

**“PENGARUH LATIHAN GERAKAN BEREAKSI TERHADAP
KELINCAHAN SISWA MTs DINNIYAH PUTERI PEKANBARU YANG
MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT”**

Lisa Susanti¹, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO², Ardiah Juita S. Pd, MPd³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT

This research is experimental. In the experiment there are treatment methods. Experimental research method is a research method used to find the effect of a particular treatment against the other under controlled conditions. The research was carried out on students MTs Diniyah Puteri Pekanbaru the following extracurricular martial arts. Results showed that students' problem identification MTS Diniyah Puteri Pekanbaru has not had a good agility movements. This is due to lack of exercise leading to its special physical conditions agility. The problem of the study to see whether the movement reacts to have significant impact and whether the exercises can effect the agility to react MTs Diniyah Puteri Pekanbaru students who followed Martial arts.

Therefore this study aimed to determine whether there are effects of exercise agility to react to the movement of MTs Diniyah Puteri Pekanbaru student who followed extracurricular martial arts. React movement is a form of exercise that aims to train agility in making a motion reaction. Data were obtained through tests and collected through initial and final tests before and after doing the exercises react. Agility tests used in the study is Dogging Run. Dogging Run done when doing the exercises before reacting and reacting after doing exercises 16 times. The data were analyzed and descriptive statistic.

T test analysis results yield 10.93 t and 1.782 t table at the significant level of 0.05. means $t > t$ table. It can be concluded H_0 is rejected and H_a accepted. This gives the conclusion that there is a significant effect of exercise agility to react to the movement of MTs Diniyah Puteri pekanbaru students who followed martial arts.

Keywords : reacting exercise, agility.

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau ,Nim 0905121112,Alamat: gg. Sidomulyo, Rumbai.
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085364519079)

ABSTRAK

LISA SUSANTI. 2013. Pengaruh Latihan Gerakan Bereaksi Terhadap Kelincahan Siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang Mengikuti *Ekstrakurikuler* Pencak Silat.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam metode eksperimen ada perlakuan. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini dilakukan pada siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti *ekstrakurikuler* Pencak silat. Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru belum memiliki kelincahan gerakan yang bagus. Hal ini disebabkan kurangnya latihan yang menjurus pada kondisi fisik khususnya kelincahan. Rumusan masalah dalam penelitian untuk melihat apakah gerakan bereaksi mempunyai pengaruh yang signifikan dan apakah latihan gerakan bereaksi dapat berpengaruh terhadap kelincahan siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan gerakan bereaksi terhadap kelincahan siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti *ekstrakurikuler* pencak silat. Gerakan bereaksi merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan gerakan bereaksi. Tes kelincahan yang digunakan dalam penelitian adalah Dogging Run. Dogging Run dilakukan pada saat sebelum melakukan latihan gerakan bereaksi dan setelah melakukan latihan gerakan bereaksi sebanyak 16 kali. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik dan deskriptif.

Hasil analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 10,93 dan t_{tabel} 1,782 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan gerakan bereaksi terhadap kelincahan siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti *ekstrakurikuler* Pencak silat.

Kata Kunci : latihan gerakan bereaksi, Kelincahan.

A. PENDAHULUAN

Pada saat sekarang ini, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan kita. Hal ini karena, olahraga bukanlah untuk pembangunan fisik saja tetapi juga sebagai

hiburan dan juga untuk pembangunan mental dan spiritual. Dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk sehat. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1993: 3).

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada tiga dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, di lakukan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Sajoto, 1995: 1).

Didalam pencak silat selain teknik , fisik merupakan faktor yang paling utama untuk menentukan keberhasilan atlet dalam memperoleh prestasi. Hal ini karena jika kondisi fisik baik, maka akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, power, dan lain-lain komponen kondisi fisik, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan (Harsono, 1988: 153).

Beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan (*agility*) dalam olahraga adalah lari zig-zag, lari bolak-balik, latihan gerakan bereaksi, *squat thrust* dan beberapa faktor pendukung yang dapat meningkatkan kelincahan yaitu: asupan gizi, alat latihan, dan lain-lain.

Pondok Pesantren Dinniyah Puteri merupakan salah satu Pondok Pesantren yang berada di kota Pekanbaru, pondok Pesantren ini berdiri pada tahun 1965 hingga sekarang. Pada Pondok pesantren Dinniyah Puteri Pekanbaru olahraga pencak silat dijadikan salah satu kegiatan *ekstrakurikuler*. Ini bertujuan agar para siswa dapat berprestasi dibidang olahraga pencak silat disamping tidak lepas dari tujuan agar siswa dapat berolahraga dengan teratur untuk menjaga kesehatan.

faktor yang dapat dilihat dari permasalahan atlit dilapangan ialah kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh atlet tersebut sehingga mereka terkadang dengan mudah mendapat serangan masuk dari lawan. Karena kelincahan didalam pertandingan sangatlah dibutuhkan bagi setiap atlet. Hal ini bertujuan agar atlet dapat mengantisipasi serangan-serangan yang akan dilakukan oleh lawan nya dengan gerakan yang cepat. Untuk itu masih di perlukan metoda-metoda latihan yang dapat meningkatkan kelincahan bagi atlet pencak silat.

Pondok Pesantren ini pun telah beberapa kali mengikuti pertandingan dicabang pencak silat. Berbagai jenis pertandingan yang telah diikuti yaitu: KEJURDA perguruan sekota Pekanbaru (meraih 1 medali emas, 3 medali perak, dan 1 medali perunggu), POPDA kota Pekanbaru(meraih 3 medali emas, 1 medali perak), POPDA

Provinsi Riau (meraih 2 medali perunggu), POSPEDA kota Pekanbaru (5 medali emas), POSPEDA Provinsi (meraih 2 medali emas, 1 perak).

Keberhasilan yang diperoleh oleh para atlet merupakan hasil kerja keras dengan latihan yang terus-menerus mereka lakukan sebelum mengikuti pertandingan seperti latihan kecepatan (*speed*), kelincuhan (*agility*), kekuatan (*strength*), kekuatan dan kecepatan (*power*).

Latihan gerakan bereaksi merupakan salah satu metoda latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincuhan. Rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu apakah latihan gerakan bereaksi dapat berpengaruh terhadap kelincuhan dan apakah latihan gerakan bereaksi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kelincuhan siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan gerakan bereaksi terhadap kelincuhan siswa. Untuk itu peneliti akan mencoba mencari tahu seberapa besar pengaruh latihan gerakan bereaksi terhadap kelincuhan siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat.

Manfaat penelitian ini diantaranya : Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Olahraga Universitas Riau. Gerakan bereaksi adalah merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih kelincuhan dalam melakukan suatu reaksi gerakan (Drs.Arsil, Mpd, 2006: 143).

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yang dilakukan pada siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2008: 107). Dalam metode eksperimen ada perlakuan.

Dalam penelitian ini rancangan yang digunakan adalah model *one Group Pretest-Posttest Design* karena pada model ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2008: 110).

Digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

O_1 = nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

O_2 = nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

$O_2 - O_1$ = pengaruh perlakuan

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan sifat tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 117). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang merupakan siswa *ekstrakurikuler* Pencak silat.

Ari Kunto (1996:4) mengatakan apabila jumlah sampel kurang dari 100 orang, maka seluruh sampel akan digunakan (total sampling) dan apabila jumlah diatas 100, maka sampel yang akan diambil atau yang digunakan 25%-45% dari keseluruhan sampel. Maka pada penelitian ini sampel menggunakan Total Sampling.

Tabel. 1 Nama-nama siswa ekstrakurikuler pencak silat MTs Diniyah

No	Nama Sampel
1.	Cindy Triana
2.	Elva Sukma Dewi
3.	Eka Alul Kusnita
4.	Hasanah Mutmainnah
5.	Liyenda Sahfitri
6.	Nellyana
7.	R.A. Kartini
8.	Rani Alvayora
9.	Risyuni Amida Putri
10.	Sepni Asdar
11.	Siti Maimunah
12.	Tika Ayu

Data yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan dua kali test yaitu: tes awal (Preetest) sebelum diberi perlakuan, dan tes Akhir (Posttest) setelah diberi latihan gerakan bereaksi sebanyak 16 kali pertemuan.

Instrumen penelitian

Tujuan : mengukur kelincahan

Peralatan dan lapangan

Stopwatch, Pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*, cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari, Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan. Garis *start* sepanjang 1,83 m (6 feet), rintangan pertama didepan garis *start* sejauh 3,66 m (12 feet), rintangan kedua didepan rintangan pertama sejauh 1,83 m, rintangan ketiga dan keempat masing- masing sejauh 1,83. Pelaksanaan: Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*, kemudian berlari

secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan. Penilaian: Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish*.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test *Dogging Run* sebelum dilaksanakan penelitian latihan Gerakan bereaksi maka diperoleh data awal, dapat disimpulkan hasil pretest sebagai berikut: skor tertinggi adalah 14,84 detik, skor terendah adalah 11,27 detik, dengan mean 12,84 detik, standar deviasi 1,13 detik dan varian 1,28 detik.

Tabel 1. Analisis Hasil Pretest *Dogging Run*

STATISTIK	PREETEST
	X
Sampel	12
Mean	12.84
Median	12.64
Standar Deviasi	1.131
Variance	1.278
Minimum	11.27
maximum	14.84
Jumlah	154.09

Sumber : Data Olahan Penelitian 2013

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pretest *Dogging Run*

No	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	11.27 - 12.16	3	25
2	12.17 - 13.06	4	33.3
3	13.07 - 13.96	2	16.66
4	13.97 - 14.85	3	25
Jumlah		12	100%

Sumber : Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 12 sampel ternyata 3 orang sampel = 25% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 11.27 - 12.16, kemudian 4 orang sampel = 33,3% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 12.17 - 13.06, untuk 2 orang sampel = 16,66% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 13.07 - 13.96, dan untuk 3 orang sampel = 25% mendapatkan nilai kelincahan dengan rentangan nilai 13.97 - 14.85.

Pada saat dilakukan test *Dogging Run* setelah diterapkan latihan gerakan bereaksi maka didapat data akhir *Dogging Rrun* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 12,84 detik, skor terendah 9,73 detik, dengan rata – rata 11,2 detik, standar deviasi 1,013 dan variance 1,026, Analisis hasil posttest *Dogging Run* dapat dilihat pada tabel. 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Posttest *Dogging Run*

STATISTIK	Posttest
	X
Sampel	12
Mean	11.2
Median	11.03
Standar Deviasi	1.013
Variance	1.026
Minimum	9.73
maximum	12.84
Jumlah	134.4

Sumber : Data Olahan Penelitian 2013

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Posttest *Dogging Run*

No	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relative
1	9.73 - 10.5	4	33.3
2	10.6 - 11.37	3	25
3	11.38 - 12.15	2	16.66
4	12.16 – 12.93	3	25
Jumlah		12	100 %

Sumber : Data Olahan Penelitian 2013

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 12 sampel ternyata 4 orang sampel = 33,3% mendapatkan nilai penambahan kelincahan dengan rentangan nilai 9.73 - 10.5, kemudian 3 orang sampel = 25% mendapatkan nilai penambahan kelincahan dengan rentangan nilai 10.6 - 11.37, untuk 2 orang sampel = 16,66 % mendapatkan nilai penambahan kelincahan dengan rentangan nilai 11.38 - 12.15, dan untuk 3 orang sampel = 25 % mendapatkan nilai penambahan kelincahan dengan rentangan nilai 12.16 – 12.93.

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan Gerakan bereaksi (X) terhadap kelincahan (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *Dogging Run*

Variabel	L0 Max	L tabel
Hasil Pretest <i>Dogging Run</i>	0.131	0.242
Hasil Posttest <i>Dogging Run</i>	0.1152	0.242

Sumber : Data Olahhan Penelitian 2013

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil pretes *Dogging Run* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L0Max sebesar **0.131** dan Ltabel sebesar 0.242. Ini berarti L0Max lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretest *Dogging Run* adalah distribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Dogging Run* posttest menghasilkan L0Max **0.1152** lebih kecil dari Ltabel sebesar 0.242. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Dogging Run* posttest adalah distribusi normal.

Analisis Uji - t

Σd	19.69
N	12
Rata – rata d	1.64
Sd	0.53
\sqrt{n}	3.46
T	10.93

$$t = \frac{d}{Sd \sqrt{n}}$$

$$t = \frac{1.64}{0.53/\sqrt{12}}$$

$$= \frac{1,64}{0,53 / 3,46}$$

$$= \frac{1,64}{0,15} = 10,93$$

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t hitung sebesar 10,93 dan t tabel 1,782. Berarti t hitung > t tabel. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Gerakan Bereaksi (X) dengan hasil Kelincahan (Y) siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Gerakan Bereaksi (X) dengan hasil kelincahan (Y) siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat. Pada α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan gerakan bereaksi (X) dengan kelincahan (Y) siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t hitung sebesar 10,93 dan t tabel 1,782. Berarti t hitung > t tabel. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Gerakan Bereaksi (X) dengan hasil Kelincahan (Y) siswa MTs Diniyah Puteri Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler Pencak silat.

SARAN

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga yang lebih baik dikalangan atlet. Diharapkan bagi mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto, M. 1998. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : C.V. Tambak Kusuma.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga teknik & program latihan*. Jakarta: Akapres.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Arsil, Drs, M.Pd. 2006. *Pembinaan Kondisi Fisik*: Sukabina
- Sugiyono, Prof, Dr. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.