

ANALISIS KECEPATAN REAKSI PADA ATLET BOLAVOLI UNISKA

Endang Pratiwi¹
Hegen Dadang Prayoga²

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin
pratiwiendang@uniska-bjm-ac-id

Abstrak

Universitas Islam Kalimantan Arsyad Muhammad Al Banjari Banjarmasin merupakan salah satu Universitas perguruan tinggi swasta yang terfavorit terletak di kota Banjarmasin dan memiliki tim bolavoli yang handal. Pada saat peneliti melakukan beberapa kali observasi di lapangan setelah pertandingan bolavoli di beberapa kompetisi terlihat ada kelemahan khususnya pada tim bolavoli Universitas Islam Kalimantan yaitu sering melakukan kesalahan pada passing bawah. Terlihat pula dari beberapa pertandingan antar perguruan tinggi yang pernah diikuti selalu membawa hasil yang baik namun masih perlu di evaluasi.

Berkenaan dengan hal itu untuk keikutsertaan memajukan potensi atlet berprestasi di lingkungan Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Salah satu upaya sebagai pembina cabang olahraga bolavoli maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar kecepatan reaksi seorang atlet bolavoli yang dimilikinya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *expost facto*, yaitu penelitian mengambil data variabel berdasarkan keadaan yang ada atau telah di miliki oleh sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet TIM bolavoli Universitas Islam Kalimantan dengan teknik sampling total.

Hasil dari persentase hanya 33.34% saja yang memiliki kecepatan reaksi yang baik. Kemudian untuk kriteria kecepatan reaksi yang sedang sebesar 41.66% dan yang memiliki kriteria kecepatan reaksi kurang sebesar 25%. Jika ditotalkan secara keseluruhan menjadi 100%. Sangatlah terlihat jelas bahwa belum ada 50% dari keseluruhan tim yang berjumlah 12 orang memiliki kecepatan reaksi yang baik.

Kata Kunci : Analisis, Kecepatan Reaksi, Bolavoli

Abstract

Islamic University of Borneo Arsyad Muhammad Al Banjari Banjarmasin is one of the most favorite private universities located in the city of Banjarmasin and has a reliable team of volleyball. When the researchers made several observations in the field after a comparison of volleyball in several competitions, there was a weakness, especially for the volleyball team of the Islamic University of Borneo, which often made mistakes on lower passes. Also seen from several inter-provincial competitions that have been followed always bring good results but still need to be evaluated.

*With regard to this, participation in advancing the potential of outstanding athletes in the Kalimantan Islamic University Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. One effort as a coach for volleyball sports is that researchers want to know how much the reaction speed of a volleyball athlete they have. The method used in this study is the *expost facto* method, which is the study of taking variable data based on the conditions that exist or have been possessed by the sample. The population in this study was the Islamic University of Borneo TIM volleyball athlete with a total sampling technique.*

The result of the percentage is only 33.34% which has a good reaction speed. Then for the criteria for moderate reaction speed of 41.66% and those with the criteria for reaction speed is less than 25%. If the total is totaled to 100%. It is very clear that there are not yet 50% of the total team of 12 people who have a good reaction speed.

Keywords : Analysis, Reaction Speed, Volleyball

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Permainan Bolavoli merupakan sebagian olahraga permainan bola besar yang paling populer di dunia saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa bolavoli memberikan dampak kegembiraan yang luar biasa dan berkembang dengan pesat dari lintas sekolah hingga perguruan tinggi. Permainan bolavoli dimainkan oleh 2 tim yaitu 1 tim berjumlah 6 orang pemain yang berada di dalam lapangan. Panjang lapangan bolavoli 18 meter dan lebar 9 meter yang dibatasi net. Tujuan dalam permainan bolavoli setiap tim memukul bola ke arah bidang lapangan musuh sedemikian rupa agar lawan tidak dapat mengembalikan bola. Hal ini biasanya dapat dicapai lewat kombinasi tiga pukulan yang terdiri dari operan lengan depan kepada pengumpan, yang selanjutnya diumpankan kepada penyerang, dan sebuah *spike* yang diarahkan ke bidang lapangan lawan dan memperolah poin.

Tujuan pembinaan olahraga bolavoli tersebut di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasai teknik-teknik dasar bolavoli. Karena Pembinaan olahraga diadakan untuk memberikan kesempatan mempelajari berbagai kegiatan yang membina aspek mental, sosial, emosional dan fisik sekaligus mengembangkan potensi atlet. Dengan adanya pembinaan yang diselenggarakan di tingkat provinsi untuk atlet PRAPON bolavoli, maka dengan dilaksanakannya kegiatan ini kemampuan atlet akan dilatih dengan berbagai bentuk latihan umum dan latihan khusus sesuai cabang olahraga yang digeluti.

Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al Banjari Banjarmasin merupakan salah satu Universitas perguruan tinggi swasta yang terfavorit terletak di kota Banjarmasin dan memiliki tim bolavoli yang handal. Pada saat peneliti melakukan beberapa kali observasi di lapangan setelah perandingan bolavoli dibeperapa kompetisi terlihat ada kelemahan khususnya pada tim bolavoli UNISKA yaitu sering melakukan kesalahan pada *passing* bawah. Terlihat pula dari beberapa pertandingan antar perguruan tinggi yang pernah diikuti selalu membawa hasil yang baik namun masih perlu di evaluasi. Menurut peneliti hal atau permasalahan tersebut dikarenakan kurang efektifnya permainan pada saat pertandingan, diantaranya lemahnya *passing* bawah dan kurang kontrol. Selain itu ketepatan reaksi *passing* bawah yang kurang, dan pada saat menerima bola dari lawan terlihat reaksi atau respon kurang cepat. diantaranya disebabkan kemungkinan ada ragu-ragu saat mengambil bola. Artinya pemain belum betul-betul terpenuhi kebutuhan latihan khususnya. Berkenaan dengan hal itu untuk keikut sertaan memajukan potensi atlet berprestasi di lingkungan Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Salah satu upaya sebagai pembina cabor bolavoli maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar kecepatan reaksi seorang atlet bolavoli yang dimilikinya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *expost facto*, yaitu penelitian mengambil data variabel berdasarkan keadaan yang ada atau telah di miliki oleh sampel. Hal ini sejalan dengan yang di kemukakan oleh Nyoman Dantes (2012:59) bahwa *expost facto* merupakan suatu pendekatan pada subjek penelitian untuk meneliti yang telah dimiliki oleh subjek peneliti secara wajar tanpa ada usaha yang sengaja memberikan perlakuan untuk memunculkan variabel yang ingin di teliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet TIM bolavoli UNISKA dengan teknik *sampling total*. Hal ini sejalan dengan yang di kemukakan oleh Sugiyono (2012:124) dalam metode penelitian pendidikan yakni sebagai berikut: “*sampling tatal* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi di gunakan sebagai sampel. Biasanya dilakukan jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 20 orang. Jadi atlet bolavoli UNISKA secara keseluruhan berjumlah 12 orang.

Instrumen yang dipergunakan dalam pengambilan data, yaitu: Untuk mengetahui kecepatan reaksi seseorang diukur dengan menggunakan tes *Wahole Body Reaction* . (Albertus Fernanlampir dkk,2015:199).

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Wahjoedi, 2001). Berdasarkan penjelasan diatas jelas bahwa kecepatan reaksi sangatlah penting dalam kecepatan bergerak. Neurofisiologis melibatkan potensiasi perubahan karakteristik kekuatan, kecepatan, komponen kontraktile otot yang disebabkan oleh bentangan aksi otot konsentris dengan menggunakan refleks regangan. Refleks regangan adalah respon paksa tubuh untuk stimulus eksternal yang membenteng pada otot. Apabila waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik atas suatu stimulus atau rangsangan cepat, maka hal ini akan mengakibatkan terjadinya kecepatan dalam melakukan suatu pergerakan, yang akan meningkatkan kemampuan kelincuhan (Ismaningsih, 2015).

Selain itu masih ada faktor lain yang mempengaruhi kecepatan reaksi yaitu faktor fisik, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisik terdiri dari kelincuhan, Koordinasi Neuromuscular, dan keseimbangan. Kemudian faktor internal terdiri dari genetik, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, kelelahan, dan motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari, keadaan diluar, suasana lingkungan, fokus. Berikut uraian dari faktor-faktor tersebut.

Kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh (Nala, 2011). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincuhan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Kelincuhan merupakan kombinasi dari kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi neuromuskular (Ismaningsih, 2015). Ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincuhan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincuhan umum (General Agility) dan kelincuhan khusus (Special Agility). Kelincuhan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum yang melibatkan gerakan seluruh tubuh, sedangkan kelincuhan khusus merupakan kelincuhan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincuhan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari dan hanya melibatkan segmen tubuh tertentu (Ismayati, 2008). Maka berdasarkan beberapa definisi diatas kelincuhan adalah kemampuan seseorang merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, efektif, dan tepat dalam waktu singkat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan indera (visual, auditori, dan *Proprioceptivei* untuk mengetahui jarak pada posisi tubuh) dengan fungsi motorik untuk menghasilkan akurasi dan kemampuan bergerak (Ismaningsih, 2015). Kata lincah memiliki arti bergerak merubah arah atau berputar secara cepat. Kelincuhan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin (Sukadiyanto, 2005). Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011). Kelincuhan juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, sementara perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangannya (Ismayati, 2008).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak (O'Sullivan, 2004). Selain itu, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) terhadap bidang tumpu (base of support). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Keseimbangan merupakan integrasi yang kompleks dari sistem somatosensorik (visual, vestibular, *Proprioceptivei*) dan motorik (muskuloskeletal, otot, sendi jaringan lunak) yang keseluruhan kerjanya diatur oleh otak terhadap respon atau pengaruh internal dan eksternal tubuh. Bagian otak yang mengatur meliputi, basal ganglia, cerebellum, area asosiasi (Batson, 2009).

Kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan adalah menyanggah

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak (Ismaningsih, 2015).

Genetik manusia, unit kecil yang tersusun atas Deoxyribonucleic Acid (DNA) adalah bahan paling mendasar dalam menentukan hereditas. Tubuh seseorang secara genetik rata-rata tersusun oleh 50% serabut otot tipe lambat dan 50% serabut otot tipe cepat pada otot yang digunakan untuk bergerak (Quinn, 2013).

Massa otot semakin besar seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Pembesaran otot ini erat sekali kaitannya dengan kekuatan otot, di mana kekuatan otot merupakan komponen penting dalam peningkatan daya ledak. Kekuatan otot akan meningkat sesuai dengan pertambahan usia (Kamen, 2000). Tes Shuttle Run 30 feet, menunjukkan bahwa anak laki-laki rata-rata makin bertambah baik mulai usia 12 tahun, sedang anak wanita tidak lagi bertambah baik setelah usia 13 tahun (Sajoto, 2002).

Kelelahan dapat mengurangi kelincihan, karena orang yang lelah akan menurun kecepatan lari dan koordinasinya. Selain itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul (Ismaningsih, 2015)

Motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif–motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Dengan motivasi yang baik akan dicapai hasil latihan maksimal (Gunarsa, 2004).

Keadaan diluar berpengaruh terhadap performa otot. Suhu yang terlalu panas menyebabkan seseorang akan mengalami dehidrasi saat latihan. Dan suhu yang terlalu dingin menyebabkan seorang atlet susah mempertahankan suhu tubuhnya, bahkan menyebabkan kram otot (Widhiyanti, 2013). Pada umumnya upaya penyesuaian fisiologis atau adaptasi orang Indonesia terhadap suhu tropis sekitar 290-300C dan kelembaban relatif antara 85%-95% (Lestari, 2015).

Faktor lingkungan sosial sekitar juga berpengaruh dalam pembentukan kebiasaan hidup aktif. Komponen utama dalam lingkungan sosial ini adalah orang tua dan saudara kandung. Orang tua mempengaruhi anak dalam membuat keputusan. Demikian juga dalam kegiatan berolahraga atau menjalankan aktivitas jasmani. Selain memberikan dorongan, orang tua juga bisa tampil sebagai model dari anak-anaknya (Lestari, 2015). Pelatih olahraga pada khususnya merupakan salah satu kekuatan inti dalam pembentukan sikap dan kebiasaan hidup aktif. Olahraga yang rajin dan memperlihatkan semangat akan memancarkan pengaruh kepada para atletnya.

