

ABSTRAK

Peran Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Smash

Oleh: Mulia Rahman

Tujuan dari artikel ini adalah untuk melihat peran daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan smash. Salah satu teknik dasar yang paling mendukung dalam permainan bola voli yaitu smash, karena smash adalah kunci utama untuk menghasilkan poin. Untuk teknik dasar smash kurang diperhatikan. Terlihat dengan adanya banyak atlet yang masih belum mampu melakukan smash, seperti smash yang dilakukan sering keluar lapangan, dan lemah sehingga mudah dikendalikan oleh lawan. Performa keseluruhan tim bolavoli bergantung pada banyak faktor, yang menentukan adalah pelaksanaan keterampilan yang langsung mengarah pada kemenangan atau kekalahan reli. Ini adalah kehilangan ketepatan smash yang dilakukan. Temuan literasi ini, mengarah pada faktor yang berkontribusi dalam ketepatan smash yaitu daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata tangan.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan