

PENGARUH LATIHAN *REFLEKS* TERHADAP KECEPATAN *RECEIVE* BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER SMA

Lazarus Mana¹⁾, Yanuarius Ricardus Natal²⁾, dan Robertus Lili Bile³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti

¹⁾lazarusmana@gmail.com, ²⁾yanuariusrichardus@gmail.com, ³⁾robertuslilibile16@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan refleks terhadap kecepatan receive bola voli siswa ekstrakurikuler SMA St Fransiskus Xaverius Boawae Kabupaten Nagekeo Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one-group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA St Fransiskus Xaverius Boawae yang berjumlah 12 orang. Sampel dari penelitian ini adalah anggota pemain voli putra SMA St Fransiskus Xaverius Boawae dengan masing-masing 6 orang untuk kelompok eksperimen dan 6 orang untuk kelompok kontrol. Data kecepatan *receive* bola voli di peroleh menggunakan metode tes dan pengukuran kecepatan *receive* bola voli sebanyak 6 kali *receive* dengan 3 kali pengulangan. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic uji t antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai t-hitung lebih besar dari t-Tabel ($t_{\text{hitung}} = 3.831 > t_{\text{Tabel}} = 2.570$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa jika Nilai t- hitung $< t_{\text{Tabel}}$ maka H_0 di terima dan H_a di tolak dan jika t hitung $> t_{\text{Tabel}}$ dengan rata – rata antara kelompok eksperimen = 7.8167 rata rata kelompok kontrol = 9.8033 detik/ 6 x *receive* bola.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 3 Desember 2022
Direview : 11 Januari 2023
Diterima : 28 Februari 2023
Disetujui : 28 Februari 2023

Kata-kata Kunci:

latihan refleks, kecepatan receive bola voli

Article History

Submitted : December 3, 2022
Reviewed : January 11, 2023
Accepted : February 28, 2023
Published : February 28, 2023

Keywords:

reflex training, speed of receiving volleyball

Abstract. This study aims to determine the effect of reflex training on the speed of receiving volleyball for extracurricular students at St. The population in this study were 12 volleyball extracurricular students at St. Francis Xavier Boawae High School. The sample of this study were members of the men's volleyball players at St. Francis Xavier High School Boawae with 6 people each for the experimental group and 6 people for the control group. Data on the speed of receiving volleyball was obtained using the test method and measurements of the speed of receiving volleyball were 6 times received with 3 repetitions. This is evidenced by the results of the t-test statistical test between the experimental group and the control group, the t-count t-count value is greater than t-table ($t_{\text{count}} = 3.831 > t_{\text{table}} = 2.570$), so that H_0 is rejected and H_a is rejected. accept. Based on the test criteria, if the t-count value $< t_{\text{table}}$, then H_0 is accepted and H_a is rejected and if t-count $> t_{\text{table}}$, the average between the experimental groups = 7.8167, the control group average = 9.8033 seconds/ 6 x receive the ball. In conclusion, reflex training can affect the speed of receiving volleyball for extracurricular students of Francis Xavier Boawae High School.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh *out put* yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan. Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari (Wani, 2020). Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman.

Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik yang kompetitif bisa dilakukan secara santai dan terorganisir. Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik serta dapat memberikan hiburan. Aktivitas yang lahir secara hakiki mencerminkan bahwa olahraga adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia (Natal, 2020), sehingga aktivitas olahraga cukup untuk masyarakat mulai dari olahraga kesehatan yang dijalankan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal mulai aktivitas fisik dan olahraga yang terencana, sistematis dan berkelanjutan sebagai bagian dari strategis pola hidup sehat (Bile dan Suharjana, 2017). Pengertian olahraga secara umum adalah membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Melakukan aktivitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildis, 2012: 689).

Menurut Tapo (2019 : 21) bahwa permainan bola voli merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan pada lapangan khusus oleh dua tim dengan masing – masing tim terdiri atas enam pemain, yang memainkan bola melewati net dengan teknik dan ketentuan khusus untuk menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan permainan lawan serta mempertahankan bola agar tidak menyentuh lapangan sendiri.

