

Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Menerima Servis Sepaktakraw Pada Mahasiswa PKO FIK Unimed

¹Ibrahim Wiyaka, ²Dicky Edwar Daulay, ³Adikahriani

^{1,3} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, ²Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

ibrahimwiyaka10@gmail.com, dickyedwar89@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara metode pembelajaran dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan menerima servis pada mahasiswa PKO FIK Unimed tahun 2020. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya mahasiswa tidak dapat mengembalikan bola servis disebabkan kemampuan menerima bola dan kecepatan reaksi untuk bergerak menjemput bola kurang baik, sehingga tidak ada serangan balik dan menjadikan permainan tidak menarik serta cenderung mengalami kekalahan. Untuk menjadikan permainan menarik maka mahasiswa harus dilatih menerima bola servis dan kecepatan reaksi ditingkatkan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode pembelajaran yang digunakan yaitu bola dilempar dan bola dipukul pakai raket. Adapun desain penelitian dengan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PKO FIK Unimed yang ikut mata kuliah sepaktakraw lanjutan sebanyak 40 orang. Adapun yang menjadi sampel sebanyak 30 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian menggunakan tes menerima servis dan tes kecepatan reaksi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik sedangkan perhitungannya menggunakan SPSS. Adapun hasil penelitian sebagai berikut: 1) Terdapat perbedaan pengaruh metode pembelajaran bola dilempar dan bola dilempar dipukul raket terhadap kemampuan menerima servis sepaktakraw pada mahasiswa PKO FIK Unimed, 2). Terdapat perbedaan pengaruh antara kecepatan reaksi tinggi dan kecepatan reaksi rendah terhadap kemampuan menerima servis sepaktakraw pada mahasiswa PKO FIK Unimed, 3). Terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan kecepatan reaksi pada mahasiswa PKO FIK Unimed.

Kata Kunci: Metode pembelajaran, Kecepatan reaksi, Servis

Differences in the Effect of Learning Methods and Reaction Speeds on the Ability to Receive Sepaktakraw Services in PKO FIK Unimed Students

Abstract: *This study aimed to determine the effect of learning methods and reaction speed on the ability to receive services in PKO FIK Unimed students in 2020. This research was conducted using the experimental method. The learning method used is that the ball is thrown and the ball is hit using a racket. The research design was factorial 2 x 2. The population of this study was all students of PKO FIK Unimed who took the advanced sepaktakraw course as many as 40 people. As for the sample, as many as 30 people were obtained by purposive sampling technique. The research instrument used a test receiving service and a reaction speed test. The data analysis technique used statistical analysis while the calculations used SPSS. The results of the research are as follows: 1) There is a difference in the effect of the method of learning the ball thrown and the ball thrown by a racket on the ability to receive sepaktakraw service in PKO FIK Unimed students, 2). There is a difference in the effect of high reaction speed and low reaction speed on the ability to receive sepaktakraw services in PKO FIK Unimed students, 3). There is an interaction between the learning method and the reaction speed of PKO FIK Unimed students.*

Keywords: *Learning methods, Reaction speed, Serve*

PENDAHULUAN

Untuk bermain sepak takraw dengan baik haruslah seseorang mempunyai kemampuan atau keterampilan yang baik. Kemampuan yang perlu dimiliki oleh seorang pemain *sepaktakraw* adalah kemampuan dasar bermain *sepaktakraw*. Kemampuan dimaksud adalah menyepak dengan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala (main kepala), memainkan bola dengan dada, memainkan bola dengan paha, memainkan bola dengan bahu. (Darwis 1992:15). Kemampuan dasar di atas itu antara satu dengan yang lainnya merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan." Selain itu, pemain sepak takraw juga harus bisa menguasai teknik teknik dasar dan keterampilan khusus seperti servis, mengumpun, *smash*, blok (menahan).

