunan glikogen otot berlebihan, sehingga anak akan bisa mempunyai berat badan berlebihan.



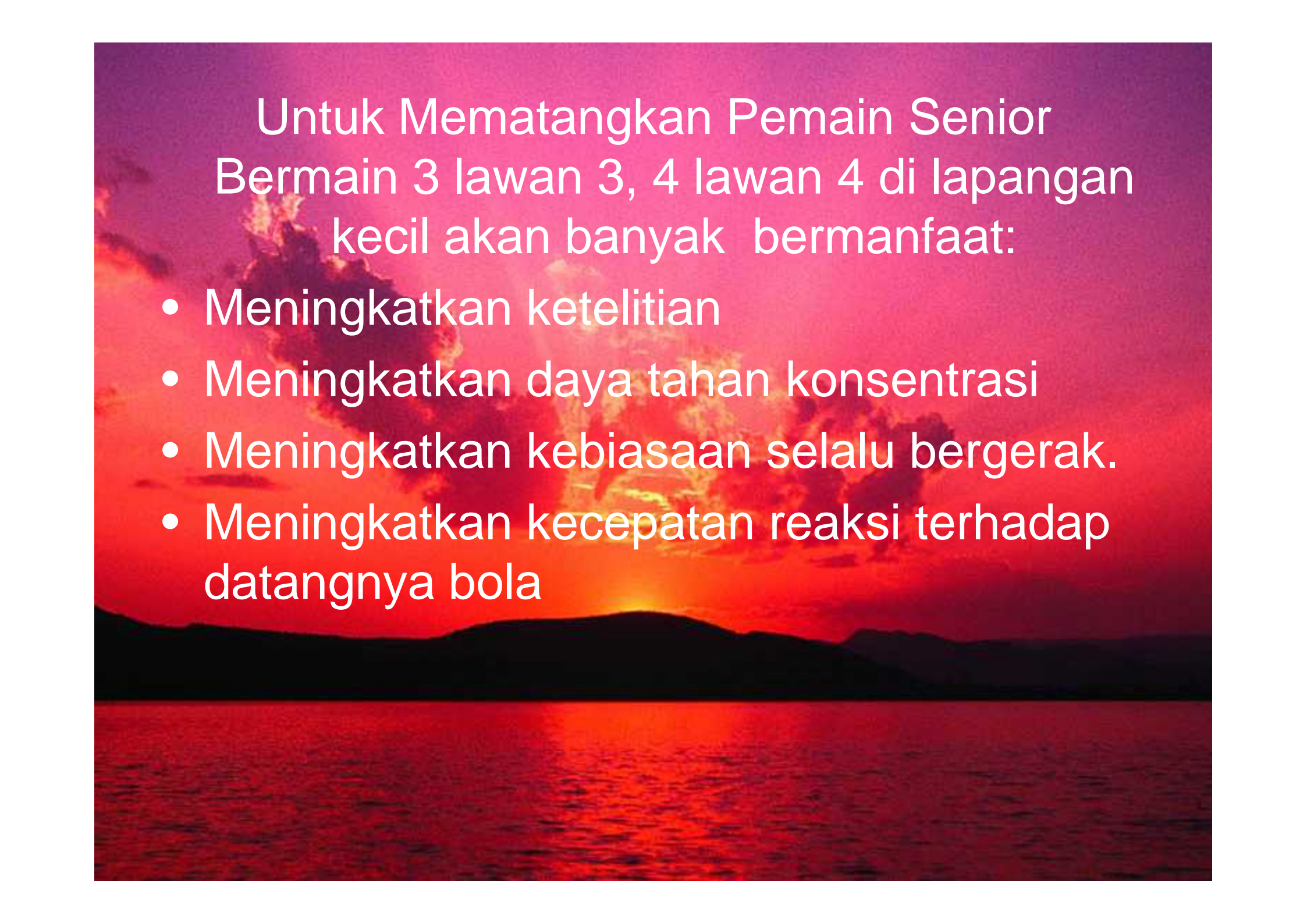
Pergunakanlah Pendekatan Bermain atau  
Perlombaan Mulai dari Pemanasan, Inti,  
Maupun Penutup.

Bentuk-bentuk Permainan Dalam Pelajaran  
Senam dapat Digunakan Sebagai Pengganti  
Lari

Jika Drill, Gunakan Yang Bersifat Dinamik dan  
Memecahkan Masalah

- 
- A vibrant sunset scene with a sky transitioning from deep purple at the top to bright orange and red near the horizon. The sun is partially obscured by dark, silhouetted mountains. The foreground shows the dark, rippling surface of a body of water.
- \*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 taktik, dalam bentuk bermain.
  - Jika menggunakan drill harus didasari bahwa anak senang di drill, dan yang harus bersifat memecahkan masalah.



A vibrant sunset scene with a bright orange sun low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water below. The sky is filled with soft, glowing clouds, and the water shows gentle ripples. In the distance, dark silhouettes of mountains or hills are visible against the bright sky.

Untuk Mematangkan Pemain Senior  
Bermain 3 lawan 3, 4 lawan 4 di lapangan  
kecil akan banyak bermanfaat:

- Meningkatkan ketelitian
- Meningkatkan daya tahan konsentrasi
- Meningkatkan kebiasaan selalu bergerak.
- Meningkatkan kecepatan reaksi terhadap datangnya bola

## 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

# KESALAHAN-KESALAHAN TEKNIK YANG TIDAK DAPAT DIUBAH

Terima servis float:


Ayuanan lengan ke depan dua kali, depan atas-turun-baru ayun kebola

Pasing Atas:

Ke dua ibu jari ketika kena bola ke arah depan.

Smes:

Menjelang loncat harus merendah berlebihan, menjelang memukul bola siku di tekuk, setelah loncat menjelang memukul bola badan terlalu melengkung ke belakang



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

Sarankanlah Anak Latih, Agar di  
Kampungnya Mengkoordinir Latihan  
Bolavoli Mini

Lahirnya Klub-klub Besar di Masa Lalu  
Banyak Diprakarsai Anak Setingkat SMP