Permainan bola voli ini akan berjalan dengan baik apabila semua pemain telah menguasai teknik dasar bola voli. Teknik dasar bermain bola voli selalu berkembang sesuai dengan perkembangan pengetahuan, teknologi dan ilmu lainnya. Secara teknis dalam permainan bola voli terdapat banyak teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain antara lain : (1) *servis*, (2) *passing*, (3) *smash*, (4) *block* yang merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli (tapo 2019 : 22). Popularitas bola voli yang tinggi di dunia sekarang ini bukanlah secara kebetulan. Perkembangan permainannya telah meningkat dengan daya saing yang sangat tinggi. Untuk mengikuti suatu perlombaan /pertandingan setiap pemain dari setiap regu harus mempersiapkan diri dengan baik dan selalu giat dalam berlatih. Dalam permainan bola voli pemain perlu memperhatikan factor-faktor penentuan pencapaian prestasi dalam olahraga adalah sebagai berikut : (1) aspek biologis, (2) aspek psikologis, (3) aspek lingkungan, (4) aspek penunjang, (5) strategis, (6) tekni. Adapun faktor lain yang mempengaruhi kemampuan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut : (1) bakat, (2) kemampuan fisik, (3) motivasi, (4) stamina. Dalam permainan bola voli setiap atlet dengan gerakan *refleks* akan lebih menguntungkan team karena akan lebih mudah mengontrol bola saat bertanding. Teknik gerakan *refleks* dalam permainan bola voli sangat dipengaruhi oleh semua anggota badan pemain voli. Untuk dapat melakukan gerakan *refleks* dengan baik diperlukan unsur kecepatan dan konsentrasi penuh untuk mendukung gerakan tersebut.

Dalam permainan bola voli kemampuan gerak *refleks* dan kelincahan yang cepat diperlukan guna penguasaan sudut lapangan, di samping itu kemampuan fisik juga harus dikuasai oleh seorang pemain baik itu kecepatan gerak, *refleks*, kekuatan. Bola voli membutuhkan gerakan *refleks*, kecepatan dan kemampuan bereaksi untuk bermain dan kesiapan yang baik saat *receive* bola. Dalam permainan bola voli untuk dapat mencetak sebuah poin atau dapat menghasilkan poin dengan cepat, maka harus meningkatkan gerakan *refleks* dan kecepatan. Kecepatan bergerak atau bereaksi serta *refleks* sangat diperlukan dalam cabang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga bola voli yang tentunya harus bergerak *refleks* dalam menguasai sudut lapangan serta bereaksi cepat saat *receive* bola yang datang. *Refleks* adalah gerak pada umumnya terjadi secara sadar namun, ada pula gerak yang terjadi tanpa di sadari yaitu gerak *refleks*. Impuls pada gerakan sadar melalui jalan panjang, yaitu dari reseptor, ke saraf sensori, dibawah ke otak untuk selanjutnya di olah oleh, kemudian hasil olahan otak berupa tanggapan, dibawah oleh saraf motorik sebagai perintah yang harus dilaksanakan oleh efektor. Dapat dikatakan gerak refleks terjadi tanpa di pengaruhi kehendak atau tanpa di sadari terlebih dahulu. Oleh, karena itu gerakan *refleks* dalam permainan bola voli sangat penting bagi semua pemain voli, sehingga pemain voli tidak terlihat lamban dalam menerima bola. Pengaruh terjadinya *refleks* yaitu karena adanya faktor rangsangan. Saat menerima rangsangan yang berbahaya bagi tubuh, saat itu juga *refleks* di lakukan untuk melindungi bagian tubuh manusia dengan *Refleks* sangat cepat. Dalam olahraga *refleks* sangat di pengaruhi oleh semua atlet karena tanpa gerakan *refleks* atlet tidak mungkin mencapai prestasi. Manfaat dari gerak *refleks* yaitu untuk menjaga seseorang tetap dalam keadaan aman dan nyaman. Sehingga seseorang tidak terjebak dalam musibah atau hal yang mencelakakan terjadi. ini terjadi pada saat seseorang tanpa sadat tiba-tiba bergerak. Gerak manusia sangat kompleks dan merupakan *refleks* dari aktifitas lokomotor fungsi saraf serta perpaduan mekanismenya (Hidayat, 2007).

