

INFLUENCE OF EXERCISE OF REACTION OF STEEPING BEHAVIOR CUMITE PRE BEGINNERS PUTRA DOJO PADEPOKAN PERAWANG

Rika Fuspita¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Rikamboii@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti98@gmail.com
Phone Number: 082387071776

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is that the reactions agility is still lacking, it is seen from various tests and official matches and this is one of the factors causing defeat. This type of research is a type of experimental research to see the effects of this form of exercise. The purpose of this research is to see the effect of agility reacting exercise on agility steeping kumite pre starter of dojo Perawang pad. Population in this research is athletes Pre Pemula Putra Dojo Padepokan Perawang which amounted to 8 people. The sampling technique is by using total sampling, in which the total population is sampled. Technique of taking data obtained from pre-test and posttest. Instrument in this research using Test of Agility Reaction as tool to measure steeping agility skill. The analysis was performed using t-test. Based on the analysis and discussion of data, it can be concluded that there is a significant influence of reactor agility exercises on agility steeping kumite pre beginner children dojo Perawang as evidenced by Thitung of 7406 and Ttabel 1.860. Means Thitung > Table. At $\alpha = 0.05$ level.*

Keywords: *Agility exercises reaction, agility steeping.*

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN REAKSI TERHADAP KELINCAHAN STEEPING KUMITE PRA PEMULA PUTRA DOJO PADEPOKAN PERAWANG

Rika Fuspita¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Rikamboii@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti98@gmail.com
Phone Number: 082387071776

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa kelincahan reaksi masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan resmi dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan kelincahan reaksi terhadap kelincahan *steeping* kumite pra pemula putra dojo padepokan Perawang. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pra Pemula Putra Dojo Padepokan Perawang yang berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Test Kelincahan Reaksi sebagai alat untuk mengukur keterampilan kelincahan *steeping*. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan reaksi terhadap kelincahan *steeping* kumite pra pemula putra dojo padepokan perawang terbukti dengan T_{hitung} sebesar 7,406 dan T_{tabel} 1,860. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci: Latihan kelincahan reaksi, kelincahan *steeping*.

PENDAHULUAN

Kumite saat ini lebih di gemari para atlet karena gerakan nya yg lebih bervariasi dan banyak kombinasi taktik penyerangan. Dari hasil pengamatan dan wawancara bersama pelatih dilapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan-kekurangan yang terjadi pada atlet kumite dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, pada saat di serang atlet tidak dapat menghindari serangan lawan. Di karenakan kurang nya kelincihan yang di miliki atlet. Faktor kelincihan ini sangat berpengaruh saat atlet mencari poin saat bertanding kumite. Hal ini diantaranya disebabkan kurangnya latihan untuk dapat meningkatkan kelincihan.

Berbicara tentang prestasi, kemampuan fisik juga akan menentukan tinggi rendahnya sebuah prestasi. Menurut (Sajoto:16) “kondisi fisik merupakan suatu prasyarat yang sangat di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi seseorang atlet. Bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga berprestasi. Kondisi fisik terdiri dari daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelenturan, kecepatan, kelincihan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan. Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu latihan yang dapat meningkatkan kelincihan dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincihan adalah *shuttle run*, *zig-zag run* dan kelincihan reaksi. Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada satu bentuk latihan saja yaitu latihan kelincihan reaksi. Alasan peneliti memilih latihan kelincihan reaksi sebagai metode latihan antara lain atlet yang akan dijadikan penelitian adalah atlet yang masih mengikuti pertandingan sekitar daerah di Kab.siak, dan fasilitas sarana pendukung untuk metode latihan yang memadai.

Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faallah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan.

3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betapapun sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkat. Kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

Setiap program latihan hendaknya menerapkan dan tidak meninggalkan dari prinsip-prinsip dasar itu sendiri guna mencapai kinerja fisik yang maksimal. Sehingga setiap dan sesudah latihan atlet memperoleh efek latihan yang baik serta kemampuan fisik yang merata. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati serta dipahami adalah sebagai berikut James C (1958 : Robert, 1958) : Icuk (1993 : Bompas, 1994) :

1. Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Latihan memerlukan intensitas kerja menuju maksimal dan secara bertahap ditingkatkan agar tingkat kesegaran individu meningkat selama program kondisi. Dalam meningkatkan beban latihan dapat dilihat dari denyut nadinya. Bila latihan beban tidak berpengaruh pada denyut nadinya, maka latihan tersebut tidak mempunyai manfaat, pada saat itulah perlu dilakukan peningkatan beban latihan.

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral development*)

Pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Berdasarkan teori tersebut, atlet harus diberikan kebebasan selain melakukan selain cabang olahraga spesialisasinya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya. Misalnya melakukan berbagai cabang olahraga lainnya yang membangkitkan tantangan didalam tubuhnya seperti tantangan- tantangan kekuatan otot, koordinasi otot, koordinasi saraf otot, keseimbangan, kelincahan, tantangan-tantangan mental dan sosial.

3. Prinsip Spesialisasi Latihan (*Specialization Training*)

Spesialisasi latihan mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik, maka latihan harus didasarkan pada 2 hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khusus bagi cabang olahraga tersebut, misalnya pemain bulutangkis melakukan latihan-latihan yang khusus untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. b) melakukan latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan *Cardiovascular* yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut.

4. Prinsip individu (*The Principle Individuality*)

Dalam memberikan latihan olahraga harus betul-betul memperhatikan faktor-faktor individu, karena setiap individu mempunyai perbedaan. Karakteristiknya satu dengan yang lain tidak bisa disamakan, baik secara fisik maupun psikologis.

5. Intensitas Latihan

Intensitas Latihan merupakan suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988 : 204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Apabila

intensitas suatu latihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi kemudian dapat menimbulkan cedera atau sakit. Dengan demikian untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapatkan pertimbangan yang seksama dan cermat bagi mereka yang terlibat. Hal ini menyangkut sasaran yang ingin dicapai serta situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan perhitungan denyut nadi, maka penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal. Denyut nadi seorang yang normal, dalam arti tidak mengalami kelainan, rata-rata adalah 60-80 kali tiap menit (Sajoto, 1988 : 196). Menurut Harsono (1988 : 116) cara pengukuran intensitas latihan yang sesuai dan dapat dijadikan pedoman adalah sebagai berikut :

Menurut Bermanhot simbolon, 2014: (104- 105) latihan kelincahan reaksi merupakan suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan tujuan melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan, cara melakukannya adalah berdiri dengan sikap ancang-ancang kedua lengan disamping badan dan dengan siku bengkok perhatikan aba-aba peluit, bunyi peluit pertama lari kedepan secepat-cepatnya, bunyi peluit kedua lari mundur secepat-cepatnya, bunyi peluit ketiga lari kesamping kiri secepatnya, bunyi peluit keempat lari kesamping kanan secepatnya dengan jarak 4x4 meter. Latihan di lakukan terus menerus secara berangkai tanpa berhenti dahulu.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan metode *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3). Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan reaksi terhadap kelincahan *stepping* atlet pra pemula putra dojo padepokan perawang yang akan timbul pada latihan. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest post test one group design* (Sugiono, 2013). Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 8 orang (sampling jenuh). Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering diberlakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 8 orang yang merupakan atlet putra dojo padepokan perawang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya di jadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan kelincahan reaksi(X) terhadap kelincahansteeping (Y) atlet pra pemula putra dojo padepokan perawang ini menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan kelincahan reaksi dengan hasil keterampilan steeping, ini menggambarkan bahwa hasil keterampilan steeping berpengaruh dengan latihan kelincahan reaksi yang di butuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan hasil kelincahan steeping atlet. Untuk mencapai tujuan yang di kehendaki dalam latihan, maka di perlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan di capai di pengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya kelincahan reaksi.

