

## HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN REAKSI DENGAN KEMAMPUAN BERMAIN SEPAK TAKRAW PADA MAHASISWA PENJASKESREK

Rachmat Dody Ariensna<sup>1\*</sup>, Imam Wahyudi<sup>1</sup>, Yohana Bela Christian Sari<sup>1</sup>

<sup>1</sup> PGSD, STKIP Al Islam Tunas Bangsa.

Jalan ZA Pagar Alam No. 41 Gedungmeneng, Indonesia

\* Corresponding Author. E-mail: [dodiarisna@gmail.com](mailto:dodiarisna@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan kemampuan keseimbangan dan reaksi terhadap kemampuan bermain sepak takraw. Jenis penelitian yang digunakan adalah Korelasi Ganda dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Penjaskes STKIP AL ITB yang berjumlah 32 orang. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah (1) Hasil pengukuran Keterampilan Sepak Takraw dari Keterampilan Sepak Takraw mahasiswa FPOK, UPI. (2) Hasil tes keseimbangan menggunakan Uji Stork. (3) Hasil tes reaksi menggunakan *Whole Body Reaction*. Hasil penelitian (1) Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,91 antara keseimbangan dengan kemampuan bermain sepak takraw (2) Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,54 antara reaksi dengan kemampuan bermain sepak takraw (3) Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,91 antara keseimbangan dan reaksi dengan kemampuan bermain sepak takraw pada mahasiswa Penjaskesrek STKIP AL ITB angkatan 2017.

**Kata kunci :** keseimbangan, reaksi dan sepak takraw

### Abstract

*This study aims to find out the level of relationship of balance ability and reaction to the ability to play takraw football. The type of research used is Double Correlation with the study subject is students of Penjaskes STKIP AL ITB which amounted to 32 people. While data collection techniques are carried out with tests and measurements. The instruments used are (1) Takraw Football Skills measurement results from FPOK student Takraw Football Skills, UPI. (2) Balance test results using Stork Test. (3) Reaction test results using Whole Body Reaction. Results of the study (1) There is a significant relationship of 0.91 between balance and the ability to play takraw football (2) There is a significant relationship of 0.54 between reaction and the ability to play takraw football (3) There is a significant relationship of 0.91 between balance and reaction with the ability to play takraw football in students Penjaskesrek STKIP AL ITB class of 2017.*

*Keywords: balance, reaction and football takraw*

### Pendahuluan

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas sampai perguruan tinggi. Sepak takraw sebagai salah satu olahraga permainan yang di dalamnya terbentuk aktivitas jasmani berupa teknik dasar dalam permainan sepak takraw yaitu menimang, memaha, mendada, membahu, heading, menapak, servis, smash, dan bendungan atau block, teknik-teknik dasar tersebut harus diajarkan dalam pembelajaran sepak takraw. Hal ini sesuai dengan pengertian Pendidikan Jasmani menurut

(Depdikbud: 1994) bahwa: "Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang".

Pada mahasiswa penjaskes STKIP AL ITB sepak takraw termasuk cabang yang sulit untuk dikuasai karena tidak hanya memiliki teknik yang bagus saja dalam bermain tanpa didukung oleh kondisi fisik yang baik pula. Menurut Sarjoto (1990:16), terdapat 10 macam komponen kondisi fisik, masing-masing adalah sebagai berikut: 1) Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Daya Ledak (*muscular power*), 4) Kecepatan (*speed*), 5) Daya Lentur (*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) Koordinasi (*coordination*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reaction*).

Bila dirinci satu persatu, ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam penguasaan keterampilan gerak. Seperti yang dikatakan Thompson (1991) bahwa, tingkat kemampuan seseorang untuk belajar suatu keterampilan gerak tergantung dari kematangan dan pengalaman, pembelajaran yang diterima, dan tingkat kesulitan gerak. Berdasarkan pengamatan langsung di dalam proses penguasaan bermain sepak takraw pada mahasiswa penjaskes Universitas Lampung banyak mengalami kesulitan saat meniming bola dan mengontrol bola baik dari lawan maupun kawan. Permainan sepak takraw dimainkan dalam tempo cepat, maka untuk dapat bermain sepak takraw dengan baik, selain menguasai keterampilan dasar permainan sepak takraw juga harus didukung oleh kemampuan gerak (*lokomotor*) diantaranya yang sangat berpengaruh pada saat meniming dan mengontrol bola adalah keseimbangan dan kecepatan reaksi. Diduga kondisi fisik yang terkait dengan permainan sepak takraw antara lain: Kecepatan, Kekuatan, Kecepatan Reaksi, Keseimbangan, Koordinasi, dan Kelincahan. Penulis ingin mengkaji permasalahan yang muncul tersebut dengan kajian ilmiah yaitu penelitian. Yang mana fokus penelitian penulis antara keseimbangan dan kecepatan reaksi dengan permainan sepak takraw.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis memandang perlu untuk melihat dan mengkaji persoalan ini dengan penelitian yang berjudul "Hubungan keseimbangan (*balance*) dan reaksi (*reaction*) dengan kemampuan bermain sepak takraw pada mahasiswa penjaskes STKIP AL ITB 2020".

