

# 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 passing atas dengan cara memutar tubuh.
  - Servis menyamping
  - Permulaan untuk passing bawah, seperti memainkan bola yang halus dan ditinggikan, menggunakan kaki, passing bawah lurus ke depan.
  - Menyerang dengan bola yang diumpangkan menggunakan passing 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.