

## Teknik dasar smash atau spike



Teknik smash atau spike adalah gerakan melompat dan memukul bola voli dengan derajat kemiringan terkecil dan kekuatan terbesar ke arah daerah lawan. Teknik Smash adalah teknik yang paling menarik untuk dipelajari dari teknik dasar bola voli, karena teknik ini adalah teknik paling keren dan menjadi momok bagi tim lawan karena teknik dasar smash yang tepat dapat meningkatkan perolehan skor.

Teknik Smash tidak mudah dipelajari dan dikuasai, sebab kita harus memiliki insting kemana dan kapan kita harus memukul bola agar mendapat tembakan yang pas. Bukan hanya itu, bila sudah masuk ke dalam pertandingan kita juga harus bisa melewati blockingan dari lawan.

Secara umum cara melakukan Smash adalah

- a. Awalan : Ambil jarak sekitar 3 meter dari letak bola umpan akan melambung. Ambil langkah sedikit lebar dengan satu kaki disusul kaki yang lain di sebelahnya. Dikuti dengan gerakan tangan diulurkan ke depan diayunkan ke belakang.
- b. Loncatan : Meloncatlah setinggi mungkin. Saat meloncat pastikan tangan terayun kedepan laul keatas dan bersiap melakukan smash.
- c. Pukulan : Pukul bola ke daerah lawan dengan sedikit polesan agar bola dapat berputar dan turun menukik.
- d. Pendaratan : Mendaratlah dengan sedikit mengeper agar mengurangi resiko terkena cedera atau keseleo.

Smash menurut set-up atau umpannya dibagi menjadi 4 macam yaitu open smash, semi smash, quick smash, push smash.

- a. Open Smash Open Smash dilakukan apabila pemukul bola melakukan gerakan awal setelah pengumpan melepaskan bola umpan. Bola dipukul saat berada di puncak loncatan dan jangkauan tertinggi dari lengan.

- b. Semi Smash Pemukul berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola dengan langkah perlahan. Ketika bola berada di ketinggian kira kira 1 meter di atas net, maka pemain harus secepatnya mengambil lompatan dan memukul bola
- c. Quick Smash Begitu bola sampai pada pengumpan maka pemukul harus secepatnya mengambil langkah smash. Saat berada kira kira 1 jangkauan lengan dengan bola, pemukul mengambil lompatan dengan tangan siap melakukan pukulan. Pengumpan memberikan bola tepat didepan pemukul, lakukan pukulan secepatnya.
- d. Push Smash Pemukul sebelum melakukan smash berlari keluar lapangan berdiri didekat tiang net. Pemukul melakukan gerakan awalan dengan arah paralel pada net bila ketinggian bola sudah dirasa pas pemukul harus segera melompat dan memukul bola..

Teknik Smash menurut Awalannya dibagi menjadi 4 macam yaitu smash tanpa awalan, dengan awalan, dengan 1 kaki dan dengan 2 kaki.

- a. Smash tanpa awalan adalah saat dimana posisi pemukul telah berada di dekat net sejak awal dan bersiap melakukan lompatan. Jadi teknik ini biasa digunakan sebagai taktik pengecoh jika dilakukan bersama sama, sehingga musuh bingung siapa yang akan melakukan smash.
- b. Smash dengan awalan adalah smash pada umumnya. Teknik ini sangat sering digunakan, karena dengan awalan kita bisa mendapat kekuatan powerfull.
- c. Smash dengan 1 kaki adalah posisi pemain saat melakukan lompatan adalah satu kaki di depan dan satu kaki di belakang atau tidak sejajar sehingga lompatan pemukul terdorong kedepan.
- d. Smash dengan 2 kaki adalah posisi pemukul saat akan melakukan lompatan dengan dua kaki sejajar seperti pada umumnya.

