PENGARUH LATIHAN KECEPATAN REAKSI KAKI TERHADAP HASIL SMASH KEDENG ATLIT BMKF SEPAKTAKRAW FIK UNM

Asmira Oktavia, Sudiadharma , Jamaluddin

Pendidikan Kepelatihan Olahraga , FakultasI Imu Keolahragaan , Universitas Negeri Makassar , Indonesia
Kampus Fik Banta-Bantaeng , Jalan Wijaya Kusuma Nomor 14, Makassar , Sulawesi Selatan, Kode Pos 90222
asmiraoktavia@gmail.com , sudiadharm@yahoo.com , jamaluddin6306@unm.ac.id.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan reaksi kaki terhadap hasil smash kedeng pada atlit BKMF sepaktakraw FIK UNM. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan kecepatan reaksi kaki terhadap hasil smash kedeng. Penelitian ini dilaksanakan di gor sepaktakraw FIK UNM.Metode penelitian yang digunakan adalah one group prestes–posttest design ,penelitian ini secarao objektif atau apa adanya dengan sampel 15 atlit BKMF sepaktakraw FIK UNM. Analisis statistic yang digunakandalampenelitianiniadalahuji t. Adapun hasil analisis uji t hasil perhitungan antara tes awal dan tes akhir terdapat pengaruh yang signifikan .Hasil perhitungan peningkatan smash kedeng menyatakan bahwanilai t hitung = 7.000 < t table = 2.144. dengan taraf dilator = 0,05 maka Ho ditolakdan H1 diterimah artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan reaksi kaki terhadap peningkatan hasil smash kedengatlit BKMF sepaktakraw. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan reaksi kaki terhadap peningkatan smash kedeng

Kata kunci: latihan, kecepatan, reaksikaki,smash kedeng.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of foot reaction speed training on the results of the soybean smash at BKMF sepaktakraw FIK UNM athletes. The formulation of the problem in this study is whether there is an effect of foot reaction speed training on the results of the soybean smash. This research was conducted in Sepaktakraw Gor FIK UNM. The research method used was one group prestes – posttest design, this research was objectively or as is, with a sample of 15 athletes from BKMF sepaktakraw FIK UNM. The statistical analysis used in this study is the t test. The results of the t-test analysis, the results of the calculation between the initial test and the final test, have a significant effect. The results of the calculation of the increase in the smash of kedeng stated that the value of t count = 7,000 <t table = 2.144. with the dilator level = 0.05, Ho is rejected and H1 is accepted, meaning that there is a significant effect of foot reaction speed training on the increase in the smash results of the sepaktakraw BKMF test. So it can be concluded that there is an effect of foot reaction speed training on the increase in soybean smash

***Key words**: exercise, speed, reaction of the legs, smash.*

PENDAHULUAN

Untuk bermain sepak takraw yang baik, seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Tanpa kemampuan itu seseorang tidak akan bias bermain. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala,dengan dada, dengan paha, dengan bahu, dandengan telapak kaki. Smash kedeng merupakan jenis smash yang serinng digunakan pada pemain sepaktakraw guna memberikan serangan pada pihak lawan. Smash kedeng merupakan smash yang biasanya bola dipukul dengan punggung kaki atau kaki bagian luar". Menurut Saya "ada empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal yaitu meliputi: pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental, dan kematangan juara.

BKMF Sepaktakraw FIK UNM memiliki bayak atlit-atlit .namun pada kenyataannya dalam program latihan khususnya smash kedeng mereka tidak dapat melakkukan seperti yang diharapkan,dimana smash kedeng para atlit bkmf sepaktakraw hanya sebagian yang memiliki hasil smash kedeng yg melewati net dan sebagiannya masih kurang.Berdasarkan dari uraian tersebut diatas,maka penulis mencoba meneliti tentang latihan kecepatan reaksi kaki yang dapat mempengaruhi kemampuan smash kedeng atlit BKMF Sepaktakraw berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka penulis bermaksud untuk menggetahui secara pasti tentang adanya pengaruh latihan kecepatan reaksi kaki terhadap hasil smash kedeng.dengan mengangkat judul penelitian " Pengaruh latihan kecepatan reaksi kaki terhadap hasil smash kedeng atlit bkmf sepaktakraw FIK UNM".

