

# SEKOLAH LABOLATORI OLAHRAGA (SELABORA)

## BOLA VOLI

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



**VISI SELABORA**  
**MAMPU MEMBENTUK INSAN YANG**  
**POTENSINYA DAPAT BERKEMBANG DAN**  
**TUMBUH MAKSIMAL , SEHINGGA MENJADI**  
**INSAN YANG MANDIRI DAN BERNURANI**

**Berkembang:**

potensi akademik atau sekolah, dapat berprestasi maksimal.

**Tumbuh:**

potensi fisik kebugaran dan keterampilan, dapat berprestasi maksimal.



Mandiri:

dapat memenuhi kebutuhan, memecahkan masalah, mengatur diri, dan berlatih sendiri.

Bernurani:

Berbudi luhur, taat menjalankan ibadah agama, sopan santun, tidak tercela, punya perasaan hati yang bersih, murni, dan mendalam.



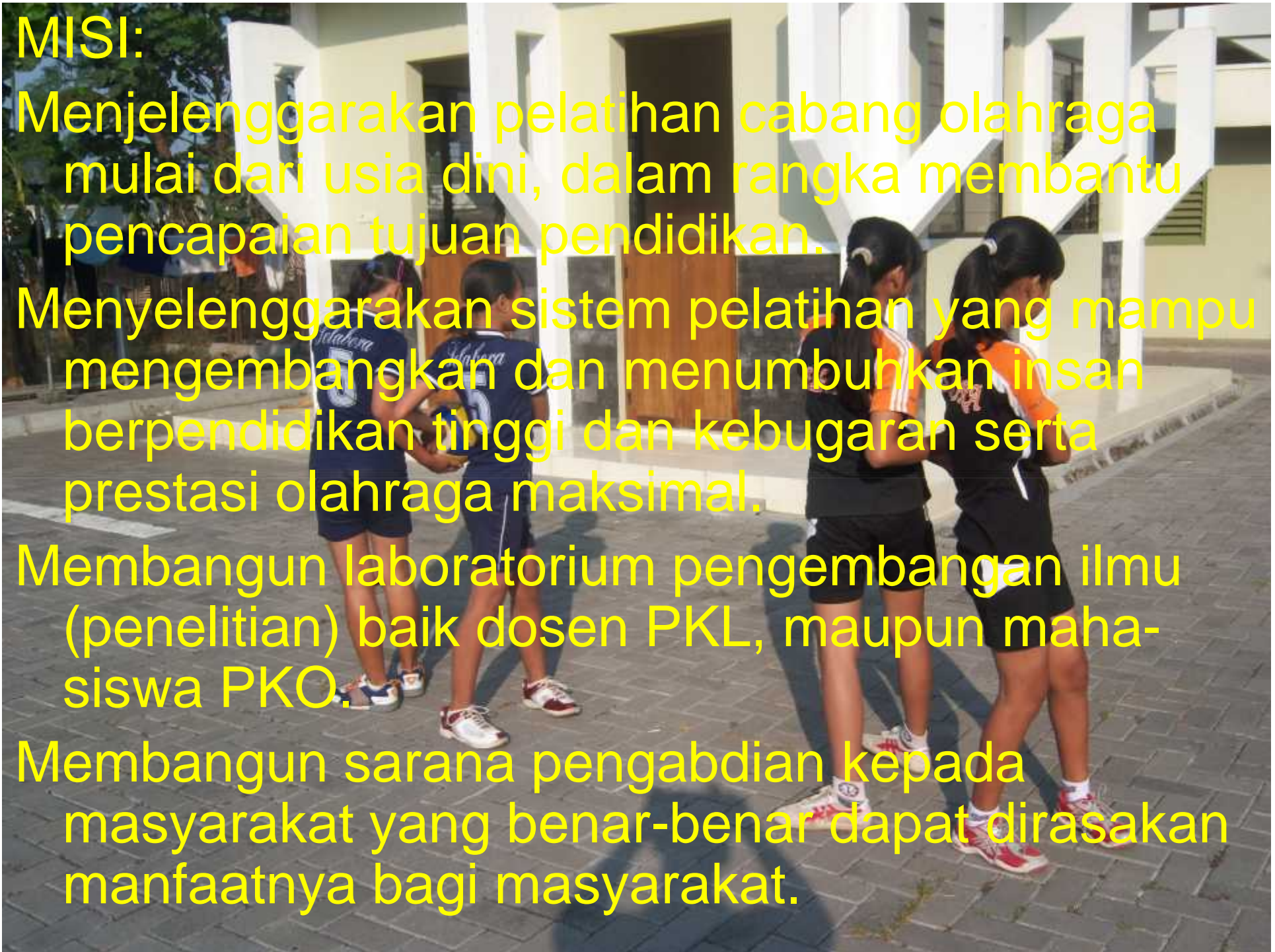
## MISI:

Menyelenggarakan pelatihan cabang olahraga mulai dari usia dini, dalam rangka membantu pencapaian tujuan pendidikan.