# Teknik dan Aturan Dasar dalam Lari Estafet

## Definisi Lari Estafet

Tujuan yang mendasar dari lari estafet sebenarnya adalah setiap pelari harus menyerahkan tongkat ke pelari berikutnya dalam zona tertentu, biasanya ditandai dengan segitiga di dalam trek. Dalam lari jarak pendek, pelari biasanya menggunakan "blind handoff", di mana pelari kedua berdiri di tempat yang telah ditentukan sebelumnya di dalam latihan dan mulai berjalan saat pelari pertama menyentuh tanda visual di trek (umumnya berbentuk segitiga yang lebih kecil). Pelari kedua kemudian akan membuka tangan mereka di belakang setelah mencapai beberapa langkah, saat di mana pelari pertama harus mengangkat dan melepaskan tongkatnya. Biasanya pelari pertama akan memberikan teriakan, seperti "Tongkat!" atau "Yak!!" yang diulang beberapa kali hingga pelari kedua mengulurkan tangannya untuk menerima tongkat. Dalam lari jarak menengah atau lebih, pelari kedua akan memulai dengan jogging sambil melihat ke arah pelari pertama yang masuk dan mengulurkan tangan memberikan tongkatnya.

Salah satu dari jenis estafet yang paling populer adalah estafet atletik atau lari estafet. Pada lari estafet, terdapat dua standar ukuran lintasan, di antaranya adalah lari 4 × 100 meter dan lari 4 × 400 meter. Sebenarnya ada juga trek lari estafet untuk ukuran 4 × 200 meter, 4 × 800 meter, dan 4 × 1600 meter, hanya saja jarang sekali dikompetisikan. Lari estafet dengan tim yang bercampur gender sepanjang 4 × 400 meter mulai diperkenalkan pada kompetisi IAAF World Relay 2017. Berikut teknik dan aturan dasar dalam lari estafet.

## Aturan Dasar Lari Estafet

Balapan estafet (4 x 100 dan 4 x 400 meter) memiliki aturan tambahan mengenai penggunaan tongkat dan peraturan tersebut adalah sama untuk pria maupun wanita. Berikut adalah beberapa peraturan dasar yang diterapkan di dalam kompetisi resmi lari estafet.

- **Peralatan** – Tongkat yang digunakan untuk lari estafet berbentuk tabung satu potong yang mulus dan berongga. Tongkat tersebut terbuat dari kayu, logam atau material berbahan dasar kaku lainnya. Ukuran panjangnya adalah antara 28-30 cm dengan diameter tabung sepanjang 3,81 cm untuk dewasa dan 2,45 cm untuk anak-anak. Sedangkan untuk beratnya minimal 50 gram.

- **Penggunaan tongkat** – Kehilangan tongkat (menjatuhkan tongkat) yang dilakukan di lari estafet 4 x 100 meter. Namun pada lari estafet 4 x 400, kejatuhan tongkat tidak didiskualifikasi karena jarak tempuhnya yang jauh.

## **Teknik Lari Estafet**

### **1. Teknik permulaan (start)**

Seperti di dalam ajian balap lari, posisi pelari pertama pada lari estafet di start adalah jongkok. Dalam melakukan posisi ini, yang perlu diperhatikan adalah letak tangan yang berada di belakang garis start dan tongkat yang sudah dipegang tidak diperbolehkan untuk menyentuh garis start. Hal ini perlu dilakukan agar tidak mendapat diskualifikasi yang akan merugikan tim.

### **2. Teknik memegang tongkat**

Cara memegang tongkat yang benar adalah memegang di bagian ujung hingga setengah bagian dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri (tangan yang sekiranya kuat dan stabil). Dan pelari penerima tongkat memegang tongkat di bagian tengah pada estafet berikutnya.

### **3. Teknik memberi atau menerima tongkat**

Pada olahraga lari estafet terdapat sebuah area khusus untuk melakukan pergantian tongkat estafet antar pemain. Daerah ini disebut dengan wissel dan di daerah ini semua kegiatan memberi dan menerima tongkat dilakukan sambil berlari. Panjang daerah wissel adalah 20 meter dan pergantian di luar daerah ini akan menyebabkan atlet dan tim didiskualifikasi.

### **4. Pelari pertama**

Tempatkan starter terbaik Anda terlebih dahulu. Pelari pertama yang ideal memiliki titik metode lepas landas yang baik dan tidak pernah didiskualifikasi karena melakukan kesalahan. Posisi ini juga membutuhkan pelari yang mampu berlari cepat di tikungan lintasan oval.