Salah satu bentuk latihan *kelincahan steeping* adalah latihan kelincahan reaksi. Latihan kelincahan reaksi adalah latihan yang berupaya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan steeping dengan sasaran utama dari setiap gerakan. Adalah dengan tujuan untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah *Test Keterampilan Steeping*, sebelum melakukan latihan kelincahan reaksi sesudah melakukan latihan kelincahan reaksi.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1731** dan L_{tabel} sebesar **0,285** dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1931** dan L_{tabel} sebesar **0,285** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **7,406** dan t_{tabel} sebesar **1,860** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan kelincahan reaksi terhadap kelincahan *Steeping* yang dibutuhkan untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan bela diri karate. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu Kelincahan Reaksi.

Setelah di lakukan *preetest* dan *posttest* terdapatlah hasil yang berbeda-beda setiap teste, hal itu disebabkan oleh kurang nya kelincahan dalam berlatih. Berikut penjelasan dari hasil kelincahan *steeping* atlet yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi: Afiz mendapatkan nilai terendah di karenakan posisi badan saat melakukan latihan masih terlihat kaku dan kurang variasi dalam gerakan steeping dan kurang nya memahami teknik juga mempengaruhi hasil kelincahan steeping. Akbar mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sudah tidak kaku lagi saat melakukan gerakan, dan terbiasa melakukan gerakan tersebut serta giatnya berlatih berpengaruh dalam hasil kelincahan *steeping*, Afiz mendapatkan nilai beda tertinggi di karenakan ia rajin datang latihan dan bersungguh-sungguh mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih, Akbar mendapatkan nilai beda terendah dikarenakan ia jarang datang latihan dan kurang minat mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih. Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi

hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung atau hujan, para atlet ada yang berhalangan hadir dan sakit.

1. Pree test

Setelah dilakukan *Pree-test* Keterampilan *steeping* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **76**, skor terendah **65** dengan rata-rata **70.25**, standar deviasi **3.29**, dan varians **10.85**.

2. Post test

Setelah dilakukan Post-test Tes Keterampilan *Steeping* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi **77**, skor terendah **69**, dengan rata-rata **72,65**, standar deviasi **2.44**, dan varians **5.98**

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test Tes Keterampilan Steeping*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Tes Keterampilan Steeping</i>	0,1731	0,285	Normal
Hasil <i>Post-test Tes Keterampilan Steeping</i>	0,1931	0,285	Normal

Sumber : Data olahan peneliti

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test Tes Keterampilan Steeping* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1731** dan L_{tabel} **0,285**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Keterampilan Steeping Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Tes Keterampilan Steeping* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1931** dan L_{tabel} sebesar **0,285**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Tes Keterampilan Steeping* adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **70,25**, kemudian dilakukan latihan kelincahan reaksi selama 16 kali pertemuan pada Dojo Padepokan Perawang sebanyak 8 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **72,65**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **2.5** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **7,406** dan t_{tabel} sebesar **1,860**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan reaksi yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap keterampilan kelincahan *steeping* kumite dojo padepokan Perawang.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan *steeping* pada atlet bela diri karate adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan kelincahan reaksi untuk meningkatkan keterampilan kelincahan *Steeping*.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik bela diri karate.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet bela diri karate pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. UNP
- FenanlampirAlbertus. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Ambon: Andi Offset
- Harsono 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta
- Hadisasmita Yusuf. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Prakata
- Irawadi Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press
- KokasihEngkos. 1985. *Olahraga: Teknik & Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Prihastono Arief. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Karate*. Yogyakarta: Cv Aneka Solo
- Ritonga Zulfan 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Sajoto 1995. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Simbolon Bermanhot. 2014. *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta. Griya Pustaka
- Sugiyono 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Elfa Beta.

Sugiyono 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*

Syafruddin 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*