

**KURSUS PELATIH BOLA VOLI  
TINGKAT DASAR/DAERAH**

**PANDUAN PELAKSANAAN**

**OLEH :**

**Drs. YUNYUN YUDIANA, M.Pd  
(KOMISI DIKLAT DAN PELATI)**

**PERSATUAN BOLA VOLI SELURUH INDONESIA  
PENGURUS PROVINSI JAWA BARAT  
TAHUN 2005**

## **PANDUAN PELAKSANAAN KURSUS PELATIH BOLA VOLI TINGKAT DASAR/DAERAH**

### **A. PENDAHULUAN**

Beberapa ahli kepelatihan pasti akan setuju bahwa kepelatihan adalah sebuah ilmu dan juga seni. Yaitu suatu kegiatan proses mengorganisasikan aktivitas olahraga dengan melibatkan berbagai unsur baik manusia maupun variabel lainnya, dengan maksud untuk memperkembangkan atau meningkatkan performa pelakunya (atlet). Orang yang bekerja untuk mengorganisasikan latihan, memperkembangkan atau meningkatkan kemampuan aktivitas fisik atlet adalah pelatih. Seorang pelatih harus memiliki falsafah yang baik tentang latihan dan olahraga. Penguasaan iptek dan keahlian seni untuk penerapannya, sangat diharuskan bagi seorang pelatih. Maka dari itu, kompetensi seorang pelatih harus dibina melalui suatu kegiatan pendidikan secara khusus tentang ilmu kepelatihan.

Khususnya dalam cabang olahraga bola voli, pembentukan pelatih bola voli yang berkualitas dan memiliki kualifikasi yang tinggi perlu dikondisikan melalui berbagai cara, seperti mengikuti pendidikan kepelatihan yang berakreditasi, memotivasi diri untuk mencari informasi baru tentang pengetahuan dan praktik-praktik kepelatihan, sering membawa tim untuk mengikuti berbagai kejuaraan dari mulai tingkat daerah sampai internasional, menguasai keterampilan dan mampu menerapkan model latihan bola voli, dan berusaha untuk mampu menjadi seorang pemimpin yang berwibawa serta memberikan kesan positif kepada atlet binaannya.

Proses perolehan kualifikasi pelatih bola voli tidak serta merta diperoleh dengan hanya rajinnya pelatih datang untuk melatih bola voli dilapangan, namun salah satunya dapat diperoleh melalui proses pendidikan yang dirancang secara profesional dan sistemik, melalui kegiatan kursus kepelatihan bola voli misalnya. Dalam kegiatan kursus pun tidak serta merta juga dilaksanakan tanpa ada rambu-rambunya, namun untuk memberikan kelancaran dalam pelaksanaan kursus, perlu kiranya disusun sebuah panduan untuk memberikan petunjuk dalam pelaksanaannya.

### **B. VISI, MISI, DAN TUJUAN**

#### *Visi*

Menjadikan pelatih bola voli yang berilmu.

***Misi***

- a. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan dan latihan pelatih melalui kegiatan kursus kepelatihan bola voli, untuk menghasilkan pelatih bola voli yang tangguh dan berprestasi optimal.
- b. Mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh para pelatih untuk menjadi pelatih bola voli yang terampil, berilmu, dan berakhlak baik.

***Tujuan***

- a. Menghasilkan pelatih bola voli yang terampil, berilmu, dan berakhlak baik.
- b. Menghasilkan sumber daya manusia yang bermutu untuk meraih prestasi yang optimal dalam bidang bola voli di tingkat nasional maupun internasional.

**C. RUANG LINGKUP**

Ruang lingkup materi kegiatan kursus pelatih bola voli tingkat dasar/daerah, secara umum terbagi ke dalam (1) kegiatan teori, (2) kegiatan praktek, dan (3) kegiatan tes awal dan tes akhir.