Proprioceptivei exercise merangsang sistem saraf yang mendorong terjadinya respon otot dalam mengontrol sistem neuromuskuler. *Proprioceptivei* umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk menilai dimana masing-masing posisi ekstremitas berada tanpa bantuan indera penglihatan. *Proprioceptivei* diatur oleh mekanisme saraf pusat dan saraf tepi yang datang terutama dari reseptor otot, tendon, ligamen, persendiaan dan fascia (Lephart, et al., 2013). *Proprioceptivei* dapat juga diartikan sebagai keseluruhan kesadaran dari posisi tubuh. Kesadaran posisi akan berpengaruh terhadap gerak yang akan dilakukan, gerak yang timbul tersebut akibat impuls yang diberikan stimulus yang diterima dari reseptor yang selanjutnya informasi tersebut akan diolah di otak yang kemudian informasi tersebut akan diteruskan oleh reseptor kembali ke bagian tubuh yang bersangkutan (Ismaningsih, 2015). *Proprioceptivei* merupakan rasa sentuhan atau tekanan pada sendi yang disusun oleh komponen pembentuk sendi dari tulang, ligamen dan otot serta jaringan spesifik lainnya. *Proprioceptivei* merupakan bagian dari somatosensoris dimana *Proprioceptivei* bekerjasama dengan persepsi dan taktil untuk memberikan informasi tentang daerah sekitar, kondisi permukaan sehingga dapat mengirimkan sinyal ke otak untuk mengatur perintah kepada otot dan sendi seberapa menggunakan kekuatan dan bagaimana menyikapi lingkungan.

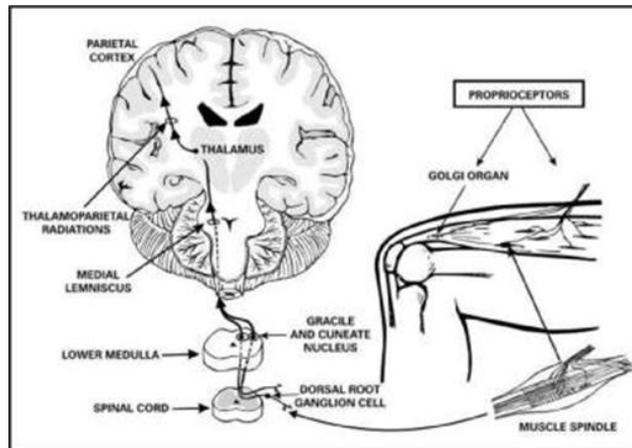
Proprioception memberikan gambaran sama seperti sistem kerja visual, dimana memberikan informasi tentang daerah sekitar, namun hal yang membedakannya adalah *Proprioceptivei* bekerja saat sebuah sendi terjadi kontak langsung dengan permukaan sebuah benda. Pada kondisi tanpa cahaya (visual gelap) tidak dapat memberikan banyak informasi untuk tubuh, maka *Proprioceptivei* bekerja lebih dominan saat sendi menyentuh atau terjadi tekanan langsung dengan permukaannya. Saat mata tertutup kaki masih bisa merasakan dimana kita berdiri sekarang, tempat miring, berbatu kasar atau datar, dan lain-lain. Dari informasi yang diterima oleh golgi tendon dan muscle spindle terkumpul cukup baik selanjutnya neuron akan meneruskan untuk dikirim ke sistem saraf pusat melalui ganglion basalis hingga

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

sampai ke sistem saraf pusat seperti perjalanan di gambar kemudian otak menentukan bagaimana kita menyikapi terhadap permukaan tersebut (Kisner & Allen, 2007).



Gambar 2.5.3. Line Reaksi Proprioceptivei (Riemer, 2015)

Reseptor yang diterima neuron saat menerima rangsangan sendi dikirim ke dua tempat yaitu ke korteks cerebri atau disebut dengan *Proprioceptivei* sadar karena dapat dikontrol penuh oleh otak baik penerimaan maupun pengembalian impuls ke afektor, dan kortek cerebellum biasa disebut dengan *Proprioceptivei* tak sadar atau bekerja otomatis. Neuron yang dikirim melalui lintasan ke korteks cerebri memuat informasi lingkungan dikirim ke otak untuk mengatur kontraksi dan sistem tubuh, sedangkan neuron yang melalui korteks cerebri memuat informasi yang akan diberikan ke otak kecil untuk diolah sehingga hasil yang didapat adalah menjaga keseimbangan tubuh. Cara penyampaian reseptor *Proprioceptivei* ke *cortex cerebri* menggunakan tiga neuron berbeda, neuron I sel berada di ganglion spinal akan dikirimkan melalui *proprioception* dihasilkan melalui respon secara simultan, visual, vestibular, dan sistem sensorimotor, yang masing-masing memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas postural. Paling diperhatikan dalam meningkatkan proprioception adalah fungsi dari sistem sensorimotor, meliputi integrasi sensorik, motorik, dan komponen pengolahan yang terlibat dalam mempertahankan homeostasis bersama selama tubuh bergerak, sistem sensorimotor mencakup informasi yang diterima melalui reseptor saraf yang terletak di ligamen, kapsul sendi, tulang rawan dan geometri tulang yang terlibat dalam struktur setiap sendi. Mechanoreceptor sensorik khusus bertanggung jawab secara kuantitatif terhadap peristiwa hantaran mekanis yang terjadi dalam jaringan menjadi impuls saraf (Riemann & Lephart, 2002). *Proprioceptivei* merupakan bagian dari kontrol postural manusia yaitu fungsi yang kompleks yang mencakup komponen seperti deteksi gerakan serta respon otot bekerja menurut kesadaran untuk membangkitkan dan mengendalikan saat terjadinya gerakan. Reseptor *Proprioceptivei* berada di kulit, otot, sendi, ligamen dan tendon. Mereka memberikan informasi kepada CNS berkaitan dengan jaringan deformasi.

Pada ujung ruffini terletak di kapsul sendi dan ligamen. Karena mechanoreceptor ini maksimal di rangsang pada sudut sendi tertentu serta menghubungkan sensasi posisi sendi dan perubahan posisi (Ismaningsih, 2015). *Proprioceptivei* berkaitan dengan dimana rasa posisi mekanoreseptor berada. Hal tersebut meliputi dua aspek yaitu posisi statis dan dinamis. Dalam hal ini statis di definisikan yaitu memberikan orientasi sadar pada satu bagian tubuh yang lain sedangkan arti dinamis yaitu memberikan fasilitasi pada sebuah sistem neuromuskular berkaitan dengan tingkat dan arah gerakan kelincahan. *Proprioceptivei* exercise sangat dianjurkan untuk meningkatkan proprioception untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi sehingga tercapainya kelincahan yang baik (Laskowski, et al., 1997). Dalam hal ini peneliti memilih latihan *Proprioceptivei* exercise dengan wobble board berupa closed kinetic chain exercise dimana bahwa latihan closed kinetic chain exercise memberikan umpan balik *Proprioceptivei* dan kinestetik lebih besar daripada open kinetic chain exercise. Menurut teori saat bergerak beberapa kelompok otot yang dilintasi untuk menerima impuls, sendi akan diaktifkan selama latihan closed kinetic chain exercise berlangsung sedangkan selama latihan open kinetic chain exercise

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

reseptor sensorik, otot, jaringan intra artikular dan ekstra artikular diaktifkan dalam mengendalikan gerak (Kisner & Allen, 2007).

Berdasarkan data dari hasil penelitian di lapangan hasil tes dan pengukuran kecepatan reaksi berikut data TIM bolavoli UNISKA, yang dirangkum dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Data mahasiswa yang menjadi tim bolavoli JPOK

No	Nama	NPM	PRODI
1	M. Saiful Anwar	16.31.0806	Manajemen
2	M. Faisal Risky	16.63.1102	Teknologi Informasi
3	Khoirul Fitriono	17.81.0602	Ilmu Hukum
4	Husin Edy Susanto	17.81.0603	Ilmu Hukum
5	Daniel Fernandes Napitupulu	16.81.0111	Ilmu Hukum
6	Sutik Sumarno Hari	15.41.0017	Pertanian
7	Pajar Revor Prakoso	16.81.0098	Ilmu Hukum
8	Dandi Setiawan	18.24.0001	Pendidikan Olahraga
9	Prasetyo Andri Widiyanto	18.81.0456	Ilmu Hukum
10	Ahmad Munjiri Taufiq	18.51.0182	Ilmu Hukum
11	Indra Kustiawan	18.42.0076	Agribisnis
12	Anjar Susiawan	18.42.0077	Agribisnis

Berdasarkan data dari hasil penelitian di lapangan hasil tes dan pengukuran kecepatan reaksi TIM bolavoli UNISKA, maka dirangkum dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Rangkuman data hasil pengukuran kecepatan reaksi

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Hasil Terbaik
		Hasil	Hasil	
1	M. Saiful Anwar	0.234	0.231	0.231
2	M. Faisal Risky	0.268	0.267	0.267
3	Khoirul Fitriono	0.311	0.374	0.311
4	Husin Edy Susanto	0.389	0.403	0.389
5	Daniel Fernandes Napitupulu	0.388	0.456	0.388
6	Sutik Sumarno Hari	0.403	0.286	0.286
7	Pajar Revor Prakoso	0.429	0.427	0.427
8	Dandi Setiawan	0.401	0.411	0.401
9	Prasetyo Andri Widiyanto	0.405	0.399	0.399
10	Ahmad Munjiri Taufiq	0.387	0.400	0.387

