

MENINGKATKAN KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI SISWA SMA NEGERI 1 BANTAENG

AWALUDDIN

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Mega Rezky Makassar
Awaluddin01108503@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan smash dalam cabang olahraga bolavoli siswa SMA Negeri 1 Bantaeng. Metode penelitian yang dipakai adalah deskriptif, sampel penelitian sebanyak 100 orang siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan kemampuan smash bolavoli siswa SMA Negeri 1 Bantaeng berhubungan signifikan antara dengan ledak daya tungkai dengan kemampuan smash, dalam permainan bola bolavoli. dan kekuatan lengan dengan kemampuan smash dalam permainan bolavoli. serta hubungan signifikan antara daya ledak tungkai dan kekuatan lengan terhadap kemampuan smash, dalam permainan bolavoli.

Kata Kunci : Smash Bolavoli, Daya Ledak Tungkai, Daya Ledak Lengan

PENDAHULUAN

Olahraga ini mempunyai daya tarik tersendiri, dimana gerakan-gerakannya yang mengandung unsur keper-kasaan, seperti melakukan gerakan smash yang cepat dan kuat, mem-bendung serangan, bahkan dapat mengambil bola yang slit sekalipun, sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dinilai sangat menarik. Semakin berkembangnya cabang olahraga ini akan memberi peluang bagi penggemar olahraga ini untuk mengembangkan prestasinya. Untuk dapat berperatasi dalam suatu cabang olahraga, terlebih dahulu harus diperhatikan adalah penguasaan tehnik dasar dalam cabang olahraga tersebut.

Dalam cabang olahraga bola voli ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai jika ingin menjadi seorang pemain, dengan memiliki keterampilan tersebut. Salah satu diantaranya adalah tehnik dasar dalam melakukan smash. Dengan memiliki kemampuan smash kita dapat dapat melemahkan pertahanan lawan, sehingga lawan tidak akan dapat melakukan serangan balik. Dari sisi lain misalnya, suatu permainan bola bolavoli tanpa ada yang melakukan smash dengan baik maka permainan kelihatan tidak menarik untuk ditonton.

Smash dalam permainan bola voli merupakan rangkaian gerak yang sangat kompleks, gerakan dimulai dari awalan,

tolakan untuk meloncat, kemudian memukul bola pada saat melayang di udara dan kemudian mendarat. Sehubungan dengan hal tersebut, teknik pelaksanaan smash dalam permainan bola bolavoli harus didukung dengan adanya unsure kondisi fisik yang baik yang baik. Untuk dapat melakukan smash yang baik seseorang dituntut untuk dapat melakukan lompatan yang setinggi mungkin. Faktor lain yang juga menunjang dalam pelaksanaan teknik smash yang baik adalah kekuatan lengan, kekuatan lengan ini ditunjang oleh kemampuan sekelompok otot lengan menerima beban dalam waktu kerja tertentu, hal ini dapat dilihat pada saat seseorang melakukan smash, dengan memiliki kekuatan lengan akan mampu melakukan smash dengan kuat dan keras.

Daya ledak

Daya ledak merupakan kom-ponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting guna menunjang kemampuan berolahraga. Daya ledak merupakan kemampuan mengin-tegrasikan kekuatan dan kecepatan dalam suatu pola gerakan secara stimulant, misalnya pada gerakan melompat dan memukul bola dengan cepat dan kuat saat melakukan smash dalam permainan bola bolavoli.

Seorang pemain bola bolavoli harus memiliki unsur-unsur kondisi fisik yang tinggi

untuk dapat dikembangkan menjadi seorang pemain yang baik meliputi kekuatan, kecepatan, power, stamina, koor-dinasi, kelentukan dan kelincahan.

Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai daya ledak yang kuat, apabila ia memiliki tungkai yang kuat dan kecepatan yang tinggi diharapkan mempunyai daya ledak yang kuat. Karena perpaduan antara kekuatan tungkai dan kecepatan menghasilkan daya ledak yang tinggi.

Kekuatan

Kekuatan juga merupakan salah satu unsure kemampuan fisik yang sangat diperlukan oleh seorang atlet, tidak terkecuali seorang atlet bolavoli, untuk dapat melakukan smash dengan kuat dan akurat selain membutuhkan daya ledak dibutuhkan pula kekuatan. Kekuatan merupakan unsure kondisi fisik yang paling utama, tanpa kekuatan unsur-unsur kondisi fisik lainnya tidak akan terbentuk. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah ke-mampuan atlet menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Menurut Sajoto (1988) kekuatan adalah kemampuan seorang atlet mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu ter-tentu, selanjutnya Fox (1994) mengemukakan bahwa "kekuatan adalah kemampuan otot melakukan

kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan".

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah ke-mampuan yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi yang maksimal untuk mengatasi beban atau hambatan. Dengan demikian selain melindungi otot dari kemungkinan cedera, juga dengan kekuatan atlet akan dapat melompat lebih jauh, memukul keras, dan dapat membantu memperkuat sendi-sendi.

Secara spesifik dapat dikatakan bahwa kekuatan otot lengan dapat digunakandalam dua kondisi, yaitu ketika mengadakan aksi dan ketika menahan beban. Kondisi demikian Nampak pada pelaksanaan smash bola bolavoli khususnya pada saat memukul bola diatas ketinggian net. Disini peran otot lengan berkontraksi sehingga menyebabkan terjadinya tumbukan (momentum) pada bola, sehingga bola bergerak sesuai dengan besarnya momentum yang dihasilkan akibat kontraksi otot lengan.

Smash dalam permainan bola bolavoli adalah salah satu teknik bermain yang sangat menentukan dalam bermain bolavoli. Smash dalam permainan bola bolavoli dilakukan ketika mengadakan penyerangan. Dalam permainan voli setiap regu selalu

berusaha untuk melakukan serangan, yaitu pukulan yang melewati jarring ke arah lapangan lawan sedemikian rupa, sehingga lawan sulit atau tidak dapat mengembalikan bola atau menangkisnya. Smash atau hard spike ialah pukulan serangan yang keras. Agar dapat melakukan smash, tangan dan bola harus berada di sebelah atas jarring (net), sehingga jalan bola harus dapat ditujukan curam ke bawah.

Proses gerak teknik smash dibagi dalam empat tahapan, yaitu saat tolakan, saat memukul, dan saat mendarat. Teknik permainan bola voli merupakan suatu bentuk keterampilan gerak dengan orientasi pada cepat dan tepat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, ingin mengungkapkan peningkatan kemampuan smash dalam cabang olahraga bola bolavoli siswa SMA Negeri 1 Bantaeng. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kemampuan daya ledak tungkai dan kekuatan lengan siswa SMA Negeri 1 Bantaeng, sebanyak 100 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dan inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi data daya ledak tungkai dan kekuatan lengan dengan kemampuan smash bola bolavoli SMA Negeri Bantaeng menunjukkan bahwa:

1. Dalam analisis koefisien korelasi produk moment (r) daya ledak tungkai dengan kemampuan smash bolavoli, diperoleh hasil r observasi (r_o) sebesar 0,627 lebih besar dari table pada taraf signifikan 5% $r_o = 0,005=0,185$ maka H_o ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan
2. Dalam analisis koefisien korelasi produk moment (r) kekuatan lengan dengan kemampuan smash bolavoli, diperoleh hasil r observasi (r_o) sebesar 0,544 lebih besar dari tabel pada taraf signifikan 5% ($r_{1 0.05}$)=0,195, maka H_o ditolak dan H_1 diterima, berarti ada hubungan yang signifikan
3. Dalam analisis koefisien korelasi ganda antara daya ledak tungkai dan kekuatan lengan terhadap kemampuan smash bola bolavoli, diperoleh hasil r observasi (r_o) sebesar 0,969 lebih besar dari $F_o = 74.61$, lebih besar dari pada nilai F_{tabel} pada taraf signifikan 5% ($r_{1 0,05}$) = 3.09 maka H_o ditolak dan H_1 diterima, koefisien korelasi ganda signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara daya ledak tungkai

dan kekuatan lengan terhadap kemampuan smash dalam permainan bola bolavoli pada taraf signifikan 5% diperoleh nilai sebesar 0.900 dan signifikan ($F_o > F_t$), hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis tersebut diterima.

Kita ketahui bahwa daya ledak tungkai dan kekuatan lengan merupakan dua factor penunjang yang utama untuk meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bola bolavoli. Pada dasarnya daya ledak merupakan kemampuan mengintergrasikan kekuatan dan kecepatan dalam suatu pola gerakan dalam melakukan smash. Yang mana daya tolak dan kekuatan lengan merupakan kemampuan seseorang untuk membawa titik berat badan setinggi mungkin ke arah vertical dengan kontraksi otot tungkai yang kuat dan cepat, selanjutnya disusul gerakan lengan memukul bola dengan sekuat-kuatnya setelah badan berada persis di atas ketinggian net.

KESIMPULAN

1. Peningkatan kemampuan Smash berhubungan signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan smash dalam permainan bola bolavoli, pada siswa SMA Negeri 1 Bantaeng.
2. Peningkatan kemampuan Smash berhubungan signifikan antara kekuatan

lengan dengan kemampuan smash dalam permainan bola bolavoli, pada siswa SMA Negeri 1 Bantaeng

3. Peningkatan kemampuan smash berhubungan signifikan antara daya ledak tungkai dan kekuatan lengan dengan kemampuan smash dalam permainan bola bolavoli, pada siswa SMA Negeri 1 Bantaeng
4. Diharapkan kepada para guru untuk mengetahui unsure kondisi fisik yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan kemampuan smash dalam permainan bola bolavoli
5. Hendaknya daya ledak tungkai dan kekuatan lengan terlebih dahulu di latih, agar siswa dapat melompat setinggi-tingginya se-hingga dapat menjangkau bola tinggi di atas net.

DAFTAR PUSTAKA.

- Arikunto Suharsimi, 1986. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Rineka Cipta, Jakarta
- Bompa, T.O., 1986. Teory add Metodology of Training, Kendal Hun Publishing Company, luowa
- Hadi Sutrisno, 1989. Statidtik jilid I, II dan III. Penerbit Fakultas psikologi UGM, Yogyakarta
- Halim Nur Ichsan, 1991. Tes dan pengukuran dalam penyusunan alat

evaluasi dalam bidang Olahraga,
Ujung andang

Sajoto. M., 1988. Pembinaan kondisi fisik
dalam Olahraga, Dirjen Dikti
Depdikbud, Jakarta

Yunus, M, 1992. Olahraga Pilihan Bola
Bolavoli. Depdikbud Dirjen Dikti.
Jakarta