Secara rinci materi kursus terdiri atas :

1. Pembelajaran materi umum, mencakup tentang :
  - a. Teori dan metodologi kepelatihan yang didalamnya mempelajari tentang prinsip, faktor, komponen, dan program latihan.
  - b. Peran dan fungsi dari seorang pelatih yang didalamnya mempelajari tentang tingkah laku dari seorang pelatih.
  - c. Manajemen latihan yang didalamnya mempelajari tentang desain latihan dan pengulangan dalam sesi latihan.
2. Pembelajaran Materi Inti, mencakup tentang :
 

*Landasan teori bola voli* yang didalamnya membahas tentang materi-materi sebagai berikut :

  - a. Sistem dan organisasi bola voli, didalamnya mempelajari tentang struktur pelaksanaan sistem dan organisasi perkumpulan bola voli.
  - b. Perkembangan dan status permainan bola voli, didalamnya mempelajari tentang sejarah permainan bola voli dan perkembangan yang mutakhir.
  - c. Teori teknik dasar secara individual, didalamnya mempelajari tentang beberapa teknik dasar yang efektif dan efisien dilakukan dalam permainan bola voli.

- d. Peraturan permainan bola voli, didalamnya mempelajari tentang tata tertib pertandingan dan aturan bermain bola voli.
- e. Bola voli mini, didalamnya mempelajari tentang gambaran umum permainan bola voli mini untuk anak-anak.
- f. Bola voli bagi pemula, didalamnya mempelajari tentang metodologi latihan bola voli bagi pemula dan karakteristiknya.

*Landasan praktek bola voli* yang didalamnya membahas tentang materi-materi sebagai berikut :

- a. Metode latihan bagi pemula, didalamnya mempelajari tentang praktek melatih bola voli bagi pemula.
  - b. Pengembangan teknik untuk pemain bola voli, didalamnya mempelajari tentang praktek melatih teknik bola voli untuk tingkat lanjutan dan prestasi.
  - c. Mengajar teknik dasar secara individual, didalamnya mempelajari tentang praktek mengajar teknik dasar bola voli secara individual.
  - d. Formasi dasar tim bola voli, didalamnya mempelajari tentang praktek melatih kombinasi dasar serangan dan pertahanan dalam permainan bola voli.
  - e. Sistem dan taktik dasar tim bola voli, didalamnya mempelajari tentang praktek melatih menerapkan sistem dan taktik bermain bola voli.
  - f. Pembinaan kondisi fisik, didalamnya mempelajari tentang praktek melatih kondisi fisik melalui berbagai metode latihan.
  - g. Latihan pemanasan dan pendinginan, didalamnya mempelajari tentang praktek model-model pemanasan dan pendinginan.
  - h. Tes dan Pengukuran pemain bola voli, didalamnya mempelajari tentang praktek mengevaluasi pemain secara individu maupun secara tim, baik dalam pelaksanaan latihan maupun dalam pertandingan.
3. Pembelajaran materi penunjang, mencakup tentang :
- a. Didaktik dan metodik mengajar, didalamnya mempelajari tentang cara-cara mengajarkan permainan bola voli
  - b. Belajar motorik, didalamnya mempelajari tentang sistem gerak yang terkandung dalam permainan bola voli.
  - c. Anatomi manusia dan system tubuh, didalamnya mempelajari tentang susunan anatomi tubuh dan fungsinya.

- d. Sistem energi, didalamnya mempelajari tentang mekanisme penggunaan energi yang diperlukan dalam permainan bola voli.
- e. Pencegahan dan penanganan cedera dalam permainan bola voli, didalamnya mempelajari tentang cara-cara pencegahan cedera dan perawatannya, baik dalam latihan maupun dalam pertandingan bola voli.

