

Pengaruh latihan aksi reaksi terhadap kelincahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui pembelajaran *online*

The effect of action-reaction training to agility in physical education through online learning

Yudhi Esa Saputra^{1*}, Muh. Khaedir Lutfi¹, Nurdin Kamil¹, Nada Fitriyani¹, Ariiq Nasrori Akbar¹

¹Universitas Tangerang Raya, Komplek Perumahan Sudirman Indah No. 25, Tigaraksa, Tangerang, Banten, Indonesia

¹yudhiesa@untara.ac.id ; ²khaedir@untara.ac.id ; ³nurdinkamil@untara.ac.id ⁴nadafitriyani19@gmail.com ; ⁵ariiqituaja21@gmail.com

*corresponding author

ABSTRAK

Aksi reaksi merupakan unsur yang sangat penting bagi peserta didik karena akan mempengaruhi respon dalam berpikir, adaptasi, dan pengambilan keputusan. Sedangkan kelincahan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dengan didukung oleh beberapa item kondisi fisik yang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh dari latihan aksi reaksi terhadap kelincahan. Selain itu, prediksi besaran nilai kelincahan dari latihan aksi reaksi yang dilakukan siswa juga diperhitungkan. Subjek di penelitian ini sebanyak 22 peserta didik kelas V (lima) di sekolah yang ada di Kab. Tangerang. Data latihan aksi reaksi dikumpulkan melalui lembar observasi guru, sedangkan data kelincahan diperoleh dari instrumen tes *Dogging run*. Data dalam penelitian dianalisis dengan cara kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini telah melalui uji asumsi klasik yaitu : (1) Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*, (2) Uji Heteroskedastisitas menggunakan uji Gletser, dan (3) Uji linieritas. Selanjutnya peneliti melakukan uji regresi linier sederhana dengan melihat nilai taraf signifikansi. Setelah itu, diperoleh persamaan regresi linier sederhana yaitu $Y=3,886+0,234$. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan aksi reaksi terhadap kelincahan dalam gerakan lokomotor.

Kata kunci: Aksi Reaksi, Kelincahan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, pembelajaran *online*

Action and reaction are a very important element for students because it will affect the response in thinking, adaptation, and decision making. While agility is a component of the physical condition needed by everyone to move from one point to another, supported by several other physical condition items. The purpose of this study was to identify the effect of action-reaction training on agility. In addition, the prediction of the agility value of the action-reaction exercises carried out by students is also considered. The subjects in this study were 22 elementary-level students in Tangerang Regency. Action and reaction training data were collected through the teacher's observation sheet, while agility data was obtained from the Dogging run test instrument. The data in the study were analyzed through a quantitative approach with a simple linear regression method. The data collected in this study has gone through the classical assumption test, namely: (1) Normalitas test using One-Sample Kolmogorov-Smirnov test, (2) Heteroscedasticity test using Glacier test, and (3) Linearity test. Furthermore, the researchers conducted a simple linear regression test by looking at the value of the significance level. After that, a simple linear regression equation was obtained, namely $Y=3.886+0.234$. The results showed that there was a significant effect of action-reaction training on agility in locomotor movements

Keywords: Action, Reaction, Agility, Physical Education, online learning.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 8 Februari 2022
Disetujui : 26 Mei 2022
Tersedia secara *Online* Mei 2022

Alamat Korespondensi:

Yudhi Esa Saputra
Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Tangerang Raya
Komp. Perumahan Sudirman Indah, Tigaraksa, Tangerang, Banten.
E-mail: yudhiesa.yes@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan yaitu PJOK merupakan pelajaran yang krusial diterapkan di setiap sekolah, baik dari PAUD sampai perguruan tinggi. Bahkan, tidak menutup kemungkinan diterapkan pada sekolah tinggi walaupun bukan pada program studi yang berhubungan dengan olahraga, seperti diterapkan pada mata kuliah umum olahraga. PJOK juga merupakan rumpun ilmu yang membahas tentang aktivitas fisik atau gerak melalui olahraga (Rahmatullah, 2019). Perkembangan IPTEK ternyata sangat berdampak terhadap perkembangan olahraga pendidikan di Indonesia, semua itu bisa dinilai dengan rendahnya dukungan dan perhatian publik terhadap pentingnya aktivitas jasmani bagi anak-anak. Mereka ada yang memiliki pandangan bahwa anak-anak harus dituntut dengan pelajaran-pelajaran yang diujikan sehingga nantinya bisa menjamin pendidikan selanjutnya, tanpa bisa melihat bahwa untuk menguasai semua itu anak-anak harus memiliki kondisi yang bagus baik dari jiwa maupun raga (Lengkana & Sofa, 2017).

Pada pelajaran PJOK, tentunya kita punya harapan akan dapat berkontribusi terhadap peningkatan level kebugaran pada peserta didik. Sehingga olahraga pendidikan tidak hanya sebagai mata pelajaran tambahan yang hanya mengisi waktu luang di dunia pendidikan. Olahraga pendidikan merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dengan dunia pendidikan, karena pada dasarnya dapat mengubah kemampuan siswa pada sisi kognitif, psikomotor, serta afektif apabila dinilai dari gerak pada aktivitas fisik. Dari aktivitas fisik, siswa bisa dapat memperoleh pengalaman seperti kecerdasan, sikap, dan emosi (Utama, 2011). Tidak hanya itu, ada dua proses yang berlangsung dalam olahraga pendidikan yaitu mengajar dan belajar. Dalam aktivitas ini timbul interaksi antara guru dan siswa. Guru dapat mengajarkan berbagai macam materi, mengarahkan, dan mengkoordinasikan suasana belajar agar siswa merasa nyaman (Jatmika, 2005). Dilanjutkan dengan pendapat lain mengenai pendidikan jasmani merupakan usaha yang dijalankan secara sadar dalam membentuk lingkungan yang dapat mengubah potensi peserta didik agar dapat tumbuh kearah sikap yang positif melalui aktivitas jasmani (Nurrohim, 2020).

Masalah yang ditemukan pada siswa pada saat sekarang ini yaitu kurangnya aktivitas gerak dari peserta didik dikarenakan pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka, sehingga berkurangnya motivasi peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik/gerak. Hal ini berpengaruh terhadap reaksi dan kelincahan peserta didik dalam melakukan aktivitas sehari-hari karena kurangnya dorongan untuk bergerak yang harusnya didapatkan dari olahraga pendidikan yang dilakukan di sekolah pada pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini apabila

dibiasakan akan berdampak pada aktivitas gerak/fisik peserta didik dalam jangka panjang karena kurangnya dorongan untuk bergerak. Tidak hanya berpengaruh terhadap aktivitas gerak, ini juga akan berdampak terhadap masalah lain, karena pendidikan jasmani dapat melatih kestabilan emosi, penalaran, tindakan, serta moral yang sangat penting bagi peserta didik (Syarif & Subiyanto, 2021). Olahraga pendidikan sangat erat kaitannya dengan situasi, kondisi, dan lingkungan. Sehingga diharapkan peserta didik dapat menyesuaikan diri untuk tetap belajar dan melakukan aktivitas fisik melalui suasana sedang terjadi dengan lingkungan yang sewaktu-waktu bisa berubah (Clarita et al., 2021). Apalagi di masa pandemi seperti ini, peserta didik harus selalu konsisten melakukan aktivitas fisik walaupun dengan gerakan-gerakan sederhana di rumah.

Dapat disimpulkan dari pendapat diatas, Olahraga pendidikan PJOK merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dengan dunia pendidikan karena dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, psikomotor, dan afektif. Selanjutnya aktivitas fisik tidak mempunyai batasan untuk tetap bergerak, karena pada situasi bagaimanapun termasuk di masa pandemi kita tetap bisa melakukan aktivitas fisik seperti peserta didik dapat bergerak dan belajar pada mata pelajaran PJOK secara *online*. Di awal tahun 2020 menjadi tahun yang berat bagi penduduk bumi yang dilanda pandemi *covid-19*. Semua aspek terkena dampaknya baik ekonomi, politik, sampai ke dunia pendidikan. Di awal pandemi pendidikan masih belum punya alternatif bagaimana caranya pembelajaran tetap bisa dilakukan. Mulai dari pemerintah, guru, dosen, praktisi pendidikan masih sulit memecahkan masalah ini karena tidak bisa belajar tatap muka seperti biasa.

Sampai akhirnya metode belajar berubah dari cara tatap muka (*luring*) ke cara pemanfaatan teknologi (*online*). Tentu ini tidak mudah, karena perlu adaptasi bagi guru, dosen, dan peserta didik. Tentu ini merupakan keputusan yang demokratis untuk menjembatani derasnya cara belajar elektronik (Susilo, 2013). Pada pelajaran PJOK juga mendapatkan dampak yang sama, sehingga memerlukan adaptasi sampai didapatkan metode pembelajaran *online*. Adapun beberapa kelebihan dari pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan secara daring yaitu bisa memberikan keleluasaan ruang gerak lebih banyak, luas, menarik, bervariasi menggunakan sistem (Mahpudin, 2021). Dilanjutkan dengan pendapat yang menyebutkan bahwa yang terpenting disaat penerapan belajar secara daring untuk peserta didik secara luas harus memperhatikan bermacam item agar tujuannya bisa tercapai (Arizona et al., 2020).

Pada dasarnya timbulnya suatu aksi reaksi dikarenakan adanya stimulus yang muncul (Rahmat & Rohyana, 2020). Aksi reaksi merupakan fase diterimanya rangsangan atau stimulus

dengan awal munculnya respons (Pasaribu, 2020). aksi reaksi merupakan keseluruhan yang diperlukan oleh tubuh untuk bereaksi sejak stimulus atau rangsangan yang datang (Giandika et al., 2016). Dilanjutkan dengan pendapat lain, reaksi yaitu aktivitas atau gerak yang dilakukan oleh tubuh untuk merespons peristiwa dari luar tubuh dalam satuan waktu (Atmaja & Tomoliyus, 2015). Dengan demikian, kesimpulan dari Aksi reaksi merupakan bagian dalam latihan kondisi fisik yang bisa meningkatkan perpindahan gerakan tubuh dengan cepat yang dibantu oleh pemberian rangsangan atau stimulus. Berarti dalam pelaksanaannya, indra yang ada pada tubuh manusia ikut berperan dalam baik atau tidaknya aksi reaksi seseorang. kalau kita kaitkan dengan olahraga pendidikan pelajaran PJOK, aksi reaksi yaitu unsur yang krusial bagi peserta didik karena akan mempengaruhi respons dalam berpikir, adaptasi, dan pengambilan keputusan.

Kelincahan yaitu bagian dari aspek aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh semua orang. Kelincahan yaitu aktivitas fisik yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengganti arah gerakan dan posisi tubuh secara tepat dan cepat dengan tidak kehilangan keseimbangan tubuh (Firmansyah et al., 2019). Senada juga pendapat yang mengatakan kelincahan merupakan komponen biomotorik yang sangat penting bagi tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin (Ketut et al., 2021). Lebih lanjut, kelincahan merupakan item kondisi fisik yang sangat dibutuhkan pada setiap kegiatan fisik yang memerlukan ketepatan dan kecepatan perpindahan gerakan tubuh dari satu titik ke titik yang lain (Pasaribu, 2020). Begitu pula pendapat lain yang mengatakan bahwa kelincahan yaitu bagian item motorik yang sangat dibutuhkan bagi seluruh kegiatan yang memerlukan kecepatan perpindahan gerakan tubuh tanpa kehilangan keseimbangan dan syarat untuk memperbaiki keterampilan gerak yang membutuhkan koordinasi (Daryanto & Hidayat, 2015). Diperkuat juga dengan pendapat lain yang menyatakan bahwa kelincahan yaitu mempunyai seseorang untuk bergerak dengan cepat untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan seimbang (Wahyuni & Donie, 2020).

Apabila dilihat dari karakteristiknya, kelincahan memiliki ciri-ciri yang sangat unik karena kelincahan tidak bisa dikatakan bagian dari fisik tunggal, tetapi kumpulan-kumpulan kondisi fisik yang lain seperti kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan *power* (Pasaribu, 2020). Dapat diartikan juga kelincahan merupakan suatu ketangkasan saat tubuh memulai aktivitas yang relatif sangat singkat, bisa dikatakan untuk mengubah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuh (Andriansyah, Faris & Winarno, Eko, 2020). Dengan demikian kelincahan yaitu suatu bagian dari kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mengubah posisi tubuh dengan didukung oleh

beberapa item kondisi fisik yang lain. Diperkuat lagi dengan pernyataan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah posisi tubuh atau arah secepat mungkin dengan waktu yang bersamaan dengan gerakan lain (Gumantan & Mahfud, 2020)