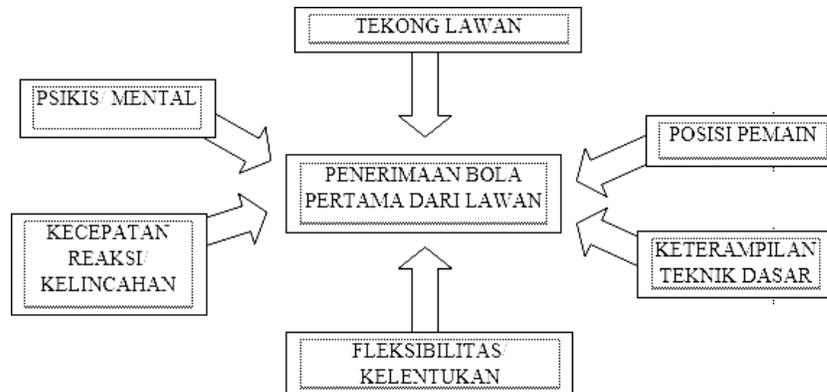
Permainan sepak takraw adalah permainan yang cepat, artinya bahwa pemain harus memiliki kecepatan gerak yang tinggi, karena bola yang disepak oleh Tekong (yang dimaksud adalah servis), akan melaju dengan kecepatan tinggi. Kecepatan permainan sepak takraw melebihi kecepatan permainan sepak takraw melebihi kecepatan permainan bola voli dan bulutangkis, yang ketiganya sama-sama mempermainkan bola dengan cara divoli (maksudnya bola dipukul sebelum menyentuh lantai atau tanah). Hal ini disebabkan oleh bola takraw yang elastisitasnya sangat kecil/ rendah, serta tendangan/ pukulan dengan kaki yang memiliki kekuatan yang besar akan menyebabkan bola melaju dengan cepat dan tajam ke lapangan permainan, sehingga sedikit saja waktu terlambat dalam menerima bola, maka bola sudah jatuh dulu ke lapangan permainan, sehingga angka untuk lawan.

Saat ini *service* (sepak mula) dijadikan sebagai serangan awal oleh suatu regu, sehingga pihak penerima *service* harus dituntut mempunyai kemampuan menerima bola *service* dengan baik, karena tanpa kemampuan yang baik lawan dengan muda dapat memperoleh angka. Kegagalan menerima *service*/serangan awal maka regu tersebut tidak bisa melakukan serangan balik. Penyebab gagalnya kesempatan untuk menyerang ini karena bola terkadang tidak bisa diambil, bola yang diambil tidak bisa dikuasai akibat pantulan yang kurang baik atau arah bola yang diambil dan diangkat kurang bagus, bola *service* terlalu cepat dan kuat serta atau tipuan sehingga bola jauh dari jangkauan, sehingga untuk mengolah bola menjadi suatu serangan balik menjadi tidak maksimal. Akibatnya permainan tidak menarik dan regu tersebut. Keuntungan penerimaan *service* yang baik menjadi senjata untuk melakukan serangan balik

Keberhasilan pemain untuk dapat menerima bola pertama (servis) dengan baik dari lawan dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri pemain) dan eksternal (dari luar pemain. Menurut Sulaiman (2011: 35), faktor dari dalam atlet penerima servis (internal) terdiri dari: (1) faktor psikis: berupa konsentrasi, percaya diri, kematangan mental dalam permainan/ pertandingan untuk menerima bola pertama dari lawan. Pemain yang tidak konsentrasi dan memiliki mental bagus, akan mengalami demam lapangan yang berakibat gemetar dan serba salah dalam menerima bola pertama, sehingga gagal dalam mengantisipasi dan menerima bola pertama (servis), (2) posisi pemain: yaitu pola pertahanan yang terkait dengan posisi pemain akan mempengaruhi keberhasilan menerima bola pertama dari lawan, karena posisi pemain akan berpengaruh pada jangkauan pemain untuk menerima bola dari lawan, (3) keterampilan teknik dasar yang dimiliki pemain: bahwa kemampuan pemain dalam menguasai teknik dasar dalam permainan, yang terkait dengan menerima bola pertama misalnya: sepak sila, sepak kura, sepak badek/sepak simpuh, memaha, dan kepala, sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menerima bola pertama. Walaupun psikisnya bagus, tetapi kalau teknik dasarnya jelek, maka pemain tidak akan berhasil dalam menerima bola pertama. (4) kecepatan reaksi atau kelincuhan gerak: atlet/ pemain penerima servis harus memiliki kecepatan reaksi atau kecepatan gerak yang tinggi, hal ini disebabkan pukulan tekong lawan yang cepat dan tajam menuntut kecepatan menanggapi yang tinggi pula, kecepatan gerak (reaksi) itu terutama pada kaki dalam menerima servis, jika atlet lamban dalam menerima bola servis, maka bola akan cepat menyentuh lantai permainan dan angka untuk lawan, (5) fleksibilitas / kelenturan kaki dan togok atlet: bahwa atlet penerima servis dalam menerima bola pertama lawan terutama untuk bola-bola yang jauh dari tubuhnya harus memiliki fleksibilitas (kelenturan) kaki dan togok/badan untuk menjangkau bola dari tekong lawan, (6) faktor eksternal keberhasilan menerima bola pertama dipengaruhi oleh kemampuan tekong lawan dalam melakukan servis. Tekong lawan yang mahir akan sangat merepotkan pemain yang akan menerima servisnya, karena pukulan servis bisa sangat variatif, terkadang dipukul keras

tajam ke arah lapangan lawan, terkadang dipukul *splash*, yaitu pukulan spin bola jatuh dekat dengan net.

