

ABSTRAK

PENERAPAN MODEL LATIHAN SMASH BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN BERINTANGAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA EFATA SULAMU

Hajri Hidayat Ali¹, Yahya J. Palinata², Pnatmo W. Masi.³
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. hajrhylay@gmail.com

Latar belakang : latihan smash bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler, siswa SMAS Efata Sulamu yang kurang maksimal dalam melakukan teknik smash. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya latihan yang didapatkan siswa saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung. Siswa banyak mengalami kendala saat melakukan smash karena banyak terjadi kesalahan dikarenakan, pada saat latihan hanya bermain tanpa ada arahan dari guru. dampak kepada Siswa tidak menggunakan awalan yang baik, pada saat melompat dan setelah mendarat tidak dapat memukul bola dengan sempurna.

Tujuan penelitian : untuk mengetahui model latihan smash bola voli melalui permainan berintangan pada kegiatan ekstrakurikuler SMAS Efata Sulamu.

Metode penelitian : penelitian ini menggunakan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Hasil dan pembahasan : pada saat latihan smash dalam permainan bola voli siswa SMA Efata Sulamu kurang lompatan dalam melakukan smash, dikarenakan pada saat guru memberikan materi tentang smash bola voli siswa kurang perhatian, akhirnya saat mempraktekan siswa tidak mampu melakukan smash dengan sempurna. Kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan smash yaitu langkah awalan terlalu lebar sehingga tolakan yang dilakukan tidak maksimal, lalu pergelangan tangan kurang aktif ketika melakukan pukulan, dan lompatan yang dilakukan siswa tepat dibawah bola. Pada saat latihan perlu diperhatikan mengatur posisi tubuh dengan tepat, atur timing dengan tepat, perhatikan langkah awal yang siswa ambil, melompat saat bola sudah berada di depan atas net, dan pendaratan dengan kedua telapak kaki diikuti dengan lutut yang dilenturkan.

Simpulan : Model latihan smash berintangan bertujuan untuk meningkatkan ketepatan pada pemain saat melompat untuk memukul bola.

Kata Kunci : *Model Latihan, Latihan Berintangan, Smash Bola Voli.*

ABSTRACT

APPLICATION OF THE SMASH VOLLEYBALL TRAINING MODEL THROUGH OBSTACLES GAMES IN ACTIVITIES EFATA SULAMU HIGH SCHOOL

Hajri Hidayat Ali¹, Yahya J. Palinata², Pnatmo W. Masi.³

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

Email. hajrhylay@gmail.com

Background: The volleyball smash training model through obstacle games in extracurricular activities must be developed so as to increase the potential and ability of volleyball smashes among SMAS Efata Sulamu students.

Research objectives: to find out the model for volleyball smash training through obstacle games at SMAS Efata Sulamu extracurricular activities.

Research method: This research uses qualitative descriptive qualitative research. Data collection techniques in this research are observation, interviews and documentation. The data analysis techniques used are data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

Results and discussion: During high school practice in the volleyball game, Efata Sulamu High School students didn't jump enough to smash, because when the teacher gave material about volleyball smashes the students didn't pay enough attention, in the end when practicing the students were not able to smash perfectly. Mistakes that often occur when smashing are that the initial step is too wide so that the push is not optimal, then the wrist is less active when making the shot, and the student's jump is right under the ball. When practicing, you need to pay attention to adjusting your body position correctly, setting your taiming correctly, paying attention to the first step the student takes, jumping when the ball is in front of the net, and landing with both feet followed by flexing the knees.

Conclusion: The Smash obstacle training model without a ball aims to improve players' taiming when jumping to hit the ball. And the Smash obstacle training model using a ball aims to improve the accuracy of players' smash shots. This game is played by hitting the ball until it enters the back area that has been determined.

Keywords: *Training Model, Muscle Strength, Volleyball Smash.*