



Survey Kemampuan Smash Quick dalam Permainan Bola Voli di Klub Bina Prestasi Kab. Brebes Tahun 2023

Irfan Nawazirul Lubis^{1*}, Nanang Mulyana²

^{1,2}STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: lubisirfan022@gmail.com¹, nanangmulyana@upmk.ac.id²

*Korespondensi penulis: lubisirfan022@gmail.com

Abstract. This research aims to determine the quick smash ability of volleyball players at the District Achievement Development Club. Brebes. This research uses a survey method with test and measurement techniques. The results of the research show that the quick smash ability of volleyball players at the Bina Achievement Club is still not satisfactory, especially in terms of power smash, vertical jump and ball placement. However, by increasing the portion of training and motivation, the quick smash ability of volleyball players at the Achievement Development Club can be improved. This research also found that the factors that influence the success of a quick smash are speed, timing, leg muscle explosive power and body posture. The results of this research can be used as a reference to improve the quick smash ability of volleyball players at the Achievement Development Club.

Keywords: quick smash, volleyball, Achievement Development Club, ability, survey research.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi Kab. Brebes. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi masih belum memuaskan, terutama dalam hal power smash, vertikal jump, dan penempatan bola. Namun, dengan peningkatan porsi latihan dan motivasi, kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi dapat ditingkatkan. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan smash quick adalah kecepatan, timing, daya ledak otot tungkai, dan postur tubuh. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi.

Kata kunci: smash quick, bola voli, Klub Bina Prestasi, kemampuan, penelitian survey.

1. PENDAHULUAN

Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub di tanah air dan atlet-atlet bolavoli pelajar sekolah maupun tingkat perguruan tinggi.

Olahraga bola voli dikenal tidak hanya sebagai olahraga prestasi, tetapi juga sebagai olahraga rekreasi. Jadi tidak sedikit orang yang suka dan kenal olahraga ini. Menurut Yunus (1992: 1) pada awalnya ide permainan bola voli adalah memasukan bola kedaerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangi permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum menyentuh lantai.

Dalam sebuah tim bola voli redapat peran penting, yaitu setter, spiker, libero, dan defender. Setter atau pengumpan adalah orang yang bertugas mengumpan kepadarekannya

dan mengatur serangan. Spiker bertugas memukul bola agar jatuh ke daerah lawan. Libero adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar masuk tetapi tidak boleh melakukan smash. Defender merupakan pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Yang sering dilupakan orang dalam bermain bola voli bahwa selain kondisi fisik yang bagus, kemampuan membaca permainan juga penting terutama setter yang harus mengatur dan menyiasati jalannya pertandingan pada saat menyerang maupun bertahan.

Perkembangan bola voli di kabupaten Brebes tidak mau kalah dengan daerah-daerah lain yang sudah maju. Perkembangan bola voli di Kabupaten Brebes berkembang pesat dengan adanya pembibitan atlet yang baik dari klub-klub yang ada di kabupaten tersebut salah satunya yaitu klub Bina Prestasi yang berada di kecamatan Banjarharjo kabupaten Brebes.

Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut, seperti: biomekanika, anatomi, fisiologi, kinesiology dan ilmu-ilmu penunjang lainnya, berdasarkan pula peraturan permainan yang berlaku (M. Yunus, 1992:69).

Syarat-syarat bibit pemain bolavoli yang baik antara lain harus memenuhi syarat kesehatan yang baik, kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, power) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik (M. Yunus, 1992:13).

Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan fungsional peralatan tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Sebagai seorang calon guru atau pelatih olahraga yang membina anak-anak calon olahragawan, benar-benar dapat memberikan pendasar yang kuat agar anak-anak yang berbakat nantinya dapat berkembang dan mencapai prestasi yang optimal (M. Yunus, 1992:61).

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli menurut M. Yunus (1992 : 130-132) adalah: service, passing, umpan (*set up*), *smash (spike)* dan bendungan (*block*). Dari kelima teknik dasar bolavoli tersebut yang merupakan cara paling efektif untuk memenangkan angka dalam pertandingan bolavoli adalah dengan melakukan smash.

Dari berbagai syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet bolavoli yang baik, penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan komponen yang utama yang perlu dikembangkan, sebab permainan bolavoli adalah permainan tempo yang cepat, hingga waktu bola untuk dimainkan sangat terbatas, bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan dimungkinkan terjadi kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.

2. LANDASAN TEORI

Olahraga Bola Voli

Bolavoli adalah olahraga permainan yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia maupun di dunia saat ini. Pada awalnya bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan yang berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan cara mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan atau memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai (M. Yunus, 1992:1).

Bolavoli merupakan permainan yang dilakukan oleh 2 regu, yang masing-masing terdiri atas 6 orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Bolavoli dimainkan di atas lapangan dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan diberi net yang membagi dua panjang lapangan tersebut. Lebar jaringan net 90 cm dengan ketinggian net dari tanah yaitu 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Masing-masing bagian lapangan permainan dibagi menjadi dua daerah lagi, yaitu daerah serang sebatas 3 meter dari garis net (center line), dan selebihnya sebagai daerah pertahanan bagian belakang.

Teknik Dasar Bolavoli

Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (M. Yunus, 1992:68).

Bolavoli merupakan permainan cepat, artinya waktu untuk memainkan bola sangat terbatas, sehingga memerlukan penguasaan teknik yang benar agar tidak terjadi kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar (Suharno HP, 1981:35). Teknik dikatakan benar apabila dari segi anatomis/fisiologis mekanik dan mental terpenuhi secara benar persyaratannya. Di dalam permainan bolavoli ada 5 jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu: 1) service, 2) passing, 3) umpan (set-up), 4) smash, 5) block.

Teknik Dasar Smash

Smash merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan (M. Yunus, 1992:108). Menurut Kinda S. Lenberg (2006:54), menyerang adalah ketrampilan yang paling dikenali dalam bolavoli, terutama bagi penonton. Bagi pemain, teknik menyerang merupakan teknik yang paling menyenangkan dan merupakan teknik yang paling

dinamis. Teknik menyerang adalah bagian yang paling eksplosif dari suatu permainan dan menjadi perhatian yang lebih besar. Selanjutnya Soeharno HP (1982:16), menjelaskan bahwa tehnik smash digolongkan menjadi open smash/normal smash, semi smash, quick smash, push smash, dan pool straight smash. Permainan bolavoli merupakan permainan cepat, ini dapat dilihat antara penyeragan dengan pertahanan sangat tidak seimbang. Penyerangan sangat tinggi tingkat keberhasilannya, sedangkan pertahanan sangat rendah. Hal ini terbukti dengan adanya peraturan baru tentang system rally point (game 25) jadi tidak ada regu yang akan memilih servis terlebih dahulu, walaupun ada itu karena pertahanan tim sanggup untuk menghasilkan point. Menurut Viva Pakarindo (2006 :08), Smash atau spike adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan ketika pertandingan sedang berlangsung. Pukulan ini harus melewati atas net dan membuat lawan sulit untuk mengembalikan bola. Smash merupakan suatu teknik yang memiliki gerakan yang terdiri dari: 1. Langkah awal 2. Tolakan; c 3. Memukul bola pada saat di udara, dan 4. Saat mendarat.

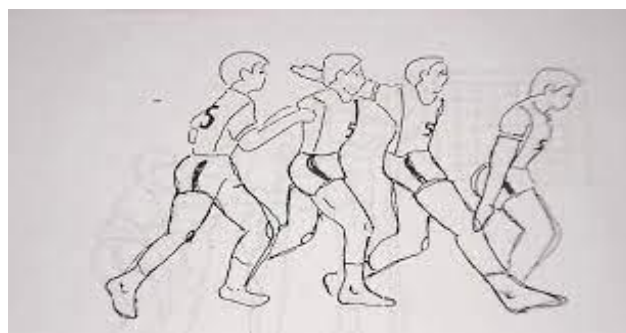
Smash Pull (quick)

Smash pull (quick) digunakan sebagai salah satu variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo yang cepat (M. Yunus, 1992:110). Sebelum melakukansmash pull perlu diperhatikan teknik smash pull dengan benar.

Proses gerakan atau teknik dalam melakukan smash pull secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Sikap permulaan atau sikap awalan

Pada dasarnya sikap awalan smash pull tidak berbeda dengan sikap awalan pada tipe smash yang lain, hanya ditekankan pada sikap normal mengambil jarak lebih dekat pada pengumpan karena umpan pada smash pull ini lebih pendek dari umpan semi dan bola umpan ditempatkan di atas pengumpan.



Sumber: (M. Yunus, 1992:113)

Gambar 1. Sikap awalan gerakan smash

b. Tahap Melompat

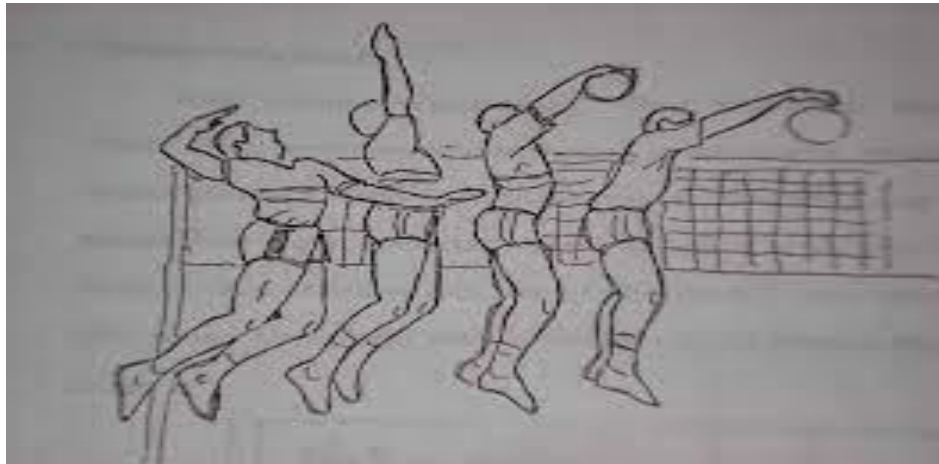


Gambar 2. Sikap melayang pada saat melakukan awalan Spike

Smasher yang menggunakan tangan kanan langkahkan kaki kiri ke depan dengan langkah biasa kemudian diikuti kaki kanan yang panjang, diikuti dengan segera oleh kaki kiri yang diletakkan di samping kaki kanan (untuk smasher kidal sebaliknya). Langkah pada waktu meloncat harus berlangsung dengan lancar tanpa terputus-putus ayunkan lengan ke belakang maksimal saat melakukan tolakan kemudian ayunkan lengan ke atas, tangan kanan mencapai raihan tertinggi (untuk smasher kidal sebaliknya). Pada saat lengan terayun ke atas sisi badan diputar sedikit sehingga menjauhi bola, punggung agak membungkuk dan lengan yang lain tetap dipertahankan setinggi kepala yang berguna untuk mengatur keseimbangan secara keseluruhan. Kaki yang digunakan untuk meloncat adalah kaki tumpu yang terkuat yang memberikan kekuatan pada saat meloncat.

Saat bola dipassing ke pengumpan dengan baik, maka sebelum bola diumpan, smasher segera mengambil langkah dan langsung meloncat setinggi-tingginya dengan posisi lengan di atas kepala siap untuk memukul bola yang akan datang ke arah tangan pengumpan. Begitu bola datang ke arah smasher, smasher segera memukul bola tersebut dengan secepat-cepatnya, dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan (loncatan smasher mendahului umpan).

c. Tahap saat memukul bola

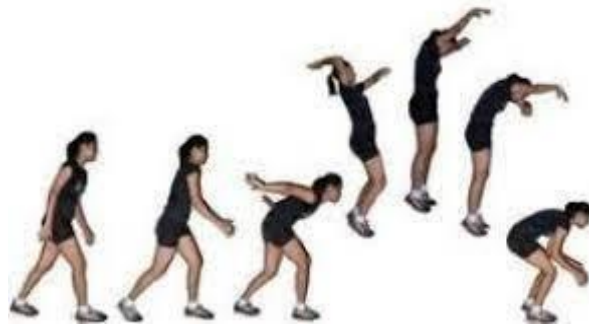


Sumber: Sumber: (M. Yunus, 1992:2)

Gambar 3. Tahap saat memukul bola

Begitu bola datang kearah tangan smasher, smasher segera memukul bola tersebut secepat-cepatnya, dengan lebih banyak menggunakan lecutan pergelangan tangan. Ambil pukulan smash setinggi-tingginya dan secepat-cepatnya, terutama gerakan pols yang cepat sangat baik hasilnya bagi smash Pull.

d. Gerak lanjutan atau pendaratan



Sumber: (M. Yunus, 1992:2)

Gambar 4. Gerak lanjutan atau pendaratan

Setelah melakukan pukulan segera mendarat kembali dengan dua kaki dan mengeper. Kemudian mengambil sikap siap untuk kembali siap mengambil bola. Posisi ini sangat perlu untuk diperhatikan karena pada saat pemain melakukan kesalahan pada saat melakukan gerakan pendaratan maka dapat terjadi cedera pada pemain.

Faktor Keberhasilan Smash Pull

Tingkat keberhasilan smash dapat didukung dari segi teknik maupun kondisifisik seorang pemain bolavoli. Hal ini akan terlihat pada teknik-teknik smash yang sebagian besar memerlukan kondisi fisik yang baik. Sementara pada smash ini timing juga sangat berperan sekali menentukan keberhasilan. Dari uraian elemen-elemen gerakan smash quick tersebut penulis menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan smash quick dari segi fisik dan timing pelaksanaan smash sebagai berikut:

a) Faktor Keberhasilan Smash Pull

Kecepatan adalah jarak yang ditempuh dalam satuan waktu tertentu (Imam Hidayat, 1997:101). Kecepatan merupakan kemampuan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh pemain bolavoli saat melakukan smash pull karena teknik smash pull memerlukan gerakan tempo yang cepat dalam pelaksanaannya. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992:110) bahwa smash pull digunakan sebagai variasi serangan terutama untuk bermain dengan tempo yang cepat. Kecepatan yang dimaksud dalam smash pull adalah kecepatan seorang smasher pada saat mengambil awalan. Hal ini disebabkan karena set-uper akan mengumpan bola setelah seorang smasher meloncat ke atas net. Smasher harus mengambil awalan dengan cepat.

b) Timing

Timing merupakan penempatan waktu yang sangat penting. Quicker harus menempatkan waktu yang tepat mulai awalan, loncatan, sampai dengan ayunan lengan sampai pada titik teratas dan pada saat tangan terentang set-uper melepaskan umpanya (Slaymaker, 1983:84). Hal ini disebabkan karena loncatan smasher mendahului umpan dari set-uper. Dapat dilihat pada gerak pelaksanaan smash pull bahwa pada saat bola datang ke set-uper, sebelum bola diumpangkan, smasher segera mengambil langkah awalan kemudian melakukan loncatan setinggi mungkin dan siap untuk memukul bola umpan dari set-uper (M. Yunus, 1992:110). Smasher memulai awalan sejak bola sudah diarahkan ke set-uper dan berada di tangan set-uper. Smasher harus cermat dan cepat melihat datangnya bola supaya smasher dengan tepat melakukan awalan dan tolakan. Hal ini sangat penting supaya smasher tidak terlambat pada saat meloncat dan memukul bola.

c) Tinggi loncatan (Daya ledak otot tungkai)

Daya ledak otot tungkai digunakan pada atlet yang melakukan gerak secara eksplosif yaitu gerakan yang kuat dan cepat, seperti meloncat, melompat, menendang dan memukul. Dalam bolavoli, daya ledak otot digunakan pada saat meloncat (smash

dan jump servis) dan memukul (servis dan smash). Loncatan seorang smasher sangat mempengaruhi keberhasilan smash pull. Hal ini juga berlaku pada teknik smash yang lain. Pemain harus memiliki teknik jumping yang mumpuni supaya dapat melakukan loncatan vertikal yang tinggi pada saat smash. Seperti pernyataan di atas bahwa semakin tinggi loncatan maka bola yang dihasilkan oleh smasher dapat menukik dengan tajam dan cepat sehingga sulit diantisipasi oleh lawan. Untuk melakukan loncatan yang tinggi maka pemain bolavoli khususnya pada smasher harus memiliki power otot tungkai yang baik. Hal ini akan mendukung loncatan smasher lebih tinggi karena tolakan otot tungkai yang kuat akan membantu lecutan tungkai saat melakukan loncatan. Power (daya ledak otot) merupakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengerahan kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat mungkin. Tungkai adalah anggota gerak bagian bawah. Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah maupun tungkai atas. Kekuatan otot tungkai adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot tungkai, menerima beban pada masa tertentu (M Sajoto, 1995:176).

5. Daya ledak otot lengan

Sendi bahu dibentuk oleh caput humeri dan cavitas glenoidalis scapulae. Humerus merupakan tulang panjang yang berbentuk silindris pada bagian paruh bagian bawah (Sigit Muryono, 2001:145). Merupakan faktor yang mempengaruhi kerasnya pukulan pada saat melakukan smash pull. Daya ledak (muscular power) merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1995:8). Semakin keras suatu pukulan akan semakin cepat bola mendarat dan susah untuk diantisipasi oleh lawan. Pada saat melakukan smash pull pergelangan tangan juga tidak boleh kaku sehingga menghasilkan pukulan top-spin sehingga memungkinkan bola dengan cepat turun ke dalam daerah lapangan lawan. Dalam melakukan smash gerak impuls atau gerak dorong atau pukulan lebih dominan, saat atlet melakukan gerakan lengan ke belakang sebagai awalan servis, otot yang bekerja adalah extensor siku, yaitu otot triceps. Saat lengan bergerak mendorong atau memukul ke arah depan atas sekeras mungkin, ada kekuatan ledakan atau daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha dikerahkan dalam waktu

sependek-pendeknya (M. Sajoto, 1988:58), sedangkan untuk menggerakkan pergelangan tangan mengimbangi gerakan memukul ialah dengan otot fleksor carpio ulnaris dan palmaris longis.

6. Postur tubuh

Kualitas teknik pemain bolavoli dalam melakukan smash dipengaruhi oleh postur tubuh yang dimiliki. Hal ini sangat berpengaruh pada saat melakukan teknik-teknik tertentu, misalnya saat melakukan lompatan seorang smasher yang memiliki postur tubuh ideal akan lebih ringan untuk melompat dan hasilnya juga akan lebih maksimal. Postur tubuh disini terutama pada tinggi badan dan berat badan yang mempengaruhi pemain melakukan teknik gerakan yang cepat seperti pada smash pull.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Suatu penelitian memerlukan metode penelitian, karena penelitian merupakan ilmu yang bersifat ilmiah untuk mencari, mengembangkan dan menguji kebenaran pengetahuan atau sumber permasalahan secara ilmiah. Metode adalah suatu syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggungjawaban dari metode penelitiannya. Penggunaan metode penelitian adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah. Penggunaan metode dalam penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian sehingga hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2010:192). Sedangkan menurut Sugiyono (2009:2), metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Survey merupakan salah satu pendekatan penelitian untuk mengumpulkan data guna mengetahui status gejala dan juga guna menentukan kesamaan status dengan cara membandingkan dengan standar yang sudah ditentukan (Suharsimi Arikunto, 2010:153). Data-data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran hasil kemampuan smash pull serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya. Metode penelitian dalam penelitian ini mencakup prosedur dan instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian.

Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat yang dituju untuk melaksanakan semua proses penelitian lokasi yang dipilih untuk mengadakan penelitian yaitu klub bola voli di Kabupaten Brebes yaitu Bina Prestasi klub yang aktif dalam melatih atletnya agar lebih bagus kedepannya.

1) Sasaran Penelitian

Penelitian ini ditunjukkan untuk mengetahui seberapa bagus dalam smash pull (quick) selama berlatih. Dan mengoreksi kesalahan ketika ada yang salah dalam memukul atau cara pengambilan bola khususnya di quick (pull) bola cepat.

Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian” (Suharsimi Arikunto, 2006: 103). Menurut Sugiyono (2013: 117), “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tentang survei smash quick di club Bina Prestasi voli di wilayah kec. Banjarharjo kab. Brebes. Di club ini ada 4 orang quicker yang masih tahap belajar cara mengolah bola, apakah harus di pukul kencang atau di selamatkan. Tahap ini yang masih harus di perbaiki bagi smasher quick.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kondisi Awal

Pelaksanaan survey bola quick voli di club Bina Prestasi merupakan salah satu tugas utama peneliti survey, Karena pada kenyataanya masih ada beberapa pemain yang masih kurang pemahaman apa itu tugas quick voli. Jadi kondisi fisik ini sangat berpengaruh dalam setiap individu atletnya itu sendiri. Masalah yang sering di hadapi itu fisik yang kurang, padahal fisik itu sangat di butuhkan dalam setiap usaha peningkatan setiap atlet, Bahkan ketika seorang atlet kurang fisik bisa jadi akan semakin menurun dalam hal permainan bola voli. Perkembangan lambat tidak jauh dari kurangnya fisik atau kondisi fisik setiap atlet ini.

Dengan melihat perkembangan atlet voli ini kususny di bola cepat atau quick ini masih kurang mumpuni dalam hal pwer maupun lompatan dan penempatan bola. Memang tidak di pungkiri atlet di club Bina prestasi ini masih cukup muda 15 – 16 thn . Dan masih juga mengikuti diklat 1thn.

Hasil dari penelitian sekaligus sebagai peneliti melalui prngamatan yang di lakukan saat pelaksanaan latihan di club Bina Prestasi masih belum cukup memuaskan kususny di bola quicknya.

Deskripsi Siklus 2

Pada siklus ini, penerapan agar atlet semakin meningkat performa dalam pertemuan melatih voli ini harus di tambah porsi latihannya satu minggu 4x terkecuali hari sabtu dan minggu di luar turnamen.

Uraian pokok kegiatan latihan memuat empat tahapan sebagai berikut:

1. Perencanaan Tindakan

Dalam tahapan ini kegiatan yang di lakukan peneliti antara lain:

- a) Meningkatkan power smash
- b) Meningkatkan vertikal jump
- c) Memberikan pemahaman ketika menjadi midle bloker
- d) Kelincahan dan kecepatan

2. Pelaksanaan tindakan

Tahap pelaksanaan tindakan ini menggunakan skenario kondisi fisik yang bervariasi
Sebagai berikut:

a. Pendahuluan

- 1) Pelatih mengumpulkan atlet
- 2) Memberikan pemahaman kepada atlet
- 3) Melakukan motivasi agar selalu semangat berlatih
- 4) Memberitahukan fisik yang akan di laksanakan
- 5) Memulai pemansan
- 6) Mulai start fisik untuk atlet

b. Kegiatan Inti

- 1) Streching jogging ringan 5 sampai 10 putaran
- 2) Pelatih membrikan contoh arahan teknik pisik untuk bola quick seperti contoh membenahi teknik gerak dalam smash quick, dan melakukan drill spike sebanyak mungkin. Memberikan pengulanagan setiap latihannya, setiap latihan ada penekanan agar ada progres.
- 3) Pelatih membrikan tugas latihan fisik
- 4) Mengawasi
- 5) Mengamati dan menilai dalam setiap latihan

c. Observasi

Hasil akhir observasi mengamati latihan di club Bina prestasi ini dari awal sampe akhir. Ada peningkatan hanya saja itu harus konsisten berlatih fisik dan ada yang mengarahkan. Harus selalu bersemangat menurti apa yang pelatih arahkan.

Berdasarkan semua hasil penelitian sebagaimana yang di uraikan di atas, dapat di simpulkan bahwa tindakan penelitian ini atau survey kemampuan smash quick di club Bina Prestasi ini dapat di terima.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi Kab. Brebes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi masih belum memuaskan, terutama dalam hal power smash, vertikal jump, dan penempatan bola. Namun, dengan peningkatan porsi latihan dan motivasi, kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi dapat ditingkatkan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan smash quick adalah kecepatan, timing, daya ledak otot tungkai, dan postur tubuh. Oleh karena itu, pelatih dan atlet harus memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam pelatihan dan pertandingan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa peningkatan porsi latihan dan motivasi dapat meningkatkan kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi. Oleh karena itu, pelatih dan atlet harus terus berusaha meningkatkan kemampuan mereka melalui pelatihan yang intensif dan motivasi yang kuat.

Saran

- 1) Pelatih dan atlet harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan smash quick, seperti kecepatan, timing, daya ledak otot tungkai, dan postur tubuh.
- 2) Pelatih harus meningkatkan porsi latihan dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi.
- 3) Atlet harus terus berusaha meningkatkan kemampuan mereka melalui pelatihan yang intensif dan motivasi yang kuat.

Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kemampuan smash quick pada pemain bola voli di Klub Bina Prestasi Kab. Brebes.

REFERENSI

- Etty Indrianti. 2010. Antropometri Untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi dan Olahraga. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Imam Hidayat. 1997. Biomekanika. Bandung: FPOK IKIP.
- M. Sajoto. 1988. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Bahara prize.
- M. Yunus. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Susanti Dwi Umi Elfiah 2015. Survey kemampuan smash pull (Quick) pada atlet bola voli putra klub ivokas kabupaten semarang tahun 2015