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

11	Indra Kustiawan	0.388	0.391	0.388
12	Anjar Susiawan	0.411	0.413	0.411
	Jumlah			
	Rata-rata			
	Nilai Tertinggi			
	Min Terendah			

Tabel 3. Kriteria kecepatan reaksi

No	Angka dalam detik	Kriteria
1	0.001 – 0.100	Istimewa
2	0.101 – 0.200	Bagus Sekali
3	0.201– 0.300	Bagus
4	0.301 – 0.400	Cukup / Sedang
5	0.401 – 0.500	Kurang
6	0.501 >	Kurang Sekali

Sumber : (Miyatake, N. 2012:4)

Setelah dilakukan pengukuran kecepatan reaksi pada tim bolavoli UNISKA, didapatkan data selama 2 kali pelaksanaan diambil yang terbaik. Berikut penjelasan secara garis besar, beserta posisi dalam permainan bolavoli

Hasil terbaik dari keseluruhan subyek yang diteliti nilai tertinggi yaitu ada 3 orang diraih oleh M. Syaiful anwar, M. Faisal Rizky dan Khoirul Fitriono dengan posisi open spike 2 orang dan Quiker 1 orang dengan kriteria sangat baik, kemudian pemain bolavoli yang lainnya mendapatkan nilai yang rata-rata sama yaitu kriteria sedang. Kemudian nilai yang termasuk kategori kurang terdapat pada posisi tozer dan libero.

Ini menunjukkan perlunya perhatian khusus untuk kecepatan reaksi tim bolavoli UNISKA yang rata-rata sangat kurang. Jika dihitung secara persentase hanya 33.34% saja yang memiliki kecepatan reaksi yang baik. Kemudian untuk kriteria kecepatan reaksi yang sedang sebesar 41.66% dan yang memiliki kriteria kecepatan reaksi kurang sebesar 25%. Jika kita totalkan secara keseluruhan menjadi 100%. Sangatlah terlihat jelas bahwa belum ada 50% dari keseluruhan tim yang berjumlah 12 orang memiliki kecepatan reaksi yang baik. Berikut rangkuman secara persentase hasil kecepatan reaksi tim bolavoli UNISKA

Tabel 4. Rangkuman hasil rata-rata kecepatan reaksi tim bolavoli UNISKA

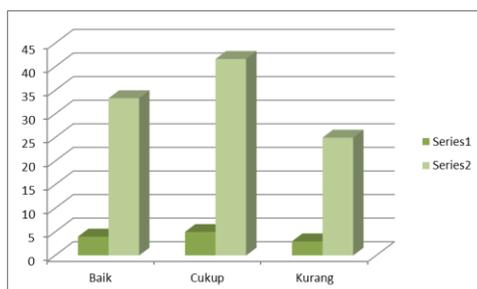
No	Kriteria	Jumlah pemain	Persentase (%)
1	Baik	4	33.34
2	Cukup	5	41.66
3	Kurang	3	25.00
Jumlah		12	100

Dapat disimpulkan dengan diagram histogram dibawah ini :

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin



PENUTUP

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kita dapat mengevaluasi bagaimana keadaan fisik pada pemain bolavoli UNISKA Banjarbaru. Dari 12 orang keseluruhan sampel/ pemain, hanya 3 orang saja yang memiliki kecepatan reaksi yang baik.

Saran

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kita dapat mengevaluasi bagaimana keadaan fisik pada pemain bolavoli UNISKA Banjarbaru. Dari 12 orang keseluruhan sampel/ pemain, hanya 3 orang saja yang memiliki kecepatan reaksi yang baik.

REFERENSI

- Agustin, Risa. 2018. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Serba Jaya.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan olahraga bola voli*. Solo: ERA PUSTAKA UTAMA.
- Albertus Fananlampir. 2015. *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Ambon: CV ANDI OFFSET
- Barbara L Viera. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000.
- Devi, Anakandri Kris Buana. 2017. *ANATOMI FISILOGI DAN BOKIMIA KEPERAWATAN*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Hidayat, Witino. 2017. *BUKU PINTAR BOLA VOLI*. Jakarta: Anugerah Jl. Pule No.30 Ciracas – Jakarta Timur.
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasamani*. Gersik Jawa Timur: ABIL PUSTAKA
- Nyoman Dantes. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Cipayung-Jakarta Timur.
- Rima Febrianti. 2016. *Buku ajaran tes pengukuran*. surakarta: Solo Surakarta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan* (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: ALFABETHA. CV
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Prasada.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin