

PENGARUH LATIHAN REACTION TIME TERHADAP KEMAMPUAN RECEIVE DALAM BOLA VOLI

Emmiya Jesica R Br. Surbakti¹, Mahmuddan², Riko Suranta ginting³, Aristo Naek Sigalingging⁴, Dewi Endriani⁵, Ramlan Sahputra⁶

¹²³⁴⁵⁶Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Alamat e-mail : ¹emmiyajesica@gmail.com, ²mahmudanmudan176@gmail.com,
³rikosurantaq@gmail.com, ⁴aristonaeksigalingging@gmail.com,
⁵endriani@unimed.ac.id, ⁶ramlan@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of reaction time training on receive ability in volleyball games. Volleyball is a sport that requires speed of movement, coordination, concentration, and quick responses in receiving the ball from opponents. One of the important aspects that support successful receiving techniques is reaction time ability. This study used a descriptive qualitative approach through observation, interviews, and literature studies. Data were collected from volleyball players and practitioners who understood the implementation of reaction time training programs in volleyball. The findings indicate that reaction time training contributes positively to improving players' receive abilities. Players who possess better reaction speed are more capable of anticipating ball direction, adjusting body position, and controlling the ball accurately. Effective training forms include visual stimulus drills, reaction ball exercises, and sudden directional passing drills. In addition, concentration, coordination, and playing experience also influence receiving performance. Therefore, reaction time training should be implemented continuously and systematically in volleyball training programs to improve players' receiving quality.

Keywords: reaction time, receive ability, volleyball, training, response speed

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan reaction time terhadap kemampuan receive dalam permainan bola voli. Bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan kecepatan gerak, koordinasi tubuh, konsentrasi, dan kemampuan merespons bola secara cepat. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan receive adalah kemampuan reaction time pemain. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara, dan studi literatur. Data diperoleh dari pemain dan praktisi bola voli yang memahami pelaksanaan latihan reaction time dalam pembinaan bola voli. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa latihan reaction time memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan receive pemain. Pemain yang memiliki waktu reaksi baik mampu lebih cepat mengantisipasi arah datangnya bola, menyesuaikan posisi tubuh, dan mengontrol bola dengan lebih akurat. Bentuk latihan yang efektif meliputi drill stimulus visual, latihan tangkap bola reaksi, dan latihan passing dari berbagai arah secara mendadak. Selain itu, faktor koordinasi gerak, konsentrasi, pengalaman bermain, dan teknik dasar juga memengaruhi kemampuan receive pemain. Oleh karena itu, latihan reaction time perlu diterapkan secara rutin dan terstruktur dalam program latihan bola voli untuk meningkatkan kualitas receive pemain.

Kata Kunci: reaction time, receive, bola voli, latihan, waktu reaksi

A. Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang berkembang pesat dan banyak diminati oleh masyarakat. Dalam permainan bola voli, setiap pemain dituntut memiliki kemampuan teknik dasar, kondisi fisik, serta kemampuan koordinasi gerak yang baik agar mampu mendukung performa tim selama pertandingan berlangsung. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah receive atau penerimaan bola servis lawan.

Kemampuan receive menjadi tahap awal dalam membangun pola serangan sebuah tim. Receive yang baik akan mempermudah setter dalam mengatur serangan sehingga peluang memperoleh poin menjadi lebih besar. Sebaliknya, receive yang kurang baik dapat mengganggu ritme permainan

dan menyebabkan tim kehilangan kesempatan menyerang. Oleh karena itu, kemampuan receive perlu dilatih secara maksimal melalui berbagai metode latihan yang sesuai.

Dalam permainan bola voli modern, pemain dituntut memiliki kemampuan merespons bola dengan cepat. Kecepatan reaksi atau reaction time menjadi salah satu komponen biomotor yang berperan penting dalam menentukan keberhasilan receive. Menurut Schmidt dan Wrisberg (2008), reaction time merupakan interval waktu yang dibutuhkan seseorang untuk memberikan respons setelah menerima stimulus tertentu.

Pada situasi pertandingan, pemain bola voli harus mampu membaca arah servis lawan dalam waktu yang sangat singkat. Pemain yang memiliki reaction time baik

cenderung lebih siap dalam bergerak menuju arah datangnya bola sehingga receive dapat dilakukan dengan lebih tepat. Sebaliknya, keterlambatan reaksi menyebabkan pemain gagal mengontrol bola secara optimal.

Penelitian Hidayat, Prabowo, dan Rizki (2022) menyatakan bahwa latihan berbasis reaction time mampu meningkatkan koordinasi dan kontrol gerak pemain bola voli. Selain itu, penelitian oleh Setiawan dan Maulana (2023) menunjukkan bahwa latihan stimulus visual dapat meningkatkan kemampuan antisipasi gerak pemain olahraga permainan.

Hasil observasi pada kegiatan latihan bola voli mahasiswa menunjukkan masih terdapat pemain yang terlambat dalam merespons arah datangnya bola servis. Kondisi tersebut menyebabkan receive kurang akurat dan bola sulit diarahkan kepada rekan satu tim. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai pengaruh latihan reaction time terhadap kemampuan receive dalam bola voli penting untuk dilakukan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif digunakan

untuk menggambarkan secara sistematis fenomena yang terjadi di lapangan terkait pengaruh latihan reaction time terhadap kemampuan receive pemain bola voli. Menurut Sugiyono (2022), penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk memahami fenomena berdasarkan fakta yang ditemukan melalui pengamatan langsung.

Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian tidak hanya berfokus pada hasil akhir latihan, tetapi juga menggambarkan proses latihan dan pengalaman subjek penelitian selama melakukan latihan reaction time. Moleong (2021) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan memahami perilaku dan aktivitas subjek penelitian secara mendalam.

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan latihan bola voli mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Subjek penelitian terdiri atas pemain bola voli dan praktisi olahraga yang memahami penerapan latihan reaction time dalam pembelajaran bola voli.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Observasi dilakukan

untuk melihat respons pemain ketika menerima bola servis setelah melakukan latihan reaction time. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai bentuk latihan, frekuensi latihan, dan pengaruh latihan terhadap kemampuan receive pemain.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan pedoman wawancara. Menurut Arikunto (2021), instrumen penelitian digunakan untuk membantu peneliti memperoleh data secara sistematis dan terarah.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik analisis tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai pengaruh latihan reaction time terhadap kemampuan receive pemain bola voli.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, diperoleh informasi bahwa latihan reaction time memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan receive pemain bola voli. Pemain yang rutin melakukan latihan reaction time menunjukkan peningkatan

kemampuan dalam mengantisipasi arah datangnya bola servis lawan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain mampu bergerak lebih cepat menuju arah bola dan memiliki kesiapan tubuh yang lebih baik saat melakukan receive. Selain itu, pemain terlihat lebih fokus dan mampu menjaga keseimbangan tubuh ketika menerima bola dengan kecepatan tinggi.

Jenis latihan yang paling sering digunakan dalam meningkatkan reaction time meliputi latihan stimulus visual, drill tangkap bola reaksi, latihan aba-aba gerak, serta latihan receive bola dari berbagai arah secara mendadak. Latihan tersebut membantu meningkatkan koordinasi antara penglihatan, respons saraf, dan gerakan tubuh pemain.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa latihan reaction time ideal dilakukan sebanyak dua hingga empat kali dalam satu minggu. Frekuensi latihan tersebut dianggap efektif untuk meningkatkan respons gerak pemain tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putra dan Kurniawan (2024) yang menjelaskan bahwa latihan berbasis stimulus visual dapat

meningkatkan kemampuan respons gerak atlet olahraga permainan. Selain itu, penelitian Siregar dan Harahap (2023) menunjukkan bahwa peningkatan reaction time berhubungan dengan meningkatnya ketepatan receive pemain bola voli.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyudi dkk. (2023) menjelaskan bahwa kemampuan receive dipengaruhi oleh koordinasi gerak, konsentrasi, keseimbangan tubuh, dan kecepatan reaksi pemain. Oleh karena itu, latihan reaction time perlu dikombinasikan dengan latihan teknik dasar agar hasil latihan menjadi lebih optimal.

Selain reaction time, penelitian ini menemukan bahwa pengalaman bermain dan tingkat kepercayaan diri pemain juga memengaruhi keberhasilan receive. Pemain yang lebih berpengalaman terlihat lebih tenang dan lebih cepat membaca arah bola dibandingkan pemain pemula.

Dengan demikian, latihan reaction time tidak hanya membantu meningkatkan kecepatan respons pemain, tetapi juga membantu meningkatkan kualitas receive secara keseluruhan dalam permainan bola voli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan reaction time memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan receive dalam permainan bola voli. Pemain yang memiliki reaction time baik mampu lebih cepat merespons arah datangnya bola, menyesuaikan posisi tubuh, dan melakukan receive dengan lebih akurat.

Latihan reaction time yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan koordinasi gerak, fokus, dan kesiapan pemain saat menerima servis lawan. Bentuk latihan yang efektif meliputi latihan stimulus visual, drill tangkap bola reaksi, dan latihan receive dari berbagai arah.

Selain reaction time, kemampuan receive juga dipengaruhi oleh teknik dasar, pengalaman bermain, konsentrasi, dan koordinasi gerak tubuh. Oleh karena itu, pelatih perlu mengombinasikan latihan reaction time dengan latihan teknik dasar bola voli secara terstruktur dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah, A., & Ramadhan, M. (2023). Pendekatan deskriptif kualitatif dalam penelitian olahraga permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 88–96.
- Hidayat, R., Prabowo, A., & Rizki, M. (2022). Pengaruh latihan reaction time terhadap koordinasi gerak pemain bola voli. *Jurnal Keolahragaan Nusantara*, 5(1), 21–29.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Putra, A. R., & Kurniawan, B. (2024). Pengaruh stimulus visual terhadap kecepatan reaksi atlet olahraga permainan. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 6(1), 41–50.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach* (4th ed.). Human Kinetics.
- Setiawan, D., & Maulana, F. (2023). Latihan stimulus visual terhadap kemampuan antisipasi gerak atlet. *Jurnal Pendidikan Olahraga Modern*, 4(2), 77–86.
- Siregar, H., & Harahap, R. (2023). Hubungan reaction time terhadap kemampuan receive bola voli mahasiswa. *Jurnal Prestasi Olahraga Indonesia*, 5(3), 65–73.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, D., Valensi, R., & Jufrianis. (2023). Analisis koordinasi gerak receive dalam permainan bola voli. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(4), 112–120.
- Yunus, M. (2021). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.