

Hubungan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Keterampilan Smash Pada Permainan Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SMAN 2 Bengkulu Selatan

Sirat Judin MJ¹, Feby Elra Perdima², Febra Ritanza³

Affiliation:

Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Siratjudinm.j@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between foot reaction speed and smash skills in sepak takraw games at SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. correlation or correlational research is research that seeks to determine whether there is a relationship between two or more variables. the independent variable is foot reaction speed with the dependent variable being smash skills. The type of sampel in this study uses total sampling technique. The sampel is all 11 players of sepaktakraw SMAN 2 Bengkulu Selatan. The instruments used in this study were foot reaction speed tests and smash skills. The test of foot reaction speed and smash skills obtained rtable of 0.60 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.64 > 0.60$ and a contribution of 64%, which means that the contribution of foot reaction speed to the smash skills of sepaktakraw players SMAN 2 Bengkulu Selatan is significant and large. Thus the hypothesis that reads 'There is a significant relationship between foot reaction speed and smash accuracy skills in SMA Negeri 2 South Bengkulu athletes' is accepted.

Keywords: Foot Reaction Speed, Smash Accuracy Skill

Pendahuluan

Olahraga merupakan wadah untuk seseorang untuk mengembangkan bakat yang ada pada dirinya. Perkembangan olahraga di dunia mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya. Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun.

Olahraga merupakan sarana, bukan hanya di Indonesia di negara-negara lainpun setiap orang meluangkan waktu untuk melakukan melakukan aktivitas jasmani, ini terbukti bahwa olahraga juga sudah menjadi gaya hidup untuk menuju kehidupan yang sehat. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan kehidupan manusia. Selain itu olahraga juga menjadi sebuah gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup.

Olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar manusia itu sendiri yang pada prinsipnya selalu bergerak. Olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk mempertahankan hidup serta meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tujuan

seorang berolahraga adalah untuk meningkatkan kesehatan yang menyeluruh baik jasmani maupun rohani.

Olahraga yang mengarah ke prestasi menjadi suatu alasan seseorang menyukai olahraga. Sejalan dengan perkembangan dan peningkatan fisik yang beranjak matang maka perkembangan motorik sudah dapat terkoordinasi dengan baik dari tingkat anak-anak, remaja bahkan ke tingkat dewasa. Usia anak didik ditingkat sekolah dasar merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti halnya dengan bermain sepak takraw.

Olahraga sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang termasuk dalam permainan bola besar. Olahraga sepak takraw ini dimainkan oleh tiga orang dan biasanya dimainkan di dalam suatu ruangan.

Menurut Winarno (2004) sepaktakraw merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dngan net bulutangkis. Sedangkan menurut Iyakrus (2012) sepak takraw adalah permainan olah raga yang dimainkan dengan cara melempar bola (takraw) yang terbuat dari rotan ke dalam lapangan yang berukuran panjang 13,42 meter dan lebar 6,1 meter.

Lapangan dibatasi oleh jaring. Bola tersebut terbuat dari rotan atau plastik (serat sintetis) yang dianyam berbentuk bulat. Permainan ini menggunakan seluruh bagian tubuh Atlet sepak

takraw kecuali tangan dan lengan Atlet sepak takraw. Bola dimainkan dengan cara dilempar melewati net dan dikembalikan ke lapangan lawan. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari tiga pemain dan satu pemain pengganti. Tujuan setiap pemain adalah mengembalikan bola ke lapangan lawan.

Sepak takraw menjadi salah satu permainan yang mengasyikan. Seperti halnya dengan olahraga lainnya, sepak takraw juga olahraga yang memiliki minat yang banyak oleh kalangan masyarakat, dikarenakan olahraga ini dapat dimainkan disemua lapisan masyarakat baik kalangan atas maupun kalangan bawah.

Hariadi (1997) mengatakan bahwa “Sepak takraw adalah cabang olahraga yang mempunyai ciri khas tersendiri. Gerakan-gerakannya sungguh menarik, sehingga bisa dikatakan sebagai olahraga aerobik, artistik, dan memerlukan keberanian yang cukup tinggi. Gerakan-gerakan teknik dasarnya dimainkan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan”.

Sepak takraw merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat yang sudah dianggap sebagai gaya hidup yang mampu menciptakan sebuah permainan yang berbalut dengan kompetisi dan persaingan.

Dengan tuntutan prestasi dan perkembangan sepak takraw yang semakin pesat dan dengan adanya kompetisi yang sering diadakan tersebut, maka klub-klub berlomba-lomba untuk menaikkan level permainan mereka baik dari segi pemain, teknik, taktik maupun strategi.