Atlet supaya meningkatkan prestasi atau performa olahraganya, perlu memiliki teknik yang memadai terutama *passing*, sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan performa yang baik, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah masalah pribadi. Atlet dapat menjalankan program latihan sungguh-sungguh, sehingga dapat memiliki fisik prima, teknik tinggi, dan strategi bertanding yang tepat, sesuai dengan program latihan yang di rancang oleh pelatihnya. Terlihat bahwa pengaruh latihan *passing* bawah terhadap keberhasilan *receive* bola bertujuan agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Adapun permasalahan yang terjadi dapat di jelaskan, dalam situasi latihan atau bertanding seorang atlet ketika menerima bola *servis*, bertahan, melakukan *cover*, serta melakukan penyelamatan bola, masih kurang dalam hal reaksi atau lamban alam pengambilan bola yang seharusnya ada dalam jangkauan seorang individu. Atlet hanya fokus pada bola yang datang sehingga muda di *passing*. ketika bola berada pada area samping kiri atau kanan bahkan depannya, pemain tersebut hanya diam saja tanpa menjangkau bola dengan gerak cepat bereaksi menanggapi bola yang datang. Banyak kesalahan pahaman antara pemain ketika bola jatuh di tengah-tengah orang pemain, bola jatuh terlebih dahulu sebelum kedua atlet bergerak cepat menjangkau bola atau mempasing bola yang tentunya masih dalam area jangkauan atlet tersebut, hal tersebut terjadi pada saat situasi latihan bahkan pada saat pertandingan pun masih banyak terjadi. Bola voli merupakan salah satu olahraga prestasi (*kompetitif*) yang sukses dan populer di dunia dengan permainan yang cepat (*fast*), menyenangkan (*exciting*), aksi yang meledak (*explosive*) dan interaktif menurut FIVB dalam *Official Volleyball Rules 2017* (Tapo, 2019).

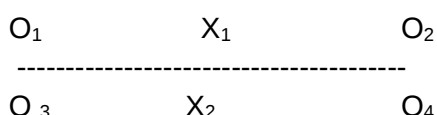
Menurut Natal, Y.R (dalam Teja, 2020 : 3) pengembangan olahraga prestasi di Indonesia perlu dikembangkan sebagai sebuah keunggulan dalam tatanan bingkai otonomi daerah dalam rangka memperkaya perkembangan potensi keolahragaan Nasional yang perlu dibangun secara menyeluruh melalui pengembangan seluruh potensi keolahragaan yang ada di negara ini secara utuh dan *kompetitif*, melalui keterbatasan berbagai pihak yang berkepentingan dalam merancang atau mengatur, mengelola serta mengawasi berbagai upaya mulia. Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi tingkat sekolah, kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan wadah yang paling memungkinkan untuk mengarahkan para siswa mengembangkan dan meningkatkan kapasitas keterampilan gerak olahraga tertentu untuk menjadi lebih baik (Tapo & Bile, 2020). Salah satu cabang olahraga yang paling sering dimasukkan dalam pembinaan ekstrakurikuler adalah bola voli.

Tapo (dalam Mbede 2021: 4) menjelaskan bahwa terdapat dua tujuan dari permainan bola voli, yaitu: (1) menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan pada daerah lawan, dan (2) mempertahankan bola agar tidak menyentuh permukaan lapangan pada daerah sendiri. Dilihat dari tujuan permainan bola voli menurut FIVB ini dapat disimpulkan bahwa, permainan bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan melewati bola melalui net untuk menjatuhkan bola di daerah lawan sehingga mendapatkan poin. Dalam permainan bola voli, suatu tim tidak hanya berusaha atau berjuang mendapatkan poin dengan menjatuhkan bola di daerah lawan, namun suatu tim juga harus menjaga daerah permainannya sehingga lawan tidak dapat menjatuhkan bola di daerah permainannya.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan saya, upaya untuk meningkatkan potensi permainan bola voli siswa SMA St Fransiskus Xavierius Boawae, khususnya latihan *refleks*, maka peneliti mencoba melakukan penelitian yang berjudul, “Pengaruh Latihan *Refleks* Terhadap Kecepatan *Receive* Bola Voli Siswa Ektrakurikuler SMA St Fransiskus Xavierius Boawae Kabupaten Nagekeo”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan desain penelitian “*one-groups pretest-posttest design*” menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Sumber: Koyan, (2012)

Keterangan:

O_1 : *Pretest* kelompok eksperimen.

