

Suharjana FIK UNY

Suharjana FIK UNY

# **TEKNIK SMESH**

# SMESH DALAM BOLA VOLI PANTAI

- ✘ DALAM VOLI PANTAI JARANG DILAKUKAN QUICK SMESH KARENA SEORANG PEMAIN SPIKER SEBELUM SMESH HARUS MELAKUKAN PASSING DAHULU
- ✘ YANG BANYAK DIGUNAKAN ADALAH SMESH DENGAN UMPAN BOLA SEMI ATAU OPEN

# CARA MELAKUKAN TEKNIK SMESH

## PERSIAPAN

- ✘ BERDIRI ANTARA 2-3 METER DI BELAKANG NET
- ✘ LAKUKAN AWALAN DENGAN LANGKAH BERLARI MENUJU BOLA KE ARAH NET
- ✘ AWALAN BIASANYA ANTARA 2 – 3 LANGKAH
- ✘ LAKUKAN TOLAKAN MELOMPAT DENGAN KEDUAN KAKI SETINGGI-TINGGINYA

# CARA MELAKUKAN TEKNIK SMESH

## SAAT PERKENAAN

- ✘ PADA SAAT MELAYANG BADAN MEMBUSUR DAN LENGAN KANAN DITARIK LURURS KEATAS BELAKANG
- ✘ AYUNKAN LENGAN DAN PUKULKAN TANGAN KE BOLA
- ✘ PERKENAAN BOLA PADA TELAPAK TANGAN
- ✘ ARAHKAN BOLA KE LAPANGAN LAWAN YANG KOSONG

# CARA MELAKUKAN TEKNIK SMESH

## SELESAI MEMUKUL

- ✘ USAHAKAN MENDARAT DENGAN KEDUA KAKI LUTUT AGAK DITEKUK
- ✘ PANDANGAN KE LAPANGAN LAWAN SAMBIL MEMEPERHATIKAN JATUHNYA BOLA
- ✘ BERDIRI DALAM POSISI NORMAL DAN SIAP KEMBALI UNTUK BERGERAK MENERIMA BOLA