Untuk menaikkan level permainan, atlet sepak takraw harus memiliki kemampuan berupa teknik yang dapat menunjang permainannya. Teknik adalah keterampilan dasar yang dibutuhkan individu untuk menentukan kesuksesan. Dalam pertandingan sesungguhnya, pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik dasar agar dapat menghasilkan pertandingan yang baik dan menarik dengan kemampuan teknik yang tinggi. Untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik, atlet perlu menguasai teknik dasar permainan sepak takraw (Sumosardjuno, 2008)

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas dalam kaitannya permainan sepak takraw yang ada di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dan tuntutan prestasi dari tingkat pelajar baik di daerah Bengkulu Selatan maupun di tingkat nasional, maka perlu adanya peningkatan kembali mengenai kenaikan level permainan dan gerakan kecepatan terhadap

keterampilan *smash*. Hal ini berkaitan dengan perpaduan kecepatan dalam melakukan *smash* yang masih kurang baik dalam pengontrolan bola serta tetap menjaga kondisi fisik secara baik.

Menurut (Zalfendi 2008) *smash* adalah kemampuan menyepak atau keterampilan menyepak merupakan pokok dari permainan sepak takraw yang dilakukan secara tiba-tiba dan cepat. Sedangkan Menurut Darwis dalam Sajoto (1988: 141) menjelaskan bahwa “*Smash* adalah gerak kerja yang terpenting dan merupakan gerak akhir dari gerak kerja serangan ke daerah lawan.”

Dalam melakukan tehnik *smash* ada beberapa hal yang penting yang harus diperhatikan, antara lain: stamina, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan (*accuracy*) (Darwis dan Penghulu 1992). Selain itu kecepatan reaksi kaki juga menjadi faktor yang harus menjadi perhatian. 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. (Sukadiyanto, 2010)

Kondisi fisik sangat erat kaitannya dengan kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk berjalan, berlari, dan bergerak dengan sangat cepat.

Kondisik fisik yang menjadi salah satu permasalahan mengapa sepak takraw di akademi SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan belum dirasakan prestasi yang membanggakan. Dalam hal kaitannya mengenai perkembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill.

Hal ini berkaitan dengan gerakan pengembangan skill dalam *smash*, dikarenakan pada saat melakukan *smash* masih terlalu mudah kehilangan bola dikarenakan kecepatan dalam melakukan *smash*. Selain mental yang perlu adanya peningkatan, keterampilan dasar harus dimiliki oleh setiap pemain, baik keterampilan *smash*, *shooting*, *passing*, *controlling* untuk mencapai suatu kemenangan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, dimana penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan variabel bebas adalah kecepatan reaksi kaki (X), sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *smash*

(Y). Adanya hubungan dan tingkat hubungan variabel ini penting karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian.

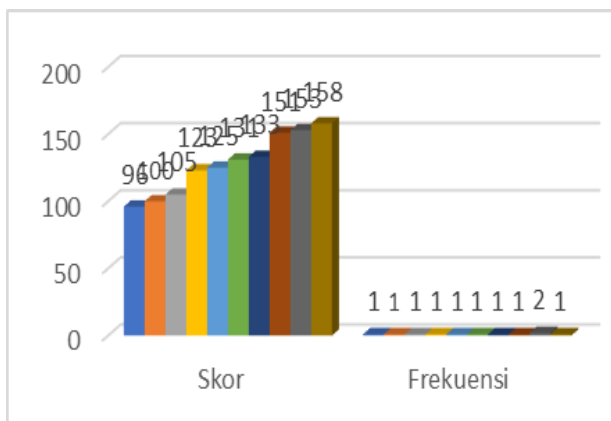
Hasil Penelitian

Tabel 1 Hasil Tes Frekuensi Kecepatan Reaksi Kaki

No	Skor	Frekuensi	Persentase
1	96	1	9.09
2	100	1	9.09
3	105	1	9.09
4	123	1	9.09
5	125	1	9.09
6	131	1	9.09
7	133	1	9.09
8	151	1	9.09
9	153	2	18.18
10	158	1	9.09

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 11 atlet SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Sebanyak 1 orang atlet (9.09%) memiliki kategori nilai 96. sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 100. Sebanyak 1 atlet 9.09% memiliki kategori nilai 105.

Sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 123. Sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 125, Sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 131, Sebanyak 1 atlet 9.09% memiliki kategori nilai 133, Sebanyak 1 atlet 9.09% memiliki kategori nilai 151, Sebanyak 2 atlet 18.18% memiliki kategori nilai 153, Sebanyak 1 atlet 9.09% memiliki kategori nilai 158. dapat dilihat histrogram di bawah ini



Gambar 1 Histogram Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Keterampilan Ketepatan Smash (Y)

No.	Skor	Frekuensi	Persentase
1	5	1	9.09
2	6	1	9.09
3	7	1	9.09
4	8	1	9.09
5	9	1	9.09
6	10	1	9.09
7	11	1	9.09
8	15	4	36.36

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 11 atlet SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Sebanyak 1 orang atlet (9.09%) memiliki kategori nilai 5. sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 6. Sebanyak 1 atlet 9.09% memiliki kategori nilai 7. Sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 8.

Sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 9, Sebanyak 1 orang atlet 9.09% memiliki kategori nilai 10, Sebanyak 1 atlet 9.09% memiliki kategori nilai 11, Sebanyak 4 atlet 36.36% memiliki kategori nilai 15. dapat dilihat histrogram di bawah ini

Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang kuat antara Kecepatan reaksi kaki terhadap keterampilan Ketepatan smash atlet SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan”, diterima. Artinya ada hubungan Kecepatan reaksi kaki terhadap keterampilan Ketepatan smash atlet SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki dan keterampilan smash pada atlet sepak takraw. Atlet yang memiliki kecepatan reaksi kaki yang lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan smash yang lebih baik.

Temuan ini konsisten dengan teori bahwa waktu reaksi yang lebih cepat memungkinkan pemain untuk merespons dan bereaksi dengan lebih cepat terhadap situasi permainan, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan smash dengan presisi dan kekuatan yang lebih besar

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi pengembangan program pelatihan dan pembinaan atlet sepak takraw di SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Pelatih dan pengelola ekstrakurikuler dapat menggunakan temuan ini untuk merancang latihan yang lebih terarah dan efektif, dengan fokus pada pengembangan kecepatan reaksi kaki atlet.

Selain itu, pemahaman tentang hubungan antara kecepatan reaksi kaki dan keterampilan smash juga dapat membantu dalam identifikasi bakat potensial dan pengembangan potensi atlet secara lebih optimal.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki dan keterampilan smash pada pemain sepak takraw. Hal ini menunjukkan bahwa pemain dengan kecepatan reaksi kaki yang lebih baik cenderung memiliki keterampilan smash yang lebih baik pula.

Kecepatan reaksi kaki memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap efektivitas smash dalam permainan. Kecepatan ini mempengaruhi kemampuan pemain untuk bereaksi cepat terhadap bola dan menghasilkan smash yang lebih kuat dan akurat.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar program latihan sepak takraw di SMAN 2 Bengkulu Selatan lebih fokus pada peningkatan kecepatan reaksi kaki. Latihan-latihan khusus yang dirancang untuk meningkatkan reaksi cepat dapat

membantu pemain meningkatkan performa mereka dalam melakukan smash.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan bagi pelatih dan pemain sepak takraw untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan dalam latihan, khususnya dalam aspek kecepatan reaksi kaki. Dengan demikian, para pemain dapat meningkatkan keterampilan smash mereka secara signifikan.

Daftar Pustaka

- Hariadi, I. (1997). *Pemassalan Dan Pembibitan Olahraga Sepaktakraw*. Surabaya: Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Jawa Timur.
- Iyakrus. (2012). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Unsri Press.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Rachmat Dody Ariesna, Imam Wahyudi, Yohana Bela Christian Sari. (2022). “Hubungan Keseimbangan Dan Reaksi Kecepatan Kaki Dengan Kemampuan Bermain Sepak Takraw Pada Mahasiswa Penjaskesrek.” *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran* 4 No 1.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sofyan, M. (2009). *Permainan Sepak Takraw*. Jakarta Selatan: CV. Ricardo.
- Sugiyono, D. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.” *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumosardjuno, Sadoso. (2008). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 2*. Yogyakarta: UGM.
- Tangkudung, James; and Wahyuningtyas Puspitorini. (2012). *Paragames Paralympic*. Jakarta: Intermedia Publishing.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT.Sukabumi Timur Jaya.
- Winarno, M. . (2004). *Pengembangan Permainan*

Sepaktakraw. Jakarta: Center For Human Capacity Development.

Zalfendi. (2008). *Sepaktakraw.* Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri.