

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

Oleh : DR. Yunyun Yudiana

Hal-hal yang perlu diperhatikan

1. Filosofi bermain bola voli bagi anak usia SD
2. Keterampilan dalam permainan bola voli yang dapat dikembangkan
3. Strategi belajar mengajar/melatih
4. Modifikasi permainan
5. Aturan khusus permainan bola voli mini

Filosofi bermain bola voli bagi anak usia SD

Apa ?

Permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu

Bagaimana ?

- Permainan dimulai dengan pukulan servis dari daerah servis,
- Disebrangkan ke lapangan lawan melalui atas net,

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

- Bola dijaga jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan
- Bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan lainnya.

Untuk Apa ?

- Tujuan orang bermain bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif .
- kemudian berkembang ke tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestise diri atau bangsa dan negara, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, memanfaatkan waktu luang, bersosialisasi.
- Bahkan saat ini ada sebagian pemain yang bertujuan untuk kepentingan ekonomi dan bisnis.
- Di lingkungan persekolahan permainan bolavoli digunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

Keterampilan dalam permainan bola voli yang dapat dikembangkan :

Anak Usia 5 – 8 tahun

- Aktivitas gerak yang sederhana dan menggembirakan

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

- Aktivitas gerak yang dapat dilakukan adalah lempar-tangkap, memukul, menendang, mendribel.
- Merangsang aktivitas gerak (bermain bola voli) dengan menggunakan balon yang terang atau bola pantai yang halus

Anak **Usia 9 – 10 tahun**

- Perkenalan bola: lempar-tangkap, memukul, gerakan yang berpola.
- Keterampilan baru:
 - pola-pola gerak kaki secara khusus, seperti ke belakang, menyeret/bergeser, menyilang.
 - Menangkap dan memantulkan (menvoli), seperti menangkap bola, umpan sendiri, dan menvoli.
 - Servis melempar dari bawah: untuk mempersiapkan ketentuan bahwa setelah servis harus siap bermain.
 - Servis dari bawah: menservis bola pada jarak yang bebas ke lapangan lawan

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

- Memperkenalkan permainan yang menggembirakan, konsentrasi, dan rileks.
- Mempromosikan kebugaran aerobik
- Memperkenalkan keterampilan kelentukan (kelentukan pasif)
- Memperkenalkan latihan ketahanan (push-ups, menggantung, senam, dll. tetapi jangan yang berat-berat)

Anak Usia 11 – 12 Tahun

- Perkenalan bola: olah kaki, menangkap dan memukul (menvoli), servis bawah
- Keterampilan baru:
 - Pasing atas, seperti menpasing atas bola yang halus dan cukup tinggi ke depan kepada pemain penyerang, melakukan pasing atas dengan cara memutar tubuh.
 - Servis menyamping
 - Permulaan untuk pasing bawah, seperti memainkan bola yang halus dan ditinggikan, menggunakan kaki, pasing bawah lurus ke depan.
 - Menyerang dengan bola yang diumpangkan menggunakan pasing atas dari seberang net lapangan lawan

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

– Aksi spike

– Memainkan bola di net

- Aktivitas yang menggembirakan, konsentrasi dan rileks dilakukan secara kontinu
- Mempromosikan kebugaran aerobik
- Secara kontinu menerapkan keterampilan kelentukan
- Secara kontinu menerapkan latihan ketahanan

STRATEGI BELAJAR MENGAJAR/MELATIH

- Dirancang untuk kelas pendidikan jasmani
- Teknik-teknik yang sederhana
- Penyesuaian terhadap fasilitas

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

- Difokuskan kepada partisipasi belajar (waktu aktif belajar/WAB)

MODIFIKASI PERMAINAN

Anak Usia 5 – 8 tahun

- Aktivitas gerak individu
- Keterampilan memainkan bola
- Bermain bola voli dengan menggunakan balon yang terang atau bola pantai yang halus secara kerjasama

Anak Usia 9 – 10 tahun

- Gerak dasar permainan bola voli:
 - Perkenalan bola
 - lempar-tangkap
 - mendribel

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

– permainan terpusat (relay games)

- Permainan bola voli

– gerakan bola voli

– Permainan, seperti kerjasama bola voli, lempar-tangkap, 3 vs 3. dll.

Anak Usia 11 – 12 Tahun

- Bola voli mini (3 vs 3)

– tidak menggunakan sistem spesialisasi pemain (semua pemain bermain di seluruh posisi)

– ketiga pemain dalam setiap tim harus ikut bermain.

- Bermain bola voli di bawah supervisi guru atau pelatih

- Fasilitas dan peralatan

– bola voli mini (ukuran 3 atau 4) atau bola voli normal (ukuran 5). Menggunakan bola yang sintetis atau kulit jangan yang karet

PERMAINAN BOLA VOLI BAGI ANAK USIA SD

Written by Zoelni

Wednesday, 05 January 2011 18:59

- menggunakan lapangan badminton atau setengah lapangan bola voli normal

- dapat menggunakan tali untuk net atau net badminton apabila net voli tidak ada

ATURAN KHUSUS PERMAINAN BOLA VOLI MINI

- Permainan itu diperuntukan bagi anak-anak usia 9 – 13 tahun.

- Dimainkan oleh laki-laki dan wanita di dalam suatu tim yang terdiri dari dua sampai empat pemain

- Lapangan berukuran lebar 4,5 sampai 6 meter, panjang 9 sampai 12 meter,

- Ketinggian net antara 1,9 sampai 2 meter.