



Kontribusi Kecepatan Reaksi Pada Kemampuan Atlet *The Contribution of reaction speed to the athlete's ability*

Duta Ageng P¹, M. Zainul Arochman², A. Farhan Afandi³, M. Choirudin Afandi⁴

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60234

email: dutapangestu0099@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarahartikel:

Menerima 20 Juli 2022

Revisi 21 Juli 2022

Diterima 31 Juli 2022

Online 31 Juli 2022

Kata kunci:

Saraf, Kecepatan Reaksi,
Kemampuan Atlet.

Keywords:

Nerves, Reaction speed, Athlete
ability.

Style APA

*dalammensitasiartikelini:[Heading
sitasi]*

Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun).

Judul Artikel. *Register: Jurnal Ilmiah*

Teknologi Sistem Informasi, v(n),

Halaman awal - Halaman akhir.

[*heading Isi sitasi*]

ABSTRAK

Pengertian kecepatan reaksi bisa juga dikatakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi pada beberapa gerakan yang ada pada kemampuan atlet olahraga. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif naratif. Kesimpulannya besar kontribusi kecepatan reaksi relatif tergantung dari olahraga dan kondisi tempat yang digunakan.

ABSTRACT

The notion of reaction speed can also be said to be the ability to carry out similar movements in a row in a very short time. The purpose of this research is to find out how big the contribution of reaction speed to some movements is to the ability of sports athletes. This type of research is descriptive qualitative narrative. In conclusion, the contribution of relative reaction speed depends on the sport and the conditions of the place used.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan rutinitas yang banyak digemari semua orang dari muda maupun tua karena kegiatan olahraga bisa dilakukan kapanpun saat waktu luang dan bisa dilakukan dimana saja tanpa terikat oleh waktu. Olahraga juga tidak memberi tekanan tertentu yang bisa juga digunakan untuk sekedar bermain, tujuan melakukan olahraga yaitu untuk memberi gerakan pada tubuh dan melatih tubuh supaya tubuh tetap sehat juga memastikan organ tubuh berfungsi dengan baik. Olahraga juga bisa di katakan sebagai sarana kegiatan sosial yang menyenangkan dan menghibur serta olahraga juga bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon suatu untuk segera bertindak cepat dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indra syaraf, bisa disebut juga waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban saat menerima rangsangan. Kecepatan yaitu salah satu komponen biomotor yang sangat diperlukan dalam setiap cabang olahraga, pengertian kecepatan reaksi bisa juga dikatakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dengan waktu yang cepat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan reaksi pada beberapa gerakan yang ada pada kemampuan atlet olahraga.

2. Metode

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif naratif. Deskriptif kualitatif ialah suatu metode penelitian yang menggunakan data deskriptif yang berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang dapat diamati. Penelitian naratif ialah suatu metode penelitian yang berfokus pada pengumpulan data terhadap kegiatan individu bisa juga pengalaman dari satu orang. Penulis menggunakan jenis penelitian ini, dikarenakan penelitian ini bersifat menggambarkan, menguraikan suatu hal dengan apa adanya, maksudnya adalah

data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata atau penalaran, gambar, dan bukan angka-angka.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan yaitu kecepatan reaksi memberikan kontribusi yang positif signifikan terhadap kemampuan footwork pada atlet bulutangkis kontribusinya sebesar 14,88%. Kecepatan reaksi merupakan suatu elemen penting pada kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi hampir semua cabang olahraga terutama pada olahraga yang berkaitan erat dengan gerakan kaki, kemampuan footwork pada permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menitik beratkan kegiatannya di kaki oleh karena itu kecepatan reaksi juga merupakan faktor untuk meningkatkan kemampuan footwork pada permainan bulutangkis. Kecepatan reaksi dikatakan sangat berpengaruh terhadap kemampuan footwork pada permainan bulutangkis karena dalam permainan bulutangkis ada gerakan ke depan, ke samping, ke belakang, dan melompat untuk membawa tubuh supaya dapat mengejar datangnya shuttlecock secepat mungkin dari pihak lawan, pada saat itulah atlet sangat memerlukan kecepatan reaksi tersebut. Besarnya kontribusi kecepatan reaksi dengan kemampuan pukulan backhand berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi dengan kemampuan pukulan backhand, dan kontribusi antara kecepatan reaksi dengan kemampuan pukulan backhand atlet tenis lapangan adalah sebesar 16%. Kecepatan reaksi dibutuhkan seseorang untuk merespon datangnya bola pada saat lawan melakukan pukulan arah datang bola tenis memberikan rangsangan melalui mata dan tubuh memberikan jawaban dengan cepat sehingga tubuh dengan cepat melakukan gerakan untuk mendatangi arah bola. Kecepatan reaksi atlet yang diukur dengan menggunakan alat whole body reaction tidak terdapat kontribusi signifikan antara kecepatan reaksi terhadap hasil pukulan backhand net clear, Variabel kecepatan reaksi memberikan kontribusi hanya sebesar 17,6%. Kecepatan reaksi memang sangat diperlukan dalam olahraga bulutangkis

apalagi pada saat melakukan gerakan backhand net clear tetapi kecepatan reaksi ini masih tetap harus dikontrol atau dikendalikan dengan baik agar tidak terkesan gegabah pada saat melakukan gerakan tersebut, karena apabila gerakan backhand net clear ini dilakukan terlalu cepat dan terburu-buru tanpa melihat posisi shuttlecock maka hasil jatuh dari shuttlecock itu sendiri tidak akan bagus atau jatuh di area sendiri. Jadi dalam hal ini kecepatan reaksi bukanlah faktor utama yang memengaruhi tetapi masih memerlukan faktor yang lain yaitu ketepatan dalam mengantisipasi shuttlecock.

4. Simpulan

Dilihat dari hasil pembahasan di atas, perbandingan besar dari kontribusi kecepatan reaksi pada setiap gerakan olahraga itu sangat berbeda dapat disimpulkan dari kasusnya bahwa kontribusi yang tidak signifikan yaitu antara kecepatan reaksi terhadap hasil pukulan backhand net clear. Meskipun Kecepatan reaksi memang diperlukan bagi pemain bulutangkis, kecepatan reaksi ini harus dikontrol atau dikendalikan dengan baik agar tidak terkesan terburu-buru dan masih ada faktor lain yang membuat kecepatan reaksi tidak dapat berdiri sendiri yaitu ketepatan dalam mengantisipasi shuttlecock. Tetapi menurut kami besarnya kontribusi kecepatan reaksi pada setiap cabang olahraga relatif tergantung sesuai kebutuhan dengan olahraga yang dilakukan dan tempat yang digunakan.

Saran dari analisis di atas utamakan mempelajari kemampuan dasar dan terus latihan sesuai porsi yang diberikan dari pelatih, Sering mengasah kecepatan reaksi dan juga menjaga pola makan agar badan tetap fit dan tidak mudah lelah.

5. Referensi

Kusworo Hendro.2012. Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Tennis Lapangan Menggunakan Latihan Beban. Retrieved from <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/view/909>.

- Jusni. 1995. Hubungan Antara Kecepatan Reaksi Terhadap Prestasi Pencak Silat. Padang: IKIP.
- Arsil. (2010). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Donie. (2009). Pembinaan Bulutangkis Prestasi. Malang: Wineka Media.
- Nugraha, Eka, Susilawati, Dewi, Mulyanto, R. (2018). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN FOOTWORK PERMAINAN BULUTANGKIS (Penelitian Eksperimen Terhadap Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis UPI Kampus Sumedang). *SpoRTIVE*, 3(1), 511-520. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13402>.
(<https://penelitianilmiah.com/penelitian-naratif/>).
(<https://id.scribd.com/doc/293987755/PENGERTIAN-DESKRIPTIF-KUALITATIF>).
- Barlian, E. 2018, October 19. Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. <https://doi.org/10.31227/osf.io/aucjd>
- PB PBSI. 2001-2005. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis Terbaru*.
- Poole, James. 2007. *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.