## **Metode**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Korelasi Ganda dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Penjaskes STKIP AL ITB yang berjumlah 32 orang. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah (1) Hasil pengukuran Keterampilan Sepak Takraw dari Keterampilan Sepak Takraw mahasiswa FPOK, UPI. (2) Hasil tes keseimbangan menggunakan Uji Stork. (3) Hasil tes reaksi menggunakan *Whole Body Reaction*.

## **Hasil dan Pembahasan**

Dari hasil penelitian pada siswa mahasiswa penjaskes STKIP AL ITB, yang diambil sampel berjumlah 32 orang yaitu 17 orang putra dan 15 orang putri, ternyata keseimbangan merupakan unsur yang memiliki hubungan dan kontribusi paling besar terhadap kemampuan bermain sepak takraw dibandingkan dengan reaksi, ini dibuktikan karena pada mahasiswa putra keseimbangan memiliki hubungan sebesar 0,91 dan kontribusi sebesar 82,81%. Sedangkan pada reaksi memiliki hubungan sebesar 0,54 dan kontribusi sebesar 29,16%.

Keseimbangan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas dengan keseimbangan yang baik maka kita dapat mempertahankan keadaan seimbang pada waktu melakukan gerakan-gerakan dalam

permainan sepak takraw khususnya pada saat melakukan gerakan service, kontrol bola, passing dan smash dalam bermain sepak takraw.

Unsur reaksi juga diperlukan dalam melakukan gerakan sepak takraw, dengan memiliki reaksi yang baik maka kita akan merespon dengan cepat setiap rangsangan audio dan visual, karena dalam permainan sepak takraw hanya boleh mengontol bola sebanyak tiga kali sehingga sangat diperlukan reaksi yang baik pada saat bermain sepak takraw. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa semakin baik unsur keseimbangan serta reaksi yang dimiliki seseorang maka kemampuan untuk melakukan keterampilan bermain sepak takraw akan lebih maksimal, dimana keseimbangan berguna untuk mempertahankan keadaan seimbang pada waktu melakukan gerakan-gerakan dalam permainan sepak takraw khususnya pada saat melakukan gerakan service, kontrol bola, passing dan smash dalam bermain sepak takraw. Sedangkan reaksi berguna untuk merespon dengan cepat bola yang datang baik dari kawan maupun lawan.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dibuktikan dengan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi ganda (*multiple correlation*) maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,91 antara keseimbangan dengan kemampuan bermain sepak takraw pada mahasiswa Penjaskes STKIP AL ITB angkatan 2017, (2) Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,54 antara reaksi dengan kemampuan bermain sepak takraw pada mahasiswa STKIP AL ITB angkatan 2017. (3) Terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,91 antara keseimbangan dan reaksi dengan kemampuan bermain sepak takraw pada mahasiswa Penjaskes STKIP AL ITB angkatan 2017.

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Cholik Toho Motohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*.
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Emzir. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan : kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Hamalik Oemar. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak\\_takraw](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_takraw)
- [http://www.petra.ac.id/eastern/east\\_kal/tour\\_obj/takraw.htm](http://www.petra.ac.id/eastern/east_kal/tour_obj/takraw.htm)
- <http://www.tech.nite.go.jp/.../ifitness/hannou.gif>
- <http://www.tech.nite.go.jp/.../ifitness/hannou-m.gif>
- Ibnu Hadjar. (1996). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lutan, Rusli dan Suherman, Adang. (2000). *Pengukuran Dan Evaluasi*
- Lutan, Rusli. (1998). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Dirjen Dikti, PPLPTK.
- Muhajir (2005). *Pendidikan Jasmani. Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nawawi, H. Hadari dan Martini, H. Mimi. (1996). *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.

- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga. Depdiknas.  
*Penjaskes, Buku Teks Setara D-III*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Persatuan Sepak Taktaw Seluruh Indonesia. 1999. *Mari Bermain Sepaktakraw*. Jakarta. *DISERTASI*.
- Prawirasaputra, Sudrajat. (1999). *Sepak Takraw*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Jakarta: Alfabeta.
- Roestiyah N. K. (1998). *Ditaktik Metodik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Soparman, Soerdarminto. (1993). *Kinesiologi* : PPD02241/3 SKS. Jakarta.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sujoto, M. (1990). *Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Ankara Prize.
- Suryabrata, Sumadi. (1994). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.