

Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kecepatan Reaksi Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila Mahasiswi PKO FIK UNIMED

Ibrahim Wiyaka, Mawardinur

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Ibrahimwiyaka10@gmail.com, nurmawardi818@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Perbedaan pengaruh metode pembelajaran bola rotan dan bola kenchi terhadap hasil belajar sepak sila (2) Perbedaan pengaruh kecepatan reaksi tinggi dan kecepatan reaksi rendah terhadap hasil belajar sepak sila (3) Mengetahui interaksi antara kecepatan reaksi dengan hasil belajar sepak sila. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian faktorial 2×2 . Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PKO FIK Unimed yang mengambil mata kuliah sepak takraw tingkat lanjut yang berjumlah 50 orang. Sampel sebanyak 30 orang, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan reaksi dan tes sepak sila. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik, sedangkan perhitungannya menggunakan uji beda dengan ukuran 2×2 . percobaan ANOVA faktorial pada taraf signifikan 5%. Untuk memenuhi asumsi hasil penelitian maka dilakukan uji reliabilitas dan uji prasyarat analitis. Hasil penelitian menunjukkan (1). Terdapat perbedaan pengaruh metode pembelajaran antara bola rotan dan bola kenchi terhadap hasil belajar sepak sila. ($t_{hitung} > t_{tabel}$) $4,900 > 2,048$. (2). Terdapat perbedaan pengaruh kecepatan reaksi tinggi dan kecepatan reaksi rendah terhadap hasil belajar sepak sila ($t_{hitung} > t_{tabel}$) $6,991 > 2,048$. (3). Terdapat interaksi antara kecepatan reaksi terhadap hasil belajar sepak sila. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,661 artinya terdapat interaksi sebesar 66,1%.

Kata Kunci : Sepak Sila, Metode Pembelajaran, Kecepatan Reaksi

Differences in the Influence of Learning Methods and Reaction Speed on the Sepak Sila Learning Outcomes of PKO FIK UNIMED Female Student

Abstract: The purpose of this research is to determine (1) the difference in the influence of rattan ball and kenchi ball learning methods on sepak sila learning outcomes (2) the difference in the influence of high reaction speed and low reaction speed on sepak sila learning outcomes (3) determine the interaction between reaction speed and learning outcomes sepak sila. The research used an experimental method with a 2×2 factorial research design. The population of this research was all PKO FIK Unimed students who took the sepak takraw course, totaling 50 people. The sample was 30 people, taken using a purposive sampling technique. The research instrument used a reaction speed test and sepak sila test. The data analysis technique uses statistical analysis, while the calculation uses a difference test with a size of 2×2 . Factorial ANOVA experiment at a significance level of 5%. To fulfill the assumptions of the research results, reliability tests, and analytical prerequisite tests were carried out. The research results show (1). There is a difference in the influence of learning methods between rattan balls and kenchi balls on sepak sila learning outcomes. ($t \text{ count} > t \text{ table}$) $4,900 > 2,048$. (2). There is a difference in the influence of high reaction speed and low reaction speed on sepak sila learning outcomes ($t \text{ count} > t \text{ table}$) $6,991 > 2,048$. (3). There is an interaction between reaction speed and sepak sila learning outcomes. The Adjusted R Square value is 0.661, meaning there is 66.1% interaction.

Keywords: Sepak Sila, Learning Method, Reaction Speed

PENDAHULUAN

Sepak sila merupakan salah satu keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang juga merupakan keterampilan yang paling mendasar dan penting karena teknik ini mendukung untuk teknik dasar yang lain, karena teknik sepak sila merupakan gerak dasar yang digunakan untuk mengumpan bola, bertahan dan menyerang. Begitu pentingnya teknik sepak sila ini maka setiap pemain harus bisa melakukan dengan baik. Menurut Hananto & Hari (2013) menjelaskan bahwa, keterampilan sepak sila merupakan kemampuan dari seorang atlet untuk melakukan sepakan (menimang) bola menggunakan kaki bagian dalam sebanyak-banyaknya

Gerakan sepakan merupakan gerakan yang dominan yang dilakukan pemain. Ini dapat dilihat pada sejak awal permainan dimulai, bertahan menyusun serangan sampai membuat angka atau *point*. Begitu pentingnya kemampuan sepak sila, sehingga disarankan bahwa jika seorang ingin berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai gerakan teknik dasar sepak sila. Untuk menguasai teknik dasar sepak sila dengan baik, seorang siswa harus melakukan berbagai bentuk-bentuk latihan yang bervariasi. Adapun bentuk-bentuk latihan untuk melatih kemampuan sepak sila meliputi, secara individu dan secara berpasangan. Baik memakai bantuan media/alat ataupun tidak.

Dengan menerapkan program latihan yang baik dan dilaksanakan dengan teratur dapat dicapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai hasil yang lebih maksimal diperlukan juga dukungan kondisi fisik, motivasi dari dalam diri sehingga menjadi lebih bersemangat dalam melakukan latihan meningkatkan kemampuan kontrol bola (sepak sila).

Berdasarkan pengamatan pada mahasiswi PKO FIK Unimed setiap semester selalu mengalami kesulitan melakukan sepak sila, karena pelaksanaannya memakai kaki dan bola berada di udara, kesulitan terpadat pada susahnya mengontrol bola, mengangkat bola dan mengusai bola. Kegagalan ini mengakibatkan bola tidak bisa dikontrol, tak bisa diumpan atau tak bisa diberikan kepada kawan atau dikembalikan ke daerah permainan lawan. Akibatnya permainan tidak menarik.

Dari sekian banyak teknik dasar dalam permainan sepak takraw, penelitian ini hanya mengkaji masalah teknik dasar sepaksila karena teknik ini merupakan teknik yang paling penting karena banyak dilakukan pada saat bertahan, mengatur serangan dan umpan *smash*. Untuk dapat melakukan sepak sila yang baik diperlukan sikap awal yang benar, keseimbangan tubuh yang baik dan terjaga untuk memegang bola, kecepatan reaksi dan koordinasi yang baik dan sikap awal yang benar akan menghasilkan sepak sila yang baik.

Kecepatan reaksi merupakan kemampuan biomotor yang sangat kompleks. Kecepatan reaksi erat kaitannya dengan power otot, kekuatan, daya tahan aerobik, koordinasi dan keterampilan teknik serta konsentrasi untuk mengambil keputusan yang cepat dan tepat dalam bergerak sehingga sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga, perlunya kecepatan reaksi dalam olahraga juga melatih motorik atlet agar selalu bergerak sesuai dengan yang diperintahkan. Kecepatan reaksi merupakan perbedaan waktu antara aksi dengan rangsangan yang dikirimkan oleh system syaraf dari otot, semakin singkat waktu yang dibutuhkan berarti semakin tinggi pula reaksinya. Oleh karena itu kecepatan reaksi sangat mendukung dan mempunyai peranan penting dalam pelaksanaan sepaksila dalam permainan sepak takraw.

Untuk menghasilkanantisipasi datangnya bola yang baik, perlu adanya adanya kecepatan reaksi gerakan kaki dengan dukungan konsentrasi yang tinggi menjadi suatu pola gerakan khusus, yaitu menahan, menyepak sasaran berupa bola. Seorang pemain yang tidak mempunyai tingkat kecepatan reaksi yang baik tidak akan dapat menahan untuk nimang bola dengan kualitas yang baik dan menguntungkan dalam suatu permainan.

Benda yang digunakan berupa bola merupakan benda yang bergerak, pemain pada saat menendang bola dalam keadaan aktif, sehingga pemain yang melakukan sepaksila mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi namun harus mempunyai ketelitian tendangan yang relatif tinggi, sehingga pemain harus pandai memadukan persepsi visual, gerakan kaki, dan perasaan gerak. Jika kombinasi beberapa gerakan kurang berhasil, maka hasil sepakannya juga kurang memuaskan. Akibat dari kurangnya kecepatan reaksi akan berpengaruh dalam menjemput bola sudah turun karena lambat menyepak bola dan mengarah jauh dari anggota badan, perkenaan bola dengan kaki yang kurang tepat, pemain terlambat untuk mengontrol bola, maka bola akan jatuh.

Perkembangan dalam permainan sepak takraw semakin cepat, membuat permainan ini mengalami penambahan nomor pertandingan. Permainan sepaktakraw dimainkan oleh dua regu, awalnya setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, akan tetapi sekarang berkembang menjadi dua lawan dua (*double event*) dan empat lawan empat (*quadrant*), *hoop*, bahkan ditambah dengan nomor pertandingan takraw pantai.

Menurut (Gani, 2018), ada beberapa tehnik yang mendasar dalam sepak takraw yakni *training in Sepak Takraw, the first is form Sepak such as Sila Sepak, turtle sepak, cungkil sepak, sepak with soles of the feet, and badek sepak or side sepak. The second is using the forehead, the side and the back. The third is using the chest, using on and use the shoulder.*

Sepak takraw menurut (Jawis, Singh, Singh, & Yassin, 2005) bahwa *combines ball skills (kicking and juggling) with the agility and acrobatic moves of gymnasts and the instinctive reflexes of competitive badminton players.* Permainan sepaktakraw merupakan permainan yang menggunakan semua anggota badan kecuali tangan tetapi lebih banyak memakai kaki sehingga sepakan merupakan tehnik yang dominan

Dalam permainan sepaktakraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan yang baik. Keterampilan yang dimaksud adalah kemampuan dasar bermain sepaktakraw. Menurut (Chen, Dai, Tang, & Xiao, 2018) Sepak takraw *requires the player to master a variety of performance skills like jumping, blocking, diving or spiking that are related to the needs of strength, power, agility, and speed during the duration of the game.*

Menurut (Zainuddin, 2012) “Teknik-teknik dasar permainan sepaktakraw meliputi, sepak sila, sepak kuda sepak badek, sepak cungkil, *heading*, memaha, servis (sepak mula), *smash* dan blok”. Sedangkan menurut (Sulaiman, 2014) teknik dasar meliputi: a) Teknik Sepakan, terdiri dari: Sepak Sila, Sepak Kuda/kuda, Sepak Cungkil, Sepak Simpuh/ Badek, Sepak Mula (servis), dan Sepak Tapak (Menapak); b) Memaha (kontrol paha), c) Mendada (kontrol dada), d) Membahu (kontrol bahu), e) Kepala (sundulan kepala/*heading*), f) Teknik Smes, terdiri dari: Kedeng dan Gulung, dan g) Teknik Tahanan (*Block*).

Sepak sila adalah tehnik menyepak bola takraw dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam yang ditekuk menyerupai posisi bersila sedangkan kaki yang lain menjadi tumpuan (Aziz Hakim, 2007). Menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima dan menimang/menguasai bola, mengumpan antara bola dan untuk menyelamatkan serangan lawan. Tehnik menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sepak sila digunakan untuk menerima, menimang dan menguasai bola, mengumpan, menyelamatkan serangan lawan.

Teknik Melakukan Sepak Sila

Sebagai suatu gerak keterampilan dalam cabang olahraga sepaktakraw sepak tehnik sepak sila harus dilakukan dengan benar, untuk itu perlu mengetahui beberapa kesalahan umum yang terjadi dalam melakukan teknik sepak sila yaitu: (1) Kaki tumpu tidak ditekuk sedikit, akibatnya kaki pukul tidak dapat melakukan sikap sila sempurna, kaki bagian dalam turun menghadap ke depan tidak ke atas, (2) Saat perkenaan bola pergelangan kaki tidak dikeraskan (ditegangkan), akibatnya pukulannya tidak bertenaga dan bola berputar, (3) Sikap badan saat pukulan terlalu membungkuk, akibatnya bola mengenai mulut atau wajah sendiri, (4) Bola dipukul di atas lutut atau kaki pukul yang terlalu naik mengejar bola yang belum turun untuk saatnya dipukul.



Gambar 1. Tehnik Sepak Sila

Hakikat Pembelajaran Keterampilan

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh". Menurut Rusli Lutan (1988: 102) bahwa, "Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil". Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Upaya menguasai keterampilan gerak diperlukan proses belajar yaitu proses belajar gerak.

Dengan pembelajaran yang baik, terencana dan terus menerus, maka siswa akan memperoleh pengalaman belajar yang baik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Tujuan belajar gerak adalah, siswa memiliki keterampilan gerak sesuai dengan yang diharapkan. Perkembangan gerak yang terampil merupakan sasaran pembelajaran keterampilan gerak. Jika siswa telah menguasai keterampilan yang dipelajari, maka akan terjadi perubahan-perubahan pada diri siswa yang mengarah pada gerakan yang efektif dan efisien.

Untuk mendukung ketercapaian belajar tentunya perlu didukung media atau alat bantu yang relevan dan cocok untuk pencapaian tujuan belajar alat bantu dalam dalam penelitian ini berupa bola rotan dan bola kenchi. Media sebagai alat bantu berfungsi untuk tujuan intruksi dimana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi.

Permainan sepak takraw adalah permainan yang cepat, artinya bahwa pemain harus memiliki kecepatan gerak yang tinggi, karena bola yang disepak akan melaju dengan kecepatan tinggi dan akan jatuh apabila tidak diambil untuk disepak atau ditimang lagi. Kecepatan permainan sepaktakraw 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.

Kecepatan bukan berarti hanya gerak seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat juga terjadi pada gerak anggota badan secara cepat. Kecepatan gerak anggota badan seperti lengan dan tungkai sangat penting untuk memberikan akselerasi gerak tungkai dan kaki dalam olahraga sepak takraw khususnya pada gerak tehnik dasar sepak sila. Kualitas kecepatan yang paling cocok dikategorikan dalam tiga bentuk, yaitu: (1) Kecepatan reaksi, adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin, (2) Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam gerakan yang utuh, (3) Kecepatan sprint, adalah kemampuan seseorang untuk bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan yang maksimal.

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. Dalam permainan *sepaktakraw*. Kecepatan reaksi berkaitan dengan kecepatan menyambut bola umpan 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

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen dengan perlakuan berbeda. Kelompok pertama diberikan pelajaran

sepak sila bola rotan, sedangkan kelompok kedua diberikan pelajaran sepak sila dengan bola kenchi. Perbedaan hasil belajar dapat diketahui dengan menguji kedua kelompok dengan tes sepak sila.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang sedang mengikuti perkuliahan sepak takraw yang berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswi yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sampel adalah bukan atlet sepak takraw. Sampel mengikuti latihan 2 kali seminggu selama 3 bulan (18 pertemuan).

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur atau mengetahui gejala dan sifat dari variabel yang diteliti, instrumen tersebut harus memenuhi kriteria sebagai instrumen yang baik. Sugiyanto (1993:66), menyatakan bahwa, "Instrumen pengukuran dikatakan baik apabila memenuhi kriteria: instrumen pengukuran tersebut harus valid, reliabel, mudah dalam penyelenggaraannya dan terdapat norma penilaian". Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan uji terhadap variabel penelitian. Tes yang digunakan adalah tes kecepatan reaksi dan tes keterampilan sepaksila.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil analisis data kemampuan sepak takraw pada kegiatan perkuliahan mahasiswi PKO-FIK Unimed tahun 2022/2023 menurut kelompok disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkuman Statistik Deskriptif Data Kemampuan Sepak Takraw Menurut Kelompok Penelitian.

Perlakuan	Kecepatan Reaksi	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Bola Rotan	Tinggi (B1)	Total	162	238	76
		Rata-rata	20.25	29.75	
		SD	3.69	3.69	
	Rendah (B2)	Total	65	134	69
		Rata-rata	9.28	19.14	9.86
		SD	2.21	2.85	
Bola Kenchi	Tinggi (B1)	Total	156	148	-8
		Rata-rata	19.5	17.4	3.0
		SD	4.07	1.3	
	Rendah (B2)	Total	67	82	15
		Rata-rata	9.57	11.71	
		SD	2.76	1.38	

Berdasarkan gambaran data metode pembelajaran bola rotan dan bola kenchi pada tingkat kecepatan reaksi menunjukkan:

1. Jika dibandingkan antara kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran sepaksila dengan metode bola rotan dan bola kenchi, terlihat bahwa kelompok pembelajaran sepaksila dengan metode bola rotan berada pada kelompok reaksi tinggi. Peningkatan sebanyak 76 dengan rata-rata perbandingan pre tes dengan post tes sebesar 20.25 : 29.75. Sedangkan peningkatan pada kelompok bola kenchi sebesar -8 dengan rata-rata perbandingan pre tes dengan post tes 19.5 : 1.4
2. Jika dibandingkan antara kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran sepaksila dengan metode bola rotan dan bola kenchi, pada keterlihat bahwa kelompok pembelajaran sepaksila dengan metode bola rotan berada pada kelompok reaksi rendah. Peningkatan sebanyak 69 pada kelompok bola rotan dengan rata perbandingan pre tes dengan post tes 9.28 ; 19.14. Sedangkan peningkatan pada kelompok bola kenchi sebesar -8 dengan rata-rata perbandingan pre tes dan post tes 19.5 : 17.4, artinya terjadi penurunan rata-rata kemampuan.
3. Jika dibandingkan antara kelompok sepaksila bola kenchi reaksi tinggi dengan kelompok sepaksila bola rotan reaksi rendah, diketahui bahwa kelompok sepaksila bola rotan reaksi

tinggi mempunyai rata-rata sebesar 0.18, dengan rata-rata kemampuan sepak sila sebanyak 0.185. Kelompok sepak sila bola rotan reaksi rendah sebesar 0.227, dengan rata-rata kemampuan sepak sila sebanyak 163, Artinya kelompok bola kenchi reaksi tinggi rata-rata lebih baik dibandingkan dengan kelompok sepak sila bola kenchi reaksi rendah.

4. Jika dibandingkan antara kelompok sepak sila bola kenchi reaksi tinggi dengan kelompok sepaksila bola kenchi reaksi rendah, diketahui bahwa kelompok sepak sila kenchi reaksi tinggi mempunyai rata-rata sebesar 0.285, dengan rata-rata kemampuan sepak sila sebanyak 17. Kelompok sepak sila bola kenchi reaksi rendah 0.246, dengan rata-rata kemampuan sepa sila sebanyak 11.71. Artinya kelompok bola kenchi reaksi tinggi rata-rata lebih baik melakukan sepak sila dibandingkan dengan kelompok sepak sila bola kenchi reaksi rendah.

Perbedaan Pengaruh Antara Bola Rotan dan Bola Kenchi Terhadap Hasil Belajar Sepak Takraw.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $-p 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan pengaruh Bola Rotan tinggi dan rendahnya terhadap hasil belajar sepak sila (t hitung $>$ t tabel) $4.900 > 2,048$. Dari hasil data menunjukkan bola rotan lebih baik dibandingkan dengan bola yang kenchi. Alasannya, metode bola rotan, bolanya ada kemiripan dengan bola takraw fiber, selain itu, ayunan dan kontrol bola lebih mudah karena bola dapat memantul sesuai dengan arah dan tenaga yang diberikn pada bola, sehingga memungkinkan siswa untuk mengatur dan mengikuti arah tendangan sehingga bola dapat ditendang dengan baik. Sebaliknya pada bola kenci penguasaannya lebih sulit daripada bola rotan karena untuk meyepak bola diperlukan tenaga yang lebih dibanding dngan menyepak bola rotan. Selain itu, pada saat bola kenchi disepak terkadang arahnya tak bisa dikontrol dan bolanya lambat turun tidak stabil/normal.

Perbedaan Pengaruh Kecepatan Reaksi Tinggi dan Kecepatan Reaksi Rendah Terhadap Hasil Belajar Sepak Sila.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $-p 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan pengaruh antara bola diikat dengan tali dan bola digantung terhadap hasil belajar. sepak sila. (F hitung $>$ F tabel) $6.991 > 2.48$). Temuan pada penelitian ini menjelaskan bahwa atlet yang memiliki kecepatan reaksi tinggi akan mampu melakukan sepak sila lebih baik dibandingkan atlet yang memiliki kecepatan reaksi rendah. Mahasiswa yang memiliki kecepatan reaksi tinggi akan mampu mengkoordinasikan gerakan sepak sila dengan lebih efektif dan efisien untuk mengarahkan/mengendalikan bola dengan baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecepatan reaksi tinggi sangat dibutuhkan oleh setiap atlet takraw. Berdasarkan hal tersebut, setiap atlet perlu memiliki kecepatan reaksi tinggi untuk menunjang keterampilan sepak sila.

Interaksi Antara Kecepatan Reaksi dengan Kemampuan Sepak Sila

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $-p 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat interaksi antara Bola Rotan dengan kemampuan sepaksila sepaktakraw. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,545 artinya terdapat interaksi sebesar 54%. Secara keseluruhan dapat dijelaskan bahwa setelah dilakukan pengujian statistik terhadap data empiris yang diperoleh di lapangan, maka dapat dikatakan bahwa variabel Bola Rotan yang diajukan memberikan interaksi terhadap kemampuan sepak takraw.

Tingkat kecepatan reaksi seseorang merupakan cerminan kemampuannya dalam melakukan suatu gerakan dengan lancar, tepat dan efisien. Seseorang dengan kecepatan reaksi yang baik tidak hanya mampu melakukan suatu keterampilan dengan sempurna, tetapi juga dapat dengan mudah dan cepat melakukan keterampilan gerak yang masih baru baginya. Dengan tingkat keterampilan yang baik seseorang dapat mengubah dan berpindah dengan cepat dari satu pola gerakan ke pola gerakan lainnya, sehingga dengan memiliki tingkat koordinasi gerakan yang baik maka pola gerakan tersebut menjadi lebih efisien.

Dengan demikian dapat dijelaskan pentingnya kecepatan reaksi yang baik sehingga dapat meningkatkan kemampuan sepak takraw, artinya semakin baik kecepatan reaksi maka semakin baik

pula kemampuan sepak takraw. Sehingga setiap atlet sepak takraw diharapkan dapat meningkatkan kecepatan reaksi untuk hasil sepak sila yang bagus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat perbedaan pengaruh pembelajaran sepak sila bola rotan dan bola kenchi terhadap hasil belajar sepak sila mahasiswa Putri PKO FIK Unimed, (2) Terdapat perbedaan pengaruh antara kecepatan reaksi tinggi dengan kecepatan reaksi rendah terhadap hasil belajar sepak sila mahasiswa Putri PKO FIK Unimed, (3) Terdapat interaksi antara metode pembelajaran sepak sila dengan kecepatan reaksi mahasiswa putri PKO-FIK Unimed. Adapun peneliti memberikan saran terkait hasil penelitian antara lain: (1) Guru hendaknya berupaya meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, dan mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajarannya dapat terus meningkat, (2) Dalam upaya meningkatkan hasil belajar sepaksilka takraw, selain penerapan metode pembelajaran yang tepat, siswa juga harus memperhatikan tingkat kecepatan reaksi siswa, (3) Guru dan pelatih diharapkan menerapkan model pembelajaran bola rotan dengan kenchi untuk meningkatkan hasil belajar sepak sila.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz Hakim. A. (2007). *Sepak Takraw*, Semarang: Unesa University Press
- Chen, S., Dai. H. Tang. J., and Xiao. R. (2018). *Physiological Profile of Sepaktakraw University Players*. 63-66. <http://doi.org/10.264080/icecsd.01.2018.63.66>
- Gani, A. (2018). *The Development of Sepak takraw Skill Training Model Based on Drill Double Event in South Jakarta Club Takraw*. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(12), 303–316.
- Hananto. H.P & Hari A.R. (2013). *Keterampilan Bermain Sepaktakraw Pelajar DIY*. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2). 142-155. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2570>
- Jewis M.N. Singh. H.,& Yassin. (2015). *Anthropometric and Physiological profiles of Sepaktakraw Players*. *British Journal Sport Medicine* 39(11), 825-829. <http://doi.org.10.1136.bjism.2004>
- Rusli Lutan. (1994). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Zainuddin. H. (2012). *Sepak Takraw, Sejarah, Teknik Dasar Permaian & Peraturan Sepak Takraw*. Jakarta: Aulia Cendekia Press