

KESALAHAN-KESALAHAN TEKNIK GERAK SMES BOLAVOLI

Oleh: Sb Pranatahadi, M.Kes

Abstrak

Dalam kejuaraan-kejuaraan nasional banyak pemain potensial/postur tinggi yang tidak berprestasi. Diantara mereka karena mempunyai teknik gerak smes yang tidak sempurna. Cukup banyak kesalahan teknik gerak dapat terjadi seperti pada awalan, saat meloncat, melayang di udara, memukul bola, maupun mendarat. Kesalahan teknik gerak dapat menyebabkan kesulitan untuk menguasai teknik yang lebih tinggi, tidak dapat melihat blok, dan mengontrol bola secara cermat.

Beberapa kesalahan yang sudah terlanjur terjadi pada teknik gerak smes tidak akan dapat diperbaiki. Oleh karena itu pada saat atlet mulai berlatih bolavoli harus diberikan dasar-dasar yang sesuai dengan teknik gerak smes. Pembedulan teknik gerak yang sudah terlanjur salah justru dapat menyebabkan terjadinya cedera. Pelatih harus tahu teknik gerak yang benar, cara melatihkannya dan meremidi jika pada pemain sudah terjadi kesalahan. Pemain yang akan dibetulkan teknik gerakannya harus tahu teknik gerak yang benar, dapat merasakan kesalahannya, dan harus mempunyai motivasi tinggi untuk dapat berubah.

Keberhasilan pembedulan teknik gerak yang salah sering dapat meningkatkan prestasi yang sangat cepat. Dengan kecermatan pelatih, pemain yang mempunyai sedikit kesalahan dapat dispesialisasikan tertentu maupun dibentuk gaya bermain khusus. Pemain yang mempunyai kesalahan teknik gerak tertentu masih dapat berprestasi menjadi pemain bolavoli pantai.

Kesalahan Teknik Gerak Yang Sering Terjadi:

1. Kesalahan teknik gerak awalan smes
 - a. Berdiri tidak condong ke depan, untuk bergerak maju harus mengayun dua tangan ke depan, bahkan di depan badan menyilang.
 - b. Ayunan lengan ketika bergerak maju kaku.
 - c. Ayunan tangan ketika bergerak maju, ke samping dan ke dalam.
 - d. Awalan terlalu cepat, menjelang loncat justru diperlambat.
 - e. Langkah-langkah awalan terlalu panjang.
 - f. Langkah terakhir justru lebih pendek dari langkah sebelumnya.
 - g. Langkah terakhir tangan di depan badan.
 - h. Pada langkah terakhir ke dua tangan diayun ke belakang atas terlalu tinggi.
 - g. Langkah terakhir langsung dua kaki menumpu.
 - i. Langkah terakhir terlalu tinggi/jingkat.
 - j. Langkah terakhir terlalu tinggi, langsung dua kaki menumpu bersamaan, dan ke dua tangan masih di depan badan.
2. Kesalahan teknik gerak pada saat meloncat smes
 - a. *Menjelang loncat memperdalam tekukan lutut (merendah)*
 - b. Ayunan lengan terlalu ke samping.
 - c. Ayunan tangan siku ditekuk.
 - d. Meloncat terlalu dini atau terlambat (timing).
3. Kesalahan dalam melayang memukul bola
 - a. Loncat melayang ke depan untuk umpan dekat net
 - b. *Ayunan ke dua tangan/lengan tidak dibawa ke atas, tetapi ditarik ke bawah-diputar sebelum memukul bola.*
 - c. Ayunan lengan di atas kepala sampai terlalu ke belakang, sehingga di atas terlalu terlentang.
 - d. Ketika di udara kaki terlalu banyak bergerak, ditekuk pada lutut.
 - e. *Menjelang memukul, siku ditekuk.*
 - f. Menjelang memukul bola, tangan-lengan terlalu ke samping kepala.
 - g. Ayunan atau gerak tangan menjelang pukul terlalu banyak.
 - h. Mengayun tangan ke atas Kepala dua kali (putus-putus)
 - i. Tidak dapat melihat blok.
4. Kesalahan teknik gerak pada saat mendarat.
 - a. Mendarat satu kaki atau kehilangan keseimbangan.
 - b. Mendarat tidak diredam atau lutut tidak ngeper.

KESALAHAN-KESALAHAN TEKNIK GERAK SMES BOLAVOLI

Oleh: Sb Pranatahadi, M.Kes

Abstrak

Banyak pemain potensial/berpostur tinggi yang tidak dapat berprestasi tinggi, karena mempunyai teknik gerak smes yang tidak baik. Beberapa kesalahan sama sekali tidak dapat diubah.

Pelatih harus tahu secara jelas macam kesalahan teknik gerak dalam smes bolavoli. Disamping itu juga harus dapat melatih teknik gerak dengan berbagai cara agar anak tetap senang dalam berlatih, tetapi tidak terjadi kesalahan sejak awal berlatih. Berbagai cara remedi kesalahan juga harus dikuasai pelatih.

Pemain harus mempunyai teknik gerak smes yang baik sejak awal latihan, agar tidak ada kesalahan yang sulit diubah, dan dapat dibentuk berbagai spesialis.

Kesalahan Teknik Gerak Yang Sering Terjadi:

1. Kesalahan teknik gerak awalan smes
 - a. Berdiri tidak condong ke depan, untuk bergerak maju harus mengayun dua tangan ke depan, bahkan di depan badan menyilang.
 - b. Ayunan lengan ketika bergerak maju kaku.
 - c. Ayunan tangan ketika bergerak maju, ke samping dan ke dalam.
 - d. Awalan terlalu cepat, menjelang loncat justru diperlambat.
 - e. Langkah-langkah awalan terlalu panjang.
 - f. Langkah terakhir justru lebih pendek dari langkah sebelumnya.
 - g. Langkah terakhir tangan di depan badan.
 - h. Pada langkah terakhir ke dua tangan diayun ke belakang atas terlalu tinggi.
 - g. Langkah terakhir langsung dua kaki menumpu.
 - i. Langkah terakhir terlalu tinggi/jingkat.
 - j. Langkah terakhir terlalu tinggi, langsung dua kaki menumpu bersamaan, dan ke dua tangan masih di depan badan.
2. Kesalahan teknik gerak pada saat meloncat smes
 - a. *Menjelang loncat memperdalam tekukan lutut (merendah)*
 - b. Ayunan lengan terlalu ke samping.
 - c. Ayunan tangan siku ditekuk.
 - d. Meloncat terlalu dini atau terlambat (timing).
3. Kesalahan dalam melayang memukul bola
 - a. Loncat melayang ke depan untuk umpan dekat net
 - b. *Ayunan ke dua tangan/lengan tidak dibawa ke atas, tetapi ditarik ke bawah-diputar sebelum memukul bola.*
 - c. Ayunan lengan di atas kepala sampai terlalu ke belakang, sehingga di atas terlalu terlentang.
 - d. Ketika di udara kaki terlalu banyak bergerak, ditekuk pada lutut.
 - e. *Menjelang memukul, siku ditekuk.*
 - f. Menjelang memukul bola, tangan-lengan terlalu ke samping kepala.
 - g. Ayunan atau gerak tangan menjelang pukul terlalu banyak.
 - h. Mengayun tangan ke atas Kepala dua kali (putus-putus)
 - i. Tidak dapat melihat blok.
4. Kesalahan teknik gerak pada saat mendarat.
 - a. Mendarat satu kaki atau kehilangan keseimbangan.
 - b. Mendarat tidak diredam atau lutut tidak ngeper.