## **Teknik Pergantian Tongkat Estafet**

Teknik pergantian tongkat estafet dari pelari pertama kepada pelari kedua dan seterusnya dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

1. Teknik pergantian tongkat cara visual adalah pergantian tongkat dengan cara penerima melihat kepada pemberi tongkat atau dengan kata lain pelari yang akan menerima tongkat menoleh kepada si pemberi tongkat sambil menjulurkan tangannya,

hal ini dilakukan sambil berlari. Teknik pergantian tongkat cara visual ini biasanya digunakan untuk nomor lari jarak 4×400 meter.

2. Teknik pergantian tongkat cara non visual adalah pergantian tongkat estafet dengan cara penerima tanpa melihat kepada pemberi tongkat. Jadi sambil terus berlari sipenerima hanya menjulurkan tangan ke belakang untuk mengambil tongkat dari pelari sebelumnya. Teknik pergantian tongkat non visual biasa digunakan untuk nomor lari estafet jarak 4×100 meter.

### **Teknik Penempatan Pelari Estafet**

Agar memperoleh hasil yang optimal maka strategi penempatan urutan pelari harus dilakukan, seorang pelatih dapat menerapkan urutan pelari berdasarkan kemampuan masing-masing pelari. Teknik penempatan pelari berdasarkan kemampuan adalah sebagai berikut:

- a. Pelari pertama adalah pelari dengan kemampuan start yang baik, karena start merupakan awal kesuksesan dalam lomba lari. Starter yang baik akan melakukan start dengan cepat, benar dan tepat waktu.
- b. Pelari kedua adalah pelari dengan kemampuan lari di tikungan yang baik, karena pelari ini akan berlari pada lintasan yang menikung dan tidak semua pelari dapat berlari cepat pada lintasan yang menikung.
- c. Pelari ketiga adalah pelari dengan kemampuan berlari pada lintasan lurus yang baik.
- d. Pelari keempat adalah pelari dengan kemampuan berlari pada lintasan tikungan dan kemampuan melakukan finish dengan cepat dan benar.

# POLA HIDUP SEHAT

## ***A. PENGERTIAN POLA HIDUP SEHAT***

Gaya hidup sehat adalah suatu pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik bagi tubuh.

Pengertian Pola Hidup Sehat Menurut Ahli: Menurut Kotler, pola hidup sehat yaitu gambaran dari aktivitas / kegiatan yang di dukung oleh minat, keinginan dan bagaimana pikiran menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan. Tentunya terhadap hal-hal baik.

Dari pengertian di atas dapat diartikan bahwa gaya hidup sehat adalah adalah suatu pilihan yang sangat tepat untuk kelangsungan hidup kita, sedangkan pola hidup sehat adalah jalan yang harus ditempuh untuk memperoleh fisik yang sehat secara jasmani maupun rohani. Jadi gaya hidup sehat adalah proses untuk mencapai pola hidup sehat.

## ***B. TUJUAN POLA HIDUP SEHAT***

Tujuan kita menerapkan pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

Tapi ternyata dengan menjalankan pola hidup sehat kita tidak hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani kita juga mendapatkan bonus kesehatan rohani yang stabil.

## ***C. FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA HIDUP SEHAT***

### **1. Pola Perilaku**

Pola perilaku ( behavioral patterns) akan selalu berbeda dalam situasi dan lingkungan social yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap ( fixed ). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberikan dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam kesehatan, gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi perilakunya.

### **2. Perubahan Gaya Hidup**

Berjalan seiring pertumbuhan ekonomi, sosial budaya teknologi yang gejala negatifnya sudah banyak dirasakan saat sekarang ini, seperti kurang gerak secara fisik, perilaku merokok, napza, minuman keras, gizi lebih, kurang sayur, kurang istirahat dan lain-lain.

a. Kebiasaan Merokok

Sesuai dengan survey Sosial Ekonomi Nasional ( SUSENAS ) 2004, merokok dimulai pada remaja umur 10 tahun, dan pada umur 15 sampai 19 tahun menduduki pada angka 60 % sebagai perokok, 91 % para perokok mempunyai kebiasaan merokok dirumah. Pada saat ini terdapat sekurang-kurangnya 43 juta kaum ibu dan anak-anak yang terpapar asap rokok sebagai peroko pasif yang dapat menjadi factor resiko penyakitidakmenular(PTM)lainya.

b. Kurang Gerak Fisik

Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasiaonal untuk penduduk umur 15 tahun keatas hanya 9 % saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO 43 % penyakit yang ada, ada kaitanya dengan unsurkuranggerak.

c. Pola Makan Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak seimbang banyak dialami oleh masyarakat kita dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah mencapai 99 %. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh anak-anak yang mencapai 11%.

