

ABSTRAK

ANALISIS TEKNIK SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA TIM VOLLEY SMANSA KUPANG

Rolan Aldi Marfentus Lena Balu^{1*}, Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes.², Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.³

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

Email. rolanlenabalu245@gmail.com

Latar belakang: Permainan bola voli memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya teknik smash yang berperan penting dalam mencetak poin. Smash mengandalkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, akurasi, dan lompatan. Namun, di tim bola voli SMA Negeri 1 Kupang (SmanSA Kupang), masih banyak pemain yang belum menguasai teknik smash dengan benar. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya latihan fisik yang terfokus pada penguatan otot tungkai, lengan, dan bahu.

Tujuan penelitian: Untuk menganalisis teknik smash dalam permainan bola voli di tim tersebut, guna mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas smash serta memberikan rekomendasi peningkatan kemampuan pemain.

Metode penelitian: Observasi langsung, wawancara dengan pelatih dan pemain, serta analisis video latihan dan pertandingan tim SMA Negeri 1 Kupang.

Hasil dan pembahasan: Penelitian menunjukkan bahwa meskipun tim memiliki potensi dan fasilitas latihan yang memadai, kekuatan fisik pemain, terutama otot tungkai dan bahu, serta pemahaman teknik dasar smash masih kurang. Pelatih juga kurang memberikan latihan teknik yang terstruktur dan penguatan otot pendukung smash. Disarankan agar tim dan pelatih menyusun program latihan fisik yang sistematis serta meningkatkan latihan teknik smash secara rutin untuk meningkatkan penguasaan gerakan dan performa tim.

Simpulan: Bahwa peningkatan kemampuan teknik smash pada tim SMA Negeri 1 Kupang memerlukan penekanan yang lebih besar pada penguatan fisik, pemahaman teknik dasar yang benar, serta penerapan latihan yang terarah dan berkelanjutan.

Kata kunci: Teknik smash dan Bola voli

ABSTRACT

ANALYSIS OF SMASH TECHNIQUE IN VOLLEYBALL GAMES IN SMANSA KUPANG VOLLEYBALL TEAM

Rolan Aldi Marfentus Lena Balu^{1*}, Dr. Lukas M. Boleng, M. Kes.², Agustinus J. Nafie, S.Pd., M.Or.³

^{1,2,3}Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email. rolanlenabalu245@gmail.com

Background: Permainan bola voli memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik, salah satunya teknik smash yang berperan penting dalam mencetak poin. Smash mengandalkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, akurasi, dan lompatan. Namun, di tim bola voli SMA Negeri 1 Kupang (Smansa Kupang), masih banyak pemain yang belum menguasai teknik smash dengan benar. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya latihan fisik yang terfokus pada penguatan otot tungkai, lengan, dan bahu.

Research objective: Untuk menganalisis teknik smash dalam permainan bola voli di tim tersebut, guna mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas smash serta memberikan rekomendasi peningkatan kemampuan pemain.

Research method: Observasi langsung, wawancara dengan pelatih dan pemain, serta analisis video latihan dan pertandingan tim SMA Negeri 1 Kupang.

Result and discussion: Penelitian menunjukkan bahwa meskipun tim memiliki potensi dan fasilitas latihan yang memadai, kekuatan fisik pemain, terutama otot tungkai dan bahu, serta pemahaman teknik dasar smash masih kurang. Pelatih juga kurang memberikan latihan teknik yang terstruktur dan penguatan otot pendukung smash. Disarankan agar tim dan pelatih menyusun program latihan fisik yang sistematis serta meningkatkan latihan teknik smash secara rutin untuk meningkatkan penguasaan gerakan dan performa tim.

Conclusion: Bahwa peningkatan kemampuan teknik smash pada tim SMA Negeri 1 Kupang memerlukan penekanan yang lebih besar pada penguatan fisik, pemahaman teknik dasar yang benar, serta penerapan latihan yang terarah dan berkelanjutan.

Keyword: Smash and Volleyball Techniques