Olahraga sepaktakraw di Indonesia pada awalnya disebut sepak raga, sepak rago dan sebagainya tergantung didaerah mana sepaktakraw ini dimainkan. Permainan bersifat olahraga demonstrasi yang dilakukan oleh sekelompok orang di daerah pesisir pantai malaka (Ahmad Hamidi, 2008) Tujuan utama olahraga sepak takraw adalah untuk mematikan bolah didaerah lawan dan berusaha agar bola tidak mati di lapangan sendiri oleh sebab itu untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik haruslah seorang yang mempunyaikemampuuan atau keterampilan yang baik pula (Awal 2010) Yang melaksanakan sepak mula disini jelaslah bahwa kedua apit itu perlu mempunyai kemampuan yang baik tentang smash (Darwis,1992) Smash kedeng adalah pukulan yang dilakukan dengan menjulurkan kaki keatas mengejar bola,cara melakukan smash kedeng:sekap awal berdiri membelakangi net,awalan harus dilakukan dengan cepatdengan carah melangkah atau berlari kecil menuju kea rah datangnya bola, kemudian menolak keatas denngan tumpuan salah satu kaki terlebih dahulu,kemudian akan diikuti dengan merendahkaan badan dengan jalan menekuk lututagak kebawah,tolakan kaki tumpu ke arah dalam kemudian lakukan smash kedeng dengan putaran pinggul dan punggung.gerakan ikutan dimulai dari tungkai,punggung,bahu dan lengan secara bersamaan berputar kearah luar,kemudian tungkai ditarik ke bawah dan mendarat dengan kedua kaki. Penguasaan terkait smash kedeng sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor pembinaan fisik secara khusus untuk pemain sepak takraw walaupun antara faktor fisik dan umum selalu berjalan searah . dalam melakukan tehnik smash ada beberapa hal yang penting yang harus diperhatikan, antara lain: stamina,koordinasi, keseimbangan dan ketepatan (accuracy) (darwis dan penghulu 1992).

Kecepatan reaksi kaki adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibagi menjadi dua yaitu

reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Artinya, sebelum melakukan gerakan dalam benak pikiran olahragawan sudah ada persepsi dan arah serta sasaran rencana motorik yang akan dilakukan. Sehingga kondisi rangsang sudah dapat di prediksi sebelum gerak dilakukan. Kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Artinya, sebelum melakukan gerakan dalam benak pikiran olahragawan sudah ada persepsi, tetapi belum diketahui arah dan sasaran rencana motorik (gerak) yang akan dilakukan (Sukadiyanto, 2010).

METODE PENELITIAN

variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhiatau menjadi sebap perubahannya atau yang menjadi timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan kecepatan reaksi kaki. variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2009). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah smash kedeng, kemampuan smash kedeng dalam penelitian ini adalah kemampuan dalam menempatkan bola ke sasaran sesuai tujuan, dalam penelitian ini smash kedeng diukur dengan tes keterampilan smash dari dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari 3 kali percobaan dengan mengambil nilai yang tertinggi (M.Husni Thamrin 2008). Desain penelitian yang digunakan adalah pre test dan post test untuk melihat pengaruh dari latihan tersebut. Populasi adalah seluruh penduduk untuk ditelitih dengan kata lain adalah individu yang dijadikann objek penelitian"hal senada juga dijelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat di amati dari beberapa annggota kelompok (Sutrisno Hadi, 1987). Wilayah generasi yang terdiri dari; objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2008). Sampel adalah sebagian dari individu yang mewakili populasi. Menurut pakar sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil menggunakan tehnik tertentu yang disebut teknik sampling, (Usmann.H dan Akbar. S, 1998). Dalam pengambilan data penelitian menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes keterampilan smash kedeng (M. Husni Thamrin , 2008). Setelah seluruh data penelitian terkumpul yakni data-data kecepatan reaksi kaki dan data kemampuan smash kedeng dalam cabang olahraga sepaktakraw ,maka untuk mmenguji hipotesis yang diajukan maka data tersebut disusun dan diolah dengan Analisis statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t dan bantuan computer melalui program SPSS pada taraf signifikansi analisis data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif,dan infrensial untuk menguji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi sederhana dan analisis korelasi ganda. Sebelum menguji hipotesis , maka terlebih dahulu dilakukan analisis normalitas dengan menggunakann teknik Kolmogorov smirnov (KS-Z) dengan program SPSS dalam computer. Data yang terkumpul tersebut perlu di analisis secara statistik, deskriptif maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penilitian.