Menurut Bambang Edy, (dalam Sulaiman, 2011:36) Pukulan servis yang bervariasi inilah yang menyulitkan penerima servis, yang terkadang tidak siap apakah bola yang akan dipukul keras dan tajam atau *splash*. Jadi dalam persiapan atlet menerima servis dari tekong yang mahir, maka harus membentuk faktor-faktor internal tersebut di atas terlebih dahulu, setelah itu konsentrasi penuh untuk mewaspadai teknik ataupun strategi tekong lawan dalam melakukan servis (pukulan bola pertama). Adapun faktor- faktor keberhasilan pemain dalam menerima *service* dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Faktor-faktor Penerimaan Bola Pertama (Sulaiman, 2011: 37)

Untuk meningkatkan kemampuan penerimaan *service* dilakukan dengan metode pembelajaran bola dilempar dengan bola dipukul dengan raket.

Metode Pembelajaran Bola Dilempar

Metode ini ditujukan bagi atlet sepak takraw untuk meningkatkan penguasaan menerima servis. Metode latihan bola pertama dengan menggunakan lemparan sangat baik untuk melihat saat dilapangan menerima bola serangan-serangan keras maupun pelan, selain itu dengan metode latihan ini pemain juga bisa fokus dalam menerima bola sehingga bisa di umpan dengan baik. Adapun pelaksanaan pembelajaran menerima servis bola dilempar pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) bola dipegang oleh pelatih, (2) bola dilempar ke arah pemain, (3) pemain bergerak untuk menerima bola/menguasai bola.

Metode Pembelajaran Dipukul Pakai Raket

Metode mengajar pukul pakai karet akan membentuk sikap berani, cepat bereaksi. Dengan terbentuknya hal tersebut maka sangat efektif dalam menerima serangan bola keras datar, mengambil foles atau pelan, paha untuk menerima bola *smash* dengan keras. Adapun pelaksanaan pembelajaran menerima servis bola dipukul pakai raket pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) bola dipegang oleh pelatih, (2) bola dilempar/dilambung ke atas, (3) bola dipukul pakai raket, (4) pemain bergerak untuk menerima bola/menguasai bola.

Upaya mendukung pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan maka diperlukan kecepatan reaksi yang baik dari setiap mahasiswa. Syafruddin (2011:94) menyatakan bahwa kecepatan reaksi atau kemampuan reaksi merupakan kemampuan seseorang menjawab atau merespon suatu *signal* (stimulus) dengan kecepatan tinggi. Berikutnya Menurut Ganestasari (2009: 45) kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Kualitas kecepatan yang paling cocok dikategorikan dalam tiga bentuk, yaitu: (a) kecepatan reaksi, adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin, (b) kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam gerakan yang utuh, (c) kecepatan sprint adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal. Kecepatan juga berkaitan dengan kesinambungan seperti yang dijelaskan oleh Ichsan (2004: 18) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya sementara reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, syaraf, atau *feeling* lainnya.

Kemampuan reaksi dalam istilah yang sebenarnya adalah *reaction time* adalah gerak pertama yang dilakukan setelah menerima stimulus. Kemampuan reaksi kaki menentukan gerakan untuk menerima servis Sepak takraw yaitu ketepatan posisi, koordinasi mata dan kaki, serta sepakan bola yang tepat. Keterlambatan melakukan reaksi terhadap bola dari lawan menyebabkanantisipasi kurang akurat sehingga penerimaan bola pertama yang dilakukan tidak sempurna atau tidak terarah, tersangkut di net, atau keluar lapangan permainan.

Kecepatan reaksi berhubungan dengan kecepatan aksi atau respon seseorang dalam menerima serta membalas stimulus atau rangsang. Semakin cepat reaksi seseorang maka semakin cepat aksi atau respon yang akan diberikan. Kecepatan reaksi berkaitan dengan ketajaman atau kepekaan reseptor (penerima rangsang). Reseptor adalah alat penerima rangsangan atau impuls. Sementara yang bertindak sebagai reseptor adalah organ indra. Didalam hal ini, reseptornya ialah mata dan telinga. Semakin tajam atau peka reseptor maka akan mengirimkan sinyal lebih cepat ke otak dan akan segera diproses dan disalurkan ke tubuh untuk menanggapi rangsangan tersebut. Didalam permainan sepaktakraw kecepatan reaksi berkaitan dengan kecepatan menyambut bola yang datang sebagai rangsang dan menghantam bola dengan kaki (*smash* dan servis) sebagai aksi yang harus dilaksanakan. Kecepatan reaksi akan mempengaruhi kecepatan waktu menghantam bola (*timing*). Karena laju dalam permainan sepaktakraw sangat cepat, maka *timing* yang tepat sangat dibutuhkan. Jika terlambat beberapa saat saja, maka momen ataupun kesempatan menghantam bola sesuai yang diinginkan akan hilang.