O_2 : *Posttest* kelompok eksperimen.

O_3 : *Pretest* kelompok kontrol.

O_4 : *Posttest* kelompok kontrol

X_1 : latihan refleks.

X_2 : latihan sesuai kebiasaan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA St Fransiskus Xavierius Boawae yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampelnya dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Xavierius Boawae yang berjumlah 12 orang.

Penelitian eksperimen ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan refleks yaitu variabel perlakuan yang mempengaruhi variabel terikat. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan *receive* bola voli yang merupakan akibat dari adanya pengaruh variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan refleks dengan menggunakan bentuk latihan lari bolak balik (*shuttle run*) yaitu kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan *receive* bola dengan menggunakan bentuk latihan *shuttle run* yaitu perubahan yang terjadi melalui disadari bukan karena kebetulan. Hasil *receive* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hasil *receive* yang diperoleh pemain SMA St Fransiskus Xaverius Boawae setelah melakukan refleks dalam bentuk latihan lari bolak balik (*shuttle run*). Setelah melakukan lari bolak balik (*shuttle run*) yang diukur menggunakan *stop watch* sehingga diperoleh skor pada skala interval.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode tes, yaitu atlet melakukan gerakan *receive* bola untuk menentukan kecepatan teknik *receive* bola sebanyak 6 kali. Kemudian diamati dan mencatat durasi waktu oleh *expert judgement* untuk menentukan keberhasilan gerak yang cepat dan benar. Kriteria *judge* harus benar-benar seorang yang kompeten dan profesional dalam bidangnya.

Sebelum melakukan analisis pengujian hipotesis, terlebih dahulu melakukan pengujian persyaratan hipotesis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan di analisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut :

1. Jika signifikansi dibawah 0,05 (5%) berarti data yang akan di uji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
2. Jika signifikansi di atas 0,05 (5%) maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan di uji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal

Pengujian hipotesis menggunakan uji –t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16 *for windows*, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. apabila nilai t-hitung lebih kecil dari pada t-tabel, maka H_0 ditolak, jika t- hitung lebih besar dari pada t- table maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16, *for windows*.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol harus mempunyai kemampuan awal yang sama sehingga dapat diketahui pengaruh setelah diberi perlakuan yang berbeda pada kedua kelompok tersebut. Berdasarkan perhitungan dengan SPSS 16 *for windows homogeneity* dengan signifikansi = 0.441 > (0.05), sehingga varian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen.

Analisis hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *refleks* terhadap Kecepatan *receive* bola voli. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan *refleks* terhadap kemampuan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Fransiskus Xaverius Boawae”. Untuk menguji hipotesis tersebut di atas digunakan analisis varians dan rata – rata menggunakan rumus uji t dengan bantuan komputer program SPSS 16.00 *for window*. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila t-hitung lebih kecil dari t Tabel, maka H_0 ditolak, jika t

hitung lebih besar dibanding t Tabel maka H_a diterima. Untuk melakukan uji hipotesis pada penelitian ini maka digunakan uji t dengan menggunakan bantuan computer program SPSS 16.00.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae Kecamatan Boawae Kabupaten Nagekeo. Jenis desain penelitian ini adalah *one-group pre-test and post-test design* yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari *treatment* yang dikenakan pada sampel penelitian. Kelompok eksperimen yang dikenakan *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae, kecamatan Boawae Kabupaten Nagekeo yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari 6 orang siswa kelompok eksperimen dan 6 orang siswa kelompok kontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *refleks* terhadap kecepatan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae.

Untuk mengetahui kecepatan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae maka dilakukan tes kecepatan *receive* bola voli. Sebelum siswa diberi perlakuan (*Treatment*), terlebih dahulu kedua kelompok diberikan tes awal untuk mengetahui kecepatan awal siswa dalam menerima (*receive*) bola voli kepada kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemberian perlakuan hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Tes akan dilakukan lagi setelah siswa diberikan latihan *shuttle run* yakni sebanyak 10 kali latihan (sesuai jadwal latihan). Tes (*posttest*) dilakukan dengan menggunakan tes lempar bola dengan jarak yang telah ditentukan yang ditandai dengan 6 kun. Pemain akan berlari menerima bola dengan melakukan *pasing* atas atau *pasing* bawah sebanyak 6 kali.

