
PELATIHAN QUICK SMASH PADA KLUB AMATIR VOLI SIMO BOYOLALI

¹Muh. Ikhwan Iskandar, ²Eriek Satya Haprabu, ³Rendra Agung Prabowo, ⁴Totong Umar, ⁵Teguh Andibowo

¹²³⁴⁵Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
masikhwan77@gmail.com

Abstract

Quick smash is a type of volleyball smash that is done when the ball is at a height of about 30 centimeters above the net. In doing a quick smash, players must pay attention to the right step speed and timing. In addition, cooperation between the batter and tosser is needed in carrying out this technique, because usually the batter will take a swing and jump first right before the tosser gives the bait. From the results of the analysis obtained after the community service was carried out, there was a significant increase in the quick smash ability after 1.5 months of training with the method determined by the service team with the coach. The level of satisfaction of coaches and athletes also increased after the service was carried out by the service team from UTP Surakarta.

Keywords: *Quick Smash, Volleyball*

Abstrak

Quick smash adalah jenis smash bola voli yang dilakukan ketika bola berada di ketinggian sekitar 30 sentimeter di atas jaring net. Dalam melakukan quick smash pemain harus memperhatikan kecepatan langkah dan timing yang pas. Selain itu kerjasama antara pemukul dan tosser sangat dibutuhkan dalam melakukan teknik ini, karena biasanya pemukul akan mengambil ancang-ancang dan melompat lebih dulu tepat sebelum tosser memberikan umpan. Dari hasil analisis yang diperoleh setelah dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan quick smash setelah 1,5 bulan latihan dengan metode yang telah ditentukan oleh tim pengabdian bersama pelatih. Tingkat kepuasan pelatih dan atlet juga meningkat setelah dilakukan pengabdian oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta.

Kata Kunci: Quick Smash, Bola voli

Submitted: 2023-01-07	Revised: 2023-01-11	Accepted: 2023-01-27
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Permainan bola voli mengenal adanya upaya serangan dengan memukul bola ke arah bidang permainan lawan untuk mencetak angka. Gerakan memukul bola dengan keras dan tajam pada permainan bola voli untuk menghasilkan poin kemudian disebut sebagai teknik smash. Bentuk serangan melalui teknik pukulan smes mengharuskan seorang pemain mengarahkan bola dengan kencang melewati net tanpa mampu dikembalikan oleh pemain lawan. Mengutip dari buku Sejarah dan Teknik Dasar Bermain Bola Voli oleh (Winanro & Sugiono, 2011), smash merupakan bentuk serangan yang dilakukan dengan memukul bola sekeras mungkin di atas net.

Seiring dengan kemajuan zaman, teknik smash di dalam bola voli juga semakin berkembang. Ini terbukti dari banyaknya variasi smash yang dapat dilakukan. (Ahmadi, 2007)

pun mengelompokan teknik smash dalam permainan bola voli menjadi 3 bagian yaitu pertama berdasarkan arah bola hasil pukulan dibagi lagi menjadi, *cross court smash*, dan *straight smash*. Kedua berdasarkan kecepatan jalannya bola hasil pukulan yaitu, *strong smash*, *lob*, dan *drive*. Ketiga berdasarkan tingginya umpanan yaitu, *open smash*, *quick smash*, *semi quick*, *push smash*. (Ervionita, Supriatna, & Purnomo, 2019)

Oleh karena itu, posisi pemain yang ideal untuk melakukan smash atau serangan adalah berada di area depan net atau lapangan permainan. Salah satu jenis teknik smash dalam permainan bola voli yang memanfaatkan posisi penyerang di depan net secara optimal adalah *quick smash* atau *pull smash*.

Jenis teknik *quick smash* atau *pull smash* digunakan apabila sebuah tim melakukan taktik serangan dengan gerakan cepat untuk membuat angka dalam pertandingan. Dikutip dari buku *Strategi dan Taktik Permainan Bola Voli* oleh (Roesdiyanto, 1992), *quick smash* merupakan variasi serangan dalam permainan dan masuk dalam kategori teknik tingkat tinggi. Ketika melakukan teknik *quick smash*, dibutuhkan adanya kemampuan seorang pengumpan atau toser menyediakan bola ketika rekan setimnya sudah melompat lebih dahulu. Tosser harus mengumpan bola secara tepat sehingga seorang penyerang (*smasher*) dapat melakukan gerakan pukulan secara tepat serta mengelabui pemain lawan.

Rangkaian gerakan teknik *quick smash* dalam permainan bola voli diawali dengan persiapan berupa satu langkah menuju titik tolakan atau loncatan. Waktu yang tepat untuk meloncat ketika melakukan teknik *quick smash* adalah sebelum bola diumpan, sehingga bola berada dalam jarak jangkauan lengan ketika diumpan. Dalam posisi melayang di udara, seorang *smasher* dapat melakukan awalan pukulan dengan menarik lengan ke atas sebelum bola berada tepat di depannya. Ketika memukul atau melakukan perkenaan dengan bola, pukul bola secepat mungkin dengan berpusat pada pergelangan tangan. Tahap perkenaan tersebut memungkinkan seorang pemain mengarahkan bola ke wilayah tidak terkawal di bidang permainan lawan. Setelah itu, akhiri gerakan dengan mendarat dengan kedua kaki menyentuh permukaan lapangan dengan pandangan mengarah ke bola.

Quick smash adalah jenis *smash* bola voli yang dilakukan ketika bola berada di ketinggian sekitar 30 sentimeter di atas jaring net. Dalam melakukan *quick smash* pemain harus memperhatikan kecepatan langkah dan timing yang pas. Selain itu kerjasama antara pemukul dan toser sangat dibutuhkan dalam melakukan teknik ini, karena biasanya pemukul akan mengambil ancang-ancang dan melompat lebih dulu tepat sebelum toser memberikan umpan.

Dalam pengabdian ini yang akan diterapkan adalah pelatihan untuk meningkatkan kemampuan *quick smash* atau *pull smash*.

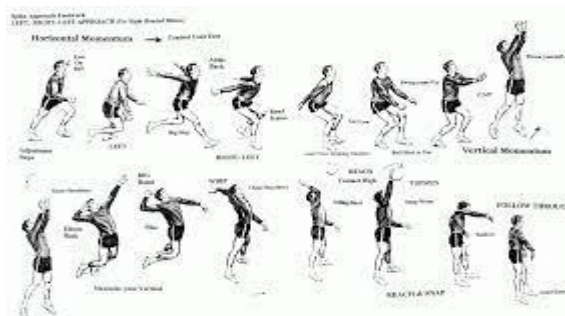
Berikut langkah-langkah untuk melakukan *smash*:

1. Memosisikan badan berdiri menghadap net.

2. Letakkan beban tubuh pada kaki yang berada di depan, melangkah kemudian pada langkah akhir lebarkan jarak kedua kaki.
3. melompat dengan menghentakan kedua kaki setinggi bola, dibarengi dengan ayunan lengan dan membuka tangan.
4. Agar bola menukik dengan tajam sehingga susah diterima lawan, maka lakukan pukulan tepat pada bagian atas bola belakang.
5. Langkah terakhir melakukan pendarat yang diawali dengan ujung kaki, serta lenturkan lutut agar tidak terjadi cedera.

Adapun hal yang harus diperhatikan smasher antara lain:

1. Perhatikan langkah kaki. Dengan memperhatikan langkah kaki sehingga tidak terjadi jarak yang kurang tepat dengan bola.
2. Perhatikan tosser memperhatikan gerakan tosser adalah hal yang wajib dilakukan oleh smasher agar tau ke mana arah umpan bola diletakkan.
3. Berdiri pada posisi yang tepat, berdiri pada posisi yang tepat bertujuan agar jarak ke pijakan lompat tepat, tidak terlalu jauh bahkan salah.
4. Melompat pada saat yang tepat Pemilihan waktu yang tepat saat melompat merupakan insting yang harus dimiliki smasher agar smash melesat keras.



Gambar 1. Cara smash

METODE

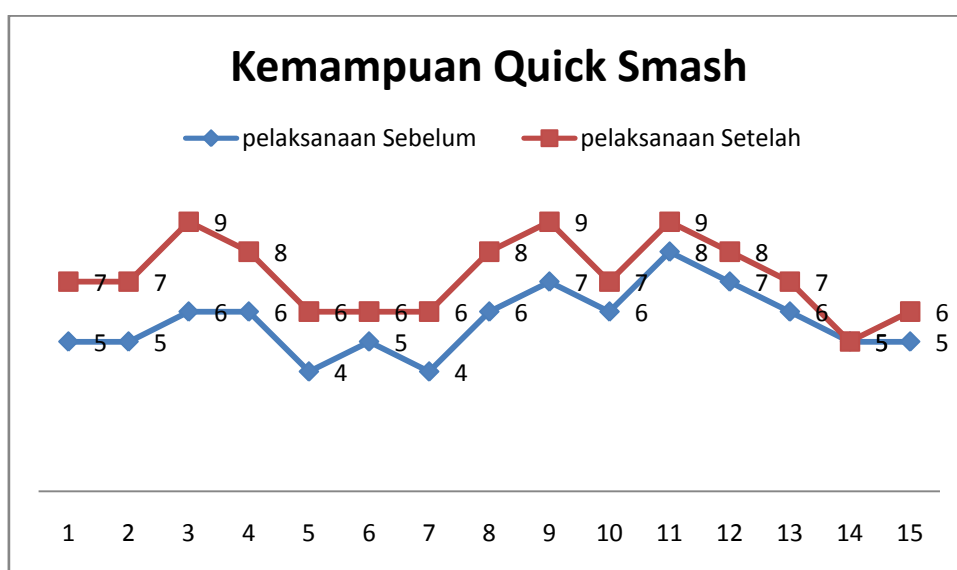
Metode yang digunakan dalam implementasi kemampuan quick smash ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap kemampuan atau teknik quick smash yang dilakukan oleh atlet yang ikut langsung di lokasi.

Pelatihan ini diberikan supaya atlet lebih memahami tentang tehnik quick smash dengan baik dan benar, sehingga dapat melakukan gerakan quick smash dengan sempurna sehingga akan bermanfaat saat pertandingan. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini diantaranya adalah mengenai pemanasan yang menunjang kemampuan melompat dan konsentrasi, cara berlatih quick smash dengan baik dan benar serta pendinginan setelah latihan dengan intensitas yang cukup tinggi agar terhindar dari cedera yang serius.

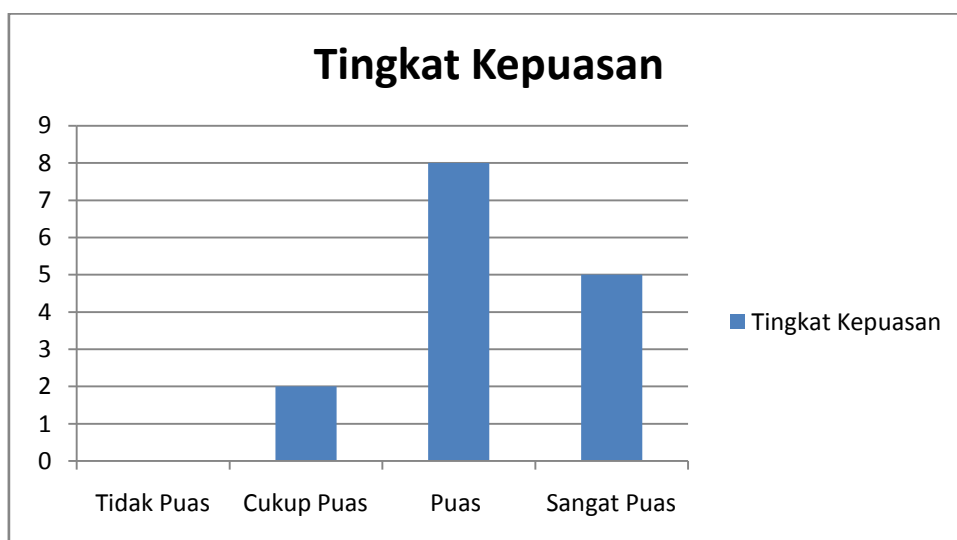
Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2022 - Januari 2023 adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan diantaranya sebagai berikut: (1) Menyusun rancangan kegiatan pelatihan (2) Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelatihan (3) Penyiapan anggota atau peserta (4) Pelaksanaan dilapangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan quick smash setelah 1,5 bulan latihan dengan metode yang telah ditentukan oleh tim pengabdian bersama pelatih. Tingkat kepuasan pelatih dan atlet juga meningkat setelah dilakukan pengabdian oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta.



Gambar 2. Peningkatan kemampuan quick smash



Gambar 3. Tingkat kepuasan

KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dari UTP Surakarta sangat mendukung profesionalisme sebagai wahana untuk menambah pengalaman sebagai bekal menjadi atlit, pelatih atau pembina olahraga yang baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bolavoli ini bertujuan untuk mengembangkan wawasan pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dengan mengaplikasikan dalam lapangan yang sesungguhnya.

Berlatih dengan sungguh-sungguh merupakan hal yang harus dilakukan oleh atlit sesuai dengan program latihan sehingga hasil latihan dapat dicapai dengan maksimal. Dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat cabor bolavoli merupakan cerminan dari keprofesionalan seorang pelatih, pelaksanaan berjalan dengan baik dan lancar dan mendapat dukungan serta apresiasi dari pelatih dan atlit tim bolavoli. Dari pengabdian yang dilaksanakan harapannya dapat diterapkan dan terus diimplementasikan sehingga dapat meningkatkan kualitas bermain bolavoli khususnya terkait kemampuan quick smash yang sekiranya akan dapat diterapkan pemain saat bertanding sehingga menambah peluang kemenangan untuk tim.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Ervionita, N., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). EFEKTIVITAS HASIL SMASH PADA KEJUARAAN LIGA BOLA VOLI SERI VI. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 1-7.
- Roesdiyanto. (1992). *Strategi dan Taktik Permainan Bolavoli*. Malang: Institut Keguruan Pendidikan Dan Ilmu Pendidikan Malang.
- Winanro, M., & Sugiono, I. (2011). *Sejarah Dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.