Menyelenggarakan sistem pelatihan yang mampu mengembangkan dan menumbuhkan insan berpendidikan tinggi dan kebugaran serta prestasi olahraga maksimal.

Membangun laboratorium pengembangan ilmu (penelitian) baik dosen PKL, maupun mahasiswa PKO.

Membangun sarana pengabdian kepada masyarakat yang benar-benar dapat dirasakan manfaatnya bagi masyarakat.



Cabang OR	Mulai Berlatih	Spesialisasi	Pencapaian Prestasi
Bolavoli	10-12 th	15-16 th	22-26 th
Sepakbola	12-14 th	16-18 th	23-27 th
Tennis Pi Pa	7-8 th 7-8 th	11-13 th 12-14 th	20-25 th 22-27 th

## 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.

**BOLAVOLI MINI=**

**MULAI LATIHAN DAN PENGEMBANGAN  
MULTILATERAL**

## 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, EO)
- MENJADI ATLET BAGI YANG POTENSI (PEMBIBITAN)
- MEMBERI DASAR FISIK, TEKNIK, DAN TAKTIK YANG KUAT UNTUK BERPRESTASI

# **TINGKAT PEMBINAAN SELABORA BOLAVOLI**

- 1. TINGKAT DASAR (3 TAHUN)**
- 2. TINGKAT LAJUTAN (2 TAHUN)**
- 3. TINGKAT REMAJA/SPECIALISASI (3 TAHUN)**
- 4. TINGKAT JUNIOR(2 TAHUN)**
- 5. TINGKAT SENIOR**



# KURIKULUM SELABORA

## TINGKAT DASAR (3 TAHUN)

### (SAMPAI DENGAN USIA 12 TAHUN)

- Fisik

1. Kecepatan
2. Power/meloncat
3. Kelentukan
3. Kelincahan
4. Reaksi

# KURIKULUM SELABORA

## TINGKAT DASAR (3 TAHUN)

### (SAMPAI DENGAN USIA 12 TAHUN)

Materi Fisik	Th 1	Th 2	Th 3
1. Kecepatan	v	v	v
2. Power/meloncat	v	v	v
3. Kelentukan	v	v	v
3. Kelincahan		v	v
4. Reaksi		v	v

## Teknik:

1. Teknik gerak tanpa bola
2. Bergerak mendekati bola
3. Melempar-menangkap bola
4. Memukul bola dengan raihan setinggi mungkin
5. Memvoli bola/pasing bawah terima servis
6. Servis tangan bawah
7. Menjatuhkan diri/mengguling
8. Passing atas
7. Servis tenis
8. Teknik dasar smes
9. Teknik umpan
10. Teknik blok

Mata Pelatihan	Th	Th	Tn
Teknik gerak tanpa bola	v		
Bergerak mendekati bola	v		
Melempar-menangkap bola	v		
Memukul bola dengan raihan setinggi mungkin	v		
Memvoli bola/pasing bawah terima servis	v		
Servis tangan bawah	v		
Menjatuhkan diri/mengguling			v
Dopping step		v	v

## Taktik

1. Berpasangan melewati atas net (1 lawan 1)
2. Mengantisipasi datangnya bola
3. Mensiasati dasar-dasar peraturan.
4. Bekerja sama bermain 2 lawan 2 bekerjasama mensiasati peraturan
5. Bermain sederhana 3 lawan 3, usaha mensiasati peraturan.
6. Bermain sederhana 3 lawan 3, usaha mensiasati peraturan.
7. Taktik penyerangan
8. Taktik pertahanan

# Mental

1. Kesenangan bermain bolavoli
2. Disiplin waktu
3. Tanggung jawab
4. Kerja sama
5. Kreativitas dalam bermain
6. Ketaatan dalam beragama
7. Sopan-santun
8. Menghormati orang lain
9. Kepemimpinan

# KURIKULUM SELABORA

## TINGKAT LANJUTAN (2 TAHUN)

### (SAMPAI DENGAN USIA 14 TAHUN)

#### Fisik

1. Kecepatan
2. Power
3. Kelentukan
3. Kelincahan
4. Reaksi
5. Daya Tahan

## Teknik

1. Teknik passing bawah terima servis
2. Passing atas
3. Servis tenis
4. Teknik smes open
5. Meluncur/sliding
6. Plesing
7. Teknik blok
8. Teknik umpan
9. Teknik passing bawah bertahan smes
10. Timing smes



# Taktik

- Bermain sederhana 4 lawan 4, mensiasati peraturan.
- Tekno taktik smes
- Formasi penerimaan servis 1:3
- Formasi penyerangan
- Formasi pertahanan terhadap smes 1:0:3 dan 1:2:1
- Mengatur tempo permainan

Pada tingkat dasar/pengembangan multilateral menggunakan pendekatan bermain dan taktik.

Meskipun demikian anak perlu diarahkan untuk senang di drill dalam materi latihan tertentu.