METODE

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara metode pembelajaran dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan menerima servis pada mahasiswa PKO FIK Unimed tahun 2020. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Rancangan penelitian dengan Faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PKO FIK Unimed yang ikut mata kuliah sepak takraw lanjutan sebanyak 40 orang. Sampel sebanyak 30 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian menggunakan tes menerima *service* dan tes kecepatan reaksi. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik sedangkan perhitungannya menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode bola dilempar dengan bola dipukul raket terhadap menerima *service* pada mahasiswa PKO FIK-Unimed. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode bola dilempar dengan bola dipukul raket terhadap hasil belajar menerima servis $t_{hitung} 3.613 > 2.160 t_{tabel} (-p 0,003 < \alpha 0,05)$. Pembelajaran bola dilempar dan bola dipukul raket merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menerima servis. Kedua bentuk latihan ini dapat membentuk kebiasaan pemain untuk menerima bola pelan, keras, datar, dan poles. Perbedaannya terletak pada bola lempar dengan arah bola parabola. Sedangkan bola pukul raket dengan arah bola datar dan menukik. Jika dibandingkan latihan boladipukul raket lebih baik karena dapat membentuk keberanian pemain menerima bola yang keras.

Hasil perhitungan tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kecepatan reaksi tinggi dan kecepatan reaksi rendah terhadap menerima servis pada mahasiswa

PKO FIK-Unimed $t_{hitung} 6.037 > 2.160 t_{tabel}$ ($-p 0,000 < \alpha 0,05$). Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa atlit yang memiliki kecepatan reaksi tinggi akan dapat melakukan menerima servis lebih baik daripada yang memiliki kecepatan reaksi rendah. Mahasiswa yang memiliki kecepatan reaksi tinggi memungkinkan memiliki gerakan yang cepat untuk menghalau atau menerima bola.

Hasil penelitian tentang hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat interaksi antara kecepatan reaksi kemampuan menerima servis. Nilai *adjusted R Square* sebesar 0.701 artinya bahwa terdapat interaksi sebesar 70.1%. Secara keseluruhan dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan pengujian secara statistik terhadap data empirik yang telah diperoleh dari lapangan dapat dikatakan bahwa variabel kecepatan reaksi memberikan interaksi terhadap kemampuan menerima servis. Tingkat kecepatan reaksi seseorang merupakan cerminan dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien. Seorang pemain dengan kecepatan reaksi akan mudah menghadang bola sebelum jatuh ke lantai.

Tabel 1. Ringkasan Data Hasil Kemampuan Menerima Servis Menurut Kelompok Penelitian.

| Perlakuan | Kecepatan Reaksi | Statistik | Tes Awal | Tes Akhir | Peningkatan |
|-----------------------------------|------------------|-----------|----------|-----------|-------------|
| Metode Bola dilempar Sendiri (A1) | Tinggi (B1) | Jumlah | 128 | 150 | 22 |
| | | Mean | 18.29 | 21.43 | 3.14 |
| | | SD | 2.98 | 1.90 | |
| | Rendah (B2) | Jumlah | 130 | 146 | 14 |
| | | Mean | 16.25 | 18.25 | 3 |
| | | SD | 2.05 | 1.58 | |
| Metode Dipukul Raket (A2) | Tinggi (B1) | Jumlah | 128 | 158 | 30 |
| | | Mean | 18.29 | 22.29 | 4 |
| | | SD | 1.98 | 1.11 | |
| | Rendah (B2) | Jumlah | 124 | 149 | 25 |
| | | Mean | 15.50 | 18.63 | 3.13 |
| | | SD | 2.45 | 2.20 | |

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) terdapat perbedaan pengaruh metode pembelajaran *bola dilempar* dan *bol dipukul raket* terhadap hasil belajar *menerima service*, 2) terdapat perbedaan pengaruh antara kecepatan reaksi tinggi dan kecepatan reaksi rendah terhadap hasil belajar *menerima service*, 3) terdapat interaksi antara metode pembelajaran *menerima service* dengan kecepatan reaksi.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar Ramadhan, Arif Bulqini (2018). *Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepaktakraw POMDA Jatim 2017*. Journal of Sport and Exercise, Vol 1, no 1 tahun 2018 (hal 13-19). <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>

Darwis, Ratinus., Penghulu, Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud

Ganestasari, R. Widya (2009), *Koleksi Skripsi Find Komponen Fisik dalam Olahraga: www.persilat.com*

Ichsan, Nur. (2004). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Syafuruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang

WJS. Poerwadarminta. (1991). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka. Jakarta