

ABSTRAK

Model Latihan Open Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang

Adrianus Tlonaen^{1*}, Ramona M.Mae², Jimmy Charter Atty³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. tlonaenatriano@gmail.com

Latar belakang: Smash adalah gerakan memukul bola valid dengan kekuatan maksimal dan menukik yang sulit diterima oleh lawan jika pukulan tersebut diluncurkan dengan cepat. Smash adalah teknik yang diandalkan untuk mematikan lawan dan memperoleh skor. Dengan strategi penempatan posisi smash yang tepat dan bervariasi, maka akan menyulitkan pertahanan lawan. Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah dan menukik ke dalam lapangan lawan. Smash atau pukulan keras disebut juga spike merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.

Tujuan Penelitian: untuk mengetahui Model Latihan *Open Smash* dalam permainan bola voli pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang.

Metode penelitian: Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan penelitian kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini terdapat 12 pemain dari Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang.

Hasil dan pembahasan: Model Latihan *Open Smash* dalam permainan bola voli yang dilaksanakan pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang adalah *pliometriks pyramid box jump*. Setelah latihan *Open Smash* telah dilakukan, maka dilakukan uji coba open smash dengan hasil pada kategori “Baik Sekali” persentase sebesar 33,33%, (4 Orang) kategori “Baik ” persentase sebesar 66,67%, (8 Orang).

Simpulan: sesuai dengan hasil rekapitulasi Model Latihan *Open Smash* dalam permainan bola voli yang dilaksanakan pada Klub Anak Timor Mandiri (ATM) Kota Kupang adalah Latihan *Open Smash* telah dilakukan, maka dilakukan uji coba *Open Smash* dengan hasil pada kategori “Baik Sekali” persentase sebesar 33,33%, (4 Orang) kategori “Baik ” persentase sebesar 66,67%, (8 Orang).

Katakunci: Model latihan open smash dalam permainan bola voli

ABSTRACT

Open Smash Training Model inThe Volleyball Game at the Timor Mandiri Childrens Club (ATM) Kupang City

Adrianus Tlonaen^{1*}, Ramona M.Mae², Jimmy Charter Atty³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. tlonaenatriano@gmail.com

Background: Smash is a movement of hitting a volleyball with maximum power and diving that is difficult for the opponent to receive if the hit is launched quickly. In the book Theory and Practice of Volleyball by Kusbani & Surya (2022) it is explained that a smash is an effort to hit the ball hard using a certain technique so that the ball can enter the opponent's court and the purpose of doing a smash is so that the ball cannot be blocked by the other team and finally can get points. Smash is a technique that is relied on to kill opponents and get scores. With the right and varied smash positioning strategy, it will make it difficult for the opponent's defense. Smash is a hard hit of the ball from top to bottom and dives into the opponent's court. Smash or hard hit also called spike is the most widely used form of attack in an effort to get points by a team.

Research Objectives: In accordance with the formulation of the problem above, the purpose of this study is to determine the Open Smash Training Model in volleyball games at the ATM Club in Kupang City. Research method: The approach used in this study is descriptive with quantitative research. The subjects in this research were 12 players from the Kupang City ATM club.

Results and discussion: The graph above shows that the Open Smash data in volleyball games is in the "Veri Good" category with a percentage of 33,33% ,(4 poeple) in the "Good"category with a percentage of 66,67%,(8 poeple) in the "Enough category with a percentage of 0%, the "Less" category with a percentage of 0.% and Band category with a percentage of

Conclusion: in volleyball games is in the "Very Good category with a percentage of 33,33%,(4 poeple) in the "Good"category with a percentage of 66,67%,(8 poeple) in the "Enough category with a percentage of 0%, the "Less" category with a percentage of 0.% and Band category with a percentage of.

Keywords:Smash training model in volleyball.