### 3. MENCIPTAKAN KEBIASAAN – KEBIASAAN YANG SEHAT

a. *Berolahraga secara rutin*

Tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang sehat pula! Begitu sebuah pepatah.

Memangterbukti, jika tubuh sehat, maka kemampuan pikiran dapat maksimal.

Kemampuan pikiran maksimal, maka mencerminkan tingkat kesehatan jiwa atau pikiran.

Salah satu cara untuk menyehatkan pikiran adalah berolahraga secara teratur. Dalam konteks ini, tidak hanya mendapatkan kesehatan pada tubuh, tetapi kesehatan jiwa.

Oleh karena itu, membudayakan hidup sehat dengan menerapkan pola hidup sehat.

dapat diterapkan dengan berolahraga secara rutin. Tentu olahraga dimulai dengan olahraga yang ringan tapi teratur.

b. *Mengonsumsi makanan sehat*

Makanan sering menjadi sumber penyakit! penyakit yang kita derita adalah akibat dari makanan yang konsumsi.Halpaling utama yang harus sadari adalah hampir seluruh jenis penyakit berawal dari perut. Jika salah mengonsumsi makanan, maka akibatnya dapat menimbulkan penyakit.

Cara membudayakan pola hidup sehat adalah dengan cara membudayakan mengonsumsi makanan yang sehat. Dengan cara ini, maka lambung atau perut tidak mengalami sakit dan secara teratur kegiatan seperti ini dapat mencegah tubuh dari penyakit.

### *c. Istirahat cukup*

Istirahat dibutuhkan oleh tubuh untuk memberikan kesempatan organ-organ tubuh melakukan regenerasi dengan mengembalikan kesegaran di setiap organnya. Dengan istirahat yang cukup maka beban kerja anggota tubuh dapat berkurang, maka organ tubuh akan terhindar dari kelelahan dan rasa capek.

Menerapkan gaya hidup sehat, harus memberikan kesempatan pada organ tubuh untuk beristirahat dari aktifitas sehari-hari. Dengan istirahat yang cukup dan teratur maka kebugaran tubuh dapat terjaga.

Istirahatlah secara cukup, maka tubuh akan kembali segar, nikmat dan nyaman. Dengan istirahat yang cukup membuat anggota tubuh menjadi beruntuk karna pemiliknya menjaga anggota tubuhnya.

Beristirahat artinya berhenti sebentar untuk melepas lelah, sedangkan tidur artinya mengistirahatkan badan dan kesadarannya. Istirahat dapat dilakukan dengan bermacam cara, misalnya mengobrol, membaca atau menonton televisi. Beristirahat dapat melepaskan lelah serta mengembalikan kesegaran. Sebaliknya, kurang istirahat dapat menyebabkan sulit tidur, kelelahan bahkan gangguan metabolisme tubuh.

### *d. Memelihara kebersihan diri*

Kebersihan badan dijaga dengan cara mandi, gosok gigi, keramas, cuci tangan, memotong kuku. Kebersihan pakaian dijaga dengan dicuci dan disetrika

Pakaian yang kotor seharusnya dicuci sampai bersih, kemudiandijemur di tempat yang tidak banyak debu, dan setelah kering seharusnya disetrika untuk mematikan segala bibit penyakit.

### *e. Rekreasi*

Rekreasi adalah penyegaran kembali badan dan pikiran, sesuatu yang menggembirakan hati dan menyegarkan, misalnya piknik. Kegiatan yang merupakan rekreasi diantaranya wisata ke pantai, gunung ataupun taman. Pemandangan yang menyegarkan dapat mengembalikan energi yang hilang.