#### **D. STRUKTUR MATERI DAN JUMLAH JAM**

Struktur materi, jumlah jam, dan kode materi kursus pelatih bola voli tingkat dasar/daerah dirancang seperti yang tertera pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1. Materi, Jumlah Jam, dan Kode Kursus Pelatih Bola Voli Tingkat Dasar/Daerah.**

<b>NO</b>	<b>MATERI KURSUS</b>	<b>JUMLAH JAM</b>	<b>KODE MATERI</b>
<b>A.</b>	<b>Materi Umum</b>		
1	Teori dan metodologi kepelatihan (prinsip, faktor, komponen, dan program latihan)	4	MU-1
2	Peran dan fungsi dari seorang pelatih	2	MU-2
3	Manajemen latihan (desain latihan dan pengulangan dalam sesi latihan)	4	MU-3
<b>B.</b>	<b>Materi Inti</b>		
	<b>Landasan Teori Bola Voli</b>		
1	Sistem dan organisasi bola voli	2	MI-1
2	Perkembangan dan status permainan bola voli	2	MI-2
3	Teori teknik dasar secara individual	4	MI-3
4	Peraturan permainan bola voli	4	MI-4
5	Bola voli mini	2	MI-5
6	Bola voli bagi pemula	2	MI-6
	<b>Landasan Praktek Bola Voli</b>		
1	Metode latihan bagi pemula	6	MI-7
2	Pengembangan teknik untuk pemain bola voli	8	MI-8

3	Mengajar teknik dasar secara individual	8	MI-9
4	Formasi dasar tim bola voli	8	MI-10
5	Sistem dan taktik dasar tim bola voli	8	MI-11
6	Pembinaan kondisi fisik	8	MI-12
7	Latihan pemanasan dan pendinginan	4	MI-13
8	Tes dan Pengukuran pemain bola voli	4	MI-14
<b>C. Materi Penunjang</b>			
1	Didaktik dan metodik mengajar	4	MP-1
2	Belajar motorik	4	MP-2
3	Anatomi manusia dan system tubuh (Ilmu Anatomi dan Faal)	4	MP-3
4	Sistem energi	4	MP-4
5	Pencegahan dan penanganan cedera dalam permainan bola voli	4	MP-5
	<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	

**Catatan :** 1 jam = 45 menit.

## **E. PELAKSANAAN KURSUS**

### **1. Waktu dan Tempat Kursus**

Waktu kursus sebaiknya dilaksanakan selama 9 hari. Dengan jumlah jam perharinya 13 jam. Dan perhitungan setiap jamnya 45 menit.

Tempat kursus sebaiknya dilaksanakan di lokasi yang di dalamnya memiliki sarana prasarana sebagai berikut : (1) Lapangan bola voli, (2) aula/kelas untuk pembelajaran, (3) pemondokan/penginapan, dan (4) sebaiknya ada tempat untuk latihan beban (fitness center).

### **2. Desain Jadwal Kursus**

Jadwal pelaksanaan kursus dapat didesain seperti contoh konstelasi yang tergambar pada tabel 2 di bawah ini dan tabel 3 di halaman 6.

**Tabel 2. Contoh Desain Jadwal Kursus Pelatih Bola Voli**

HARI/TGL.	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU	MINGGU	SENIN	SELASA
JAM	9-5-2005	10-5-2005	11-5-2005	12-5-2005	13-5-2005	14-5-2005	15-5-2005	16-5-2005	17-5-2005
07.30 – 08.15	Pembuka	MP-1	MP-3	MI-7	MI-8	MP-2	MI-12	MP-5	Tes Akhir
08.15 – 09.00	Tes Awal	MP-1	MP-3	MI-7	MI-8	MP-2	MI-12	MP-5	Tes Akhir
09.00 – 09.45	MI-1	MP-1	MP-3	MI-7	MI-8	MP-2	MI-12	MP-5	Tes Akhir
09.45 – 10.00	Istirahat								
10.00 – 10.45	MI-1	MP-1	MP-3	MI-10	MI-8	MP-2	MI-11	MP-5	Penutup
10.45 – 11.30	MI-2	MU-1	MI-13	MI-10	MI-8	MP-4	MI-11	MI-14	
11.30 – 12.15	MI-2	MU-1	MI-13	MI-10	Istirahat	MP-4	MI-11	MI-14	
12.15 – 14.00	Istirahat								
14.00 – 14.45	MI-3	MU-1	MI-13	MI-10	MU-3	MI-12	MI-11	MI-14	
14.45 – 15.30	MI-3	MU-1	MI-13	MI-10	MU-3	MI-12	MI-11	MI-14	
15.30 – 16.00	Istirahat								
16.00 – 16.45	MI-9	MI-9	MI-7	MI-10	MI-8	MI-12	MI-11	MI-4	
16.45 – 17.30	MI-9	MI-9	MI-7	MI-10	MI-8	MI-12	MI-11	MI-4	
17.30 – 18.15	MI-9	MI-9	MI-7	MI-10	MI-8	MI-12	MI-11	MI-4	
18.15 – 19.30	Istirahat								
19.30 – 20.15	MI-3	MI-9	MI-6	MU-2	MU-3	MP-4	MI-5	MI-4	
20.15 – 21.00	MI-3	MI-9	MI-6	MU-2	MU-3	MP-4	MI-5	-	

**Tabel 3. Contoh Jadwal Kursus Pelatih Bola Voli Tingkat Dasar/Daerah**

Hari/Tanggal	Acara	Penyaji	Pemandu
<b>Senin</b> <b>9-5-2005</b>			
07.30 – 08.15	Pembukaan		MC
08.15 – 09.00	Tes Awal		Panitia
09.00 – 09.45	Sistem dan organisasi bola voli	Drs. Yamin N.	Panitia
09.45 – 10.00	<i>Istirahat</i>		
10.00 – 10.45	Sistem dan organisasi bola voli	Drs. Yamin N.	Panitia
10.45 – 11.30	Perkembangan dan status permainan bola voli	Drs. Yunyun M.Pd	Panitia
11.30 – 12.15	Perkembangan dan status permainan bola voli	Drs. Yunyun M.Pd	Panitia
12.15 – 14.00	<i>Istirahat</i>		
14.00 – 14.45	Teori teknik dasar secara individual	Drs. Yamin N.	Panitia
14.45 – 15.30	Teori teknik dasar secara individual	Drs. Yamin N.	Panitia
15.30 – 16.00	<i>Istirahat</i>		
16.00 – 16.45	Mengajar teknik dasar secara individual	Drs. Yamin N	Panitia
16.45 – 17.30	Mengajar teknik dasar secara individual	Drs. Yamin N	Panitia
17.30 – 18.15	Mengajar teknik dasar secara individual	Drs. Yamin N	Panitia
18.15 – 19.30	<i>Istirahat</i>		
19.30 – 20.15	Teori teknik dasar secara individual	Drs. Yamin N	Panitia
20.15 – 21.00	Teori teknik dasar secara individual	Drs. Yamin N	Panitia

## **F. PERLENGKAPAN KURSUS**

Perlengkapan yang dibutuhkan dan harus disediakan oleh panitia penyelenggara kursus pelatih bola voli tingkat dasar/daerah, terdiri atas :

1. Bola voli (jumlah bola minimal 1 bola untuk 2 orang)
2. Lapangan bola voli beserta perangkatnya (net dan rod)
3. Keranjang bola
4. Bangku/box untuk latihan (tinggi 50 – 150 cm)
5. Media pembelajaran, seperti : sound sistem, OHP, LCD, Video, Televisi.
6. Tempat atau alat-alat latihan kondisi fisik
7. Seragam latihan untuk peserta kursus (kaos dan celana pendek)

## **G. PEMBIAYAAN**

Unit-unit yang memerlukan pembiayaan antara lain :

1. ATK (Alat Tulis Kantor)
2. Buku sumber materi kursus (makalah/buku)
3. Transport dan honorarium penyaji/instruktur (termasuk honorarium pembuatan makalah/buku)
4. Pembuatan sertifikat
5. Sewa media pembelajaran (sound sistem, OHP, LCD, Video, Televisi)
6. Sewa tempat kursus
7. Sewa lapangan bola voli
8. Sewa tempat atau alat-alat latihan kondisi fisik
9. Akomodasi peserta, panitia, dan penyaji. Meliputi :
  - a. Pemandokan
  - b. Makan dan minum
  - c. Snack
10. Honorarium panitia penyelenggara (pengcab)