.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan kecepatan reaksi kaki(X) sebagai variabel bebas hasil smash kedeng (Y) sebagai variabel terikat yang datanya diambil melalui pree-test dan post-test. Untuk masing-masing variabel dibawah ini akan disajikan nilai rata-rata, simpangan baku (Standar deviasi), median serta histogram.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Postest* analisis deskriptif tiap variabel

	Pretes	Postes
N	15	15
Min imal	5	7
Maksimal	15	15
Rata-rata	10,47	12,80
Varians	8.838	5.743
SD	2,973	2.396

Berdasarkan dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data hasil smash kedeng Pre-test pada Hasil smash kedeng Post-test dapat dikemukakan sebagai berikut, Untuk data pre-test smash kedeng dari 15 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,47 dengan standar deviasi 2,973 dan nilai minimum 5 serta untuk nilai maksimal 15. Untuk data post-test smash kedeng dari 15 jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata sebesar 12,80 dengan standar deviasi 2.396 dan nilai minimum 7 serta untuk nilai maksimal 15.

Penghitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan aplikasi SPSS. Pada uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp, Sig* dengan 0.05. Kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak. Hasil analisis uji normalitas disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Rangkuman Hasil uji normalitas pre-tes dan post-tes

Kelompok	Asymp.Sig (P)	Signifikansi (α)	Keterangan
Pre-test (X)	200	0,05	Normal
Pos-test (Y)	109	0,05	Normal

Berdasarkan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil analisis uji normalitas data pre-test dan pos-tes smash kedeng menggunakan uji Kolmogrov Smirnov menunjukkan hasil berikut, Dalam pengujian uji normalitas data Pre-test diperoleh nilai uji dengan tingkat Probabilitas (P) 200 lebih besar dari pada nilai α:0,05 dengan demikian data Pre-tes smash kedeng yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dalam pengujian

uji normalitas data Post-test diperoleh nilai uji dengan tingkat Probabilitas (P) 109 lebih besar dari pada nilai α:0,05 dengan demikian data Pos-tes smash kedeng yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dikarenakan semua data terdistribusi normal, maka analisis dapat dilakukan dengan statistika parametric. Hasil selengkapnya dapat dilihat di lampiran.

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas (x) dengan variabel terikat (Y). Yang dikutip dalam jurnal (Lontaan, 2019) bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen maka dilakukan dengan kaidah keputusan yaitu, Sebagaimana pengujian hipotesis paired sample t-test dibawah ini;

Tabel 3. Rangkuman pengujian hipotesis paired sample t-tes

Smash kedeng	T_{hitung}	T_{Tabel}	Sig(2 tailed)	Signifikansi(α)
Pretes-Posttes	7,000	2,144	0,000	0,05

Berdasarkan tabel paired sample t-test nilai signifikansi (2 Tailed) 0,00 < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal *pretes* dengan variabel akhir *Postes.* Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan, Begitupula pada uji-t yang ditunjukkan diperoleh hasil T_{hitung} 7.000 > T_{tabel} 2.144 yang berarti Ho di tolak dan Ha diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Latihan *kecepatan reaksi kaki* berpengaruh terhadap peningkatan hasil smash kedeng Atlit BKMF Sepaktakraw FIK UNM yang di mana *Pre-test* dengan nilai rata-rata 10,47 mengalami peningkatan sebesar 4% menjadi 12.80 pada *Post-test* dengan hasil paired sampel t-test nilai siqnifikan signifikansi (2 Tailed) 0,00 < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal *pretes* dengan variabel akhir *Postes.* Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada Atlit BKMF Sepaktakraw FIK UNM Begitupula pada uji-t yang diperoleh hasil T_{hitung} 7.000> T_{tabel} 2,144 yang berarti Ho di tolak dan Ha diterima.

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peniliti menyarankan, Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlitnya agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks. Bagi siswa yang mengikuti program latihan. Bagi guru pendidikan jasmani, agar mengevaluasi program latihan guna meningkatkan kemampuan smash kedeng yg baik. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal. Bagi atlet ini sebagai reperensi metode untuk meningkatkan Latihannya Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad hamidi. 2008:2 *Sepaktakraw di Indonesia*

Darwis dan penghulu. 1992:69. *Olahraga sepaktakraw*

M.Husni Thamrin (2008). *Pengembangan intrumen tes keterampilan bermain sepaktakraw bagi mahasiswa.yogyakarta:LEMLIT UNY*.

Ramli,M.Pd. *Sepaktakraw*. Diklat : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Ratinus Darwis, 1992. *Olah Raga Pilihan Sepak Takraw,* Depdikbud, Dirjen Dikti Jakarta

Rmelia F. 2008. *Bermain sepaktakraw.*Semarang : PT. Anekah ilmu.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif*, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Sukadiyanto.2010:175. *Pembinaan kondisi fisik kecepatan reaksi kaki*

Sulaiman.(2009) *sepaktakraw pedoman dari guru olahraga, pelatih fan atlit*. Semarang:UNNES pres

Sutrisno Hadi (2000). *Statistic.yogyakarta: Andi offset*

Usmann dan Akbar.S. 1998:44 *statistic sampel*