Peneliti mencatat durasi waktu mulai dari awal sampai akhir menerima (*receive*) bola voli. Tes dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan untuk mengetahui kecepatan rata – rata siswa menerima (*receive*) bola voli. Skor yang dicatat adalah waktu *receive* bola sebanyak 6 kali *receive*. Data hasil tes tersebut di analisis dengan menggunakan analisis varians dan rata – rata menggunakan rumus uji t . Berikut ini adalah hasil rekapitan skor *pretest* dan *posttest* kecepatan *receive* bola kelompok eksperimen.

Tabel 1 Deskripsi data *Pretest* dan *posttest* Kecepatan *Receive* Bola voli Kelompok Eksperimen

Data Hasil tes Kecepatan Receive Bola Voli Kelompok Eksperimen			
No Responden	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	Rata-rata
RS_1	9.26	6.70	7.98
RS_2	9.86	7.09	8.48
RS_3	9.98	6.31	8.15
RS_4	9.09	6.26	7.68
RS_5	7.19	6.42	6.81
RS_6	8.47	7.12	7.80
Jumlah	53.85	39.91	46.88
Rata- rata	8.97	6.65	7.81

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa skor tertinggi kecepatan *receive* bola voli kelompok eksperimen yaitu $7.45 \leq 9.15$, berada pada kategori cepat. Hasil analisis rata- rata

kecepatan *receive* bola voli kelompok eksperimen adalah 6.81 detik/ 6x *receive*. Jika di kalasifikasi pada rentangan skor skala lima kemampuan rata- rata kecepatan *receive* bola kelompok eksperimen berada pada kategori cepat.

Tabel 2 Deskripsi *prettest* dan *posttest* kecepatan *receive* bola voli kelompok Kontrol

No Responden	Data Hasil tes Kecepatan Receive Bola Voli Kelompok Kontrol		
	<i>Prettes</i>	<i>Posttes</i>	Rata- rata
RS_1	11.41	10.70	11.05
RS_2	10.16	9.68	9.92
RS_3	10.31	9.92	10.12
RS_4	10.95	10.12	10.54
RS_5	7.40	8.16	7.78
RS_6	9.60	9.21	9.41
Jumlah	59.83	57.79	58.81
Rata- rata	9.97	9.63	9.80

Berdasarkan Tabel 2 di atas, terlihat bahwa skor tertinggi kecepatan *receive* bola voli kelompok kontrol yaitu $10.85 \leq 12.55$, berada pada kategori tidak cepat. Hasil analisis rata-rata kecepatan *receive* bola voli adalah 9.80 detik. Jika di kalasifikasi pada rentangan skor skala lima kemampuan rata- rata kecepatan *receive* bola voli kelompok kontrol berada pada kategori tidak cepat.

Uji normalitas sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal,
- 2) Sebaliknya jika nilai signifikansi (sig) lebih kecil dari 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas (*tes of normality*) diketahui bahwa harga statistik kecepatan *Receive* bola voli kelompok eksperimen = 0,583 dengan signifikansi 0,885 lebih besar dari 0,05 sehingga nilai statistik *kolmogrov-smirnov* tidak signifikan. Ini berarti sebaran data kelompok eksperimen adalah normal. Demikian pula kelompok kontrol nilai statistik *kolmogrov-smirnov* = 0,2017 dengan signifikansi 0,125 lebih besar dari 0,05 sehingga nilai statistik *kolmogrov-smirnov* tidak signifikan. Ini berarti sebaran data kelompok eksperimen adalah normal.

Analisis hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *refleks* terhadap Kecepatan *receive* bola voli. Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan *refleks* terhadap kemampuan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Fransiskus Xaverius Boawae”. Untuk menguji hipotesis tersebut di atas digunakan analisis varians dan rata – rata menggunakan rumus uji t dengan bantuan komputer program SPSS 16.00 for window. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila t-hitung lebih kecil dari t Tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t Tabel maka H_a diterima. Untuk melakukan uji hipotesis pada penelitian ini maka digunakan uji t dengan menggunakan bantuan computer program SPSS 16.00.

Berdasarkan hasil analisis uji independent t-test tersebut di atas maka di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan refleks terhadap kecepatan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Fransiskus xaverius Boawae dengan rata – rata antara kelompok eksperimen = 7.8167 rata rata kelompok kontrol = 9.8033 detik/ 6 kali *receive* bola.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae Kecamatan Boawae Kabupaten Nagekeo. Jenis desain penelitian ini adalah *one-group pre-test and post-test design* yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari *treatment* yang dikenakan pada sampel penelitian. Kelompok eksperimen yang dikenakan *treatment* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae, kecamatan Boawae Kabupaten Nagekeo yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari 6 orang siswa kelompok eksperimen dan 6 orang siswa kelompok kontrol. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *refleks* terhadap kecepatan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomi, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing masing regu berjumlah enam orang pemain dan di setiap lapangan dipisahkan oleh net. Pantulan bola yang dimainkan boleh menggunakan seluruh anggota badan. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub maupun sekolah. Maka dari itu olahraga bola voli memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain. Dalam memainkan bola pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat di perlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik teknik dasar hanya dapat di kuasai dengan baik jika melakukan latihan dengan teratur dan terprogram secara tepat. Metode- metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Permainan bola voli merupakan olahraga yang sangat di gemari oleh semua masyarakat Indonesia, bahwa saat ini menduduki peringkatdua setelah sepak bola, maka tak menghiraukan jika permainan yang sebagian besar menggunakan tangan ini dimainkan oleh hampir semua kalangan masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan, bahkan sekolah-sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Olahraga bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari karena tidak kontak fisik, Sehingga kemungkinan cedera relative kecil, cara bermainnya cukup sederhana yaitu hanya memantul –mantulkan bola kepada teman sendiri dan memukul bola kepada lawan, Sedangkan peraturan permainannya tidak terlalu sulit dan permainan tersebut enak dinikmati oleh penonton. Pertandingan dengan bola voli selalu dimaksudkan dalam multi even, contohnya pekan olahraga nasional, pekan olahraga pelajar, bahkan olimpiade. Menurut Tapo (2019 : 21) bahwa permainan bola voli merupakan olahraga permainan bola besar yang di mainkan pada lapangan khusus oleh dua tim dengan masing – masing tim terdiri atas enam pemain, yang memainkan bola melewati net dengan terknik dan ketentuan khusus untuk menempatkan bola agar menyentuh permukaan lapangan permainan lawan serta mempertahankan bola agar tidak menyentuh lapangan sendiri.

Refleks adalah gerakan yang di lakukan tanpa sadar dan merupakan respon cepat setelah adanya rangsangan. Gerak refleks dapat di gunakan pada pemeriksaan neurologis, untuk mengetahui kerusakan atau pemfungsian dari sistem saraf pusat dan dan sistem saraf

tepi. Gerak refleks dapat di latih misalnya pengulangan dari gerakan motorik saat latihan olahraga atau pengaitan dari rangsang oleh reaksi otomatis selama kondisi klasikal.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga dengan harapan agar atlet mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. (Sigh, 2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologi yang meningkatkan kemampuan seseorang. Sama juga dengan (Budiwanto, 2012 : 16) menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi di perhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah di tentukan dan di rencanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Menurut (Hare 2012:1) latihan olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Prinsip bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri, (Sarumpet, dkk, 2012). Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh antai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Untuk dapat bermain bola voli yang baik, seseorang di tuntut untuk mempunyai kemampuan dan keterampilan dalam bermain bola voli. Penting karena teknik dasar merupakan faktor yang paling penting untuk meningkatkan kemaampuan gerak . hal lain untuk penguasaan teknik dasar gerak receive bola merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam bertanding disamping unsur fisik, mental, dan taktik. Unsur yang mempengaruhi suatu keberhasilan dalam melakukan receive bola yaitu sikap awannl, antisipasi datangnya bola dan pergerakan kaki dalam menjemput bola untuk di passing pengumpan, ketika bergerak refleks ke arah manapun posisi tangan sikap akan mengayun harus di pertahankan. Latihan yang di gunakan untuk meningkatkan kecepatan receive bola voli adalah salah satunya dengan menggunakan latihan refleks. Refleks merupakan gerakan tanpa sadar yang bergerak lebih cepat dari gerak biasanya. Namu gerakan refleks bisa di latih di mana latihan di lakukan degan berbagai ukuran gerakan dan kecepatan dapat di sesuaikan, refleks dapat di artikan sebagai salah satu bentuk latihan lari bolak balik (shuttle run).

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan saya, upaya untuk meningatan potensi permainan bola voli siswa SMA St Fransiskus Xaverius Boawae, khususnya latihan *refleks*, oleh karena itu dilakukan penelitian dengan menerapkan latihan *refleks* untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kecepatan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Fransiskus Boawae.

Hasil analisis uji statistik uji t menunjukan bahwa latihan refleks berpengaruh terhadap kecepatan *receive* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Fransiskus Xaverius Boawae. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistic uji-t antara kelompok eksperimen dan kelompok control diperoleh nilai t-hitung t-hitung lebih besar dari t-Tabel ($t\text{-hitung} = 3.831 > t\text{-Tabel} = 2.570$), sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa jika Nilai t- hitung $< t$ Tabel maka H_0 di terima dan H_a di tolak dan jika t hitung $> t$ -Tabel dengan rata – rata

antara kelompok eksperimen = 7.8167 rata rata kelompok kontrol = 9.8033 detik/ 6x lari receive bola. Kesimpulan bahwa Latihan refleks berpengaruh terhadap kecepatan receive bola voli siswa ekstrakurikuler SMA St. Fransiskus Xaverius Boawae.

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah di peroleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *refleks* terdapat pengaruh terhadap kecepatan *receive* bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola SMA St Fransiskus Xaverius Boawae Kabupaten Nagekeo. Hasil analisis uji statistic diperoleh uji-t antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh (t - hitung = 3.831 > t -Tabel = 2.570), sehingga H_0 ditolak dan H_a di terima. Berdasarkan kriteria pengujian bahwa jika Nilai t - hitung < t Tabel maka H_0 di terima dan H_a di tolak dan jika t hitung > t -Tabel dengan rata – rata antara kelompok eksperimen = 7.8167 rata rata kelompok kontrol = 9.8033 detik/ 6x lari *receive* bola. Kesimpulan latihan refleks berpengaruh signifikan terhadap kecepatan *receive* bola voli SMA St Fransiskus Xaverius Boawae Kabupaten Nagekeo.

DAFTAR PUSTAKA

- Bile, R.L., & Suharjana (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran “BBCExercise” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*. 3 (1) 30-37. doi: <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Hare, Dietrich. 2012. *Principles of Sport Training Introduction To The Theory And Methods Of Training*. Berlin: Sport Verlag.
- Hidayat, I. (2007). *Biomekanik*. FPOK IKIP Bandung
- Koyan, I.W. (2012). *Statistik Pendidikan Teknik Analisis Kuantitatif*. Singaraja. Universitas Pendidikan. Ganesa Press.
- Mbede Wea. (2022). Pengembangan alat belajar passing bola voli dengan modifikasi bola plastik sebagai sarana belajar siswa dalam pembelajaran pjok tingkat sekolah
- Natal, Y.R. (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Ejurnal Imedtech Instructional Media, Design and Technology*, 4 (1), 22-36. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>
- Sarumpet. (2012). *Metodik melatih permanab bola voli*. Yogyakarta :IKIP Yogyakarta
- STKIP Citra Bakti. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Edisi III
- Suleyman, Yildiz. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services. *Coll. Antropol.* 36 2: 689-696
- Tapo, Y.B.O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit passing bawah T-Desain (SPBTDesain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Ejurnal Imedtech-Instructional Media, Design and Technology*, 3 (2), 18-34. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2020). Pelatihan Manajemen Penyelenggaraan Turnamen Bola Voli Antar Pelajar Sma/Smk Sekabupaten Ngada-Nagekeo Bagi Mahasiswa Pjkr Stkip Citra Bakti. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v1i1.82>
- Wani. B. (2022). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 7(1), 84-92

Wani. B. (2021). Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tennis Meja Khusus Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 10(2), 201-224. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga>