BOLA VOLI

Olah raga bola voli merupakan salah satu ola raga yang sangat menyehatkan tubuh manusia.dalam bermain bola voli seseorang harus mempunyai stamina yang baik. tanpa fisik yang baik seseorang akan susah bermain bola volidalam waktu yang lama. permainan ini biasanya hanya di mainkan olh kaum pria saja namun dengan perkembangan jaman tak sedikit agikaum wanita yang pandai dalam bermain bola voli. bahkan sudah banyak kejuaran yang di pertandingkan untuk kaum wanita.namun di balik perkembangan yang ada bola voli mulai ersingkirkan dari dunia olahraga. hal ini di terjadi karena tidak adanya penyuluhan terhadap usia muda tenang bola voli. anak anak muda sekarang lebih cenderung memilih olahraga lain seperti sepak bola,bola basket dan yang lainnya.

SEJARAH BOLA VOLI

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts Amerika Serikat. William G. Morgan dilahirkan di Lockport, New York pada tahun 1870, dan meninggal pada tahun 1942. Organisasi YMCA didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh George William.Setelah bertemu dengan James Naismith (seorang pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan James Naismith, William G. Morgan juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. William G. Morgan yang jugamerupakan lulusan Springfield College of YMCA , menciptakan permainan Mintonette ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh JamesNaismith.Olahragapermainan Mintonet tesebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bola basket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (handball). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang.Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa. Dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lawan.

PERKEMBANGAN BOLA VOLI DI INDONESIA

Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari Negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak pengaruhnya dalam pengembangan permainan bola voli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, dilapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri. Dengan dasar itulah maka pada tanggal 22 januari 1955 PBVSI (persatuan bola voli seluruh indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama.PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalm maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untukwanitanya. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II 1951 di Jakarta dan POM I di Yogyakarta tahun 1951 .Dari situlah beberapa klub bola voli banyak bermunculan di Indonesia. Boleh dikatakan sampai saat ini permainan bola voli di Indonesia menduduki tempat ketiga setelah sepak bola dan bulu tangkis.Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bola voli yunior Indonesia ke kejuaraan Dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 september 1989.

MANFAAT BERMAIN BOLA VOLI

manfaat yang bisa di dapatkan dari bermain bola voli adalah sebagai berikut:

- meningkatkan kerjasama sesama team

- meningkatkan konsentrasi pemain

- dapat meningkatkan ketahanan fisik seseorang

- dapat memompa kerja jantung

- dapat membakar lemak

- mengurangi nyeri sendi

- menurunkan kadar gula dalam tubuh

- dan lain-lain

BERIKUT GAMBAR DALAM BERMAIN BOLA VOLI