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang kompleks, pembentukan dari komponen kelincahan lebih sulit dari pembentukan komponen atau item yang lain seperti stamina dan daya tahan, karena kelincahan merupakan hasil koordinasi atau gabungan dari komponen kekuatan, keseimbangan, dan keseimbangan (Nasution & Suharjana, 2015). Jika dikaitkan dengan olahraga pendidikan pelajaran PJOK, kelincahan sangat dibutuhkan bagi setiap peserta didik dikarenakan pada saat-saat tertentu tubuh diharuskan mengubah arah gerak dari suatu titik tolak ke titik yang lain dengan cepat, tepat, dan keseimbangan yang terjaga sesuai dengan kondisi dan situasi yang terjadi. Oleh karena itu penelitian ini mencoba untuk menunjukkan pengaruh latihan aksi-reaksi terhadap kelincahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui uji regresi linear sederhana. Variabel untuk penelitian ini memiliki variabel bebasnya aksi reaksi dan variabel terikatnya kelincahan. Subjek penelitian ini terdiri 22 peserta didik pada kelas V (lima) di sekolah yang ada di Kab. Tangerang pada pembelajaran gerakan lokomotor. Pengumpulan data pada penelitian yang dilakukan memakai instrumen kelincahan yaitu *Dogging run test* yaitu untuk mengukur kemampuan arah lari dengan berpindah tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain (Antoni Widodo, 2021). Untuk memperoleh data dari variabel kelincahan. Sedangkan data pada variabel aksi reaksi dikumpulkan dari lembar observasi guru.

Sebelum masuk ke tahapan uji regresi linear sederhana, peneliti menjalankan uji asumsi klasik sebagai prasyarat sebelum menyusun persamaan regresi. Uji asumsi yang dipakai yaitu : (1) Uji normalitas melalui *One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*, (2) Uji Heteroskedastisitas menggunakan uji *Gletser*, (3) Uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk melihat nilai residual berdistribusi normal. Sehingga diharapkan sebelum melanjutkan ke uji regresi linear data harus berdistribusi normal. Uji normalitas dianalisis dengan melihat nilai signifikansi pada table *One-Sample Kolmogorov-Smirnov test*. Data berdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05. Uji Heteroskedastisitas digunakan untuk melihat apakah terdapat keragaman *error* pada model regresi yang digunakan. Uji Heteroskedastisitas dianalisis dengan melihat nilai signifikansi dari uji *Gletser*. Model regresi yang baik yaitu yang

tidak ada Heteroskedastisitas. Model regresi yang tidak terdapat gejala Heteroskedastisitas jika nilai signifikansi yang diperoleh dari uji *Gletser* lebih dari 0,05. Uji linearitas dipakai untuk melihat korelasi yang linear antara aksi reaksi dengan kelincahan. Uji linearitas dianalisis dengan merujuk nilai signifikansi dari tabel Anova. Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara aksi reaksi dengan kelincahan (Sunyoto, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari tiga kali percobaan latihan aksi reaksi yang dilakukan terhadap 22 siswa, diperoleh data pada latihan 15 detik pertama sebesar 8,5 gerakan, pada 15 detik kedua 7,7 gerakan, dan pada 15 detik ketiga sebanyak 6,7 gerakan, serta rata-rata total keseluruhan adalah 22,9 gerakan. Dari skor rata-rata diperoleh terlihat bahwa terjadinya penurunan banyaknya gerakan dari 15 detik pertama sampai 15 detik terakhir. Hal ini berkaitan dengan daya tahan dari masing-masing siswa terhadap stimulus yang diberikan. Daya tahan wajib dibutuhkan oleh setiap orang dalam melakukan aktivitas. Tanpa adanya daya tahan, tubuh tidak akan bisa bergerak dengan maksimal (Sugawara & Nikaido, 2014).

Uji Normalitas

Uji normalitas berdasarkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* sudah ditampilkan pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Hasil dari Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

<i>Unstandardized Residual</i>	
N	22
<i>Test Statistic</i>	0,148
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200 ^{c,d}

Dari Uji Normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, diperoleh bahwa nilai signifikansinya $0,200 > 0,05$. Oleh karena itu bisa kita simpulkan nilai residual berdistribusi normal.

Uji Heterokedastisitas

Tabel 2. Hasil dari Uji Heterokedastisitas melalui Uji *Gletser*

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	T	Sig.	
	B	<i>Std. Error</i>	Beta			
1	(Constant)	-0,602	0,635		-0,949	0,354
	Aksi Reaksi	0,053	0,027	0,396	1,928	.068

Melihat dari hasil Uji Heteroskedastisitas diatas, nilai signifikansi yang didapatkan

adalah sebesar 0,068. Dengan kata lain, nilai signifikansi $0,068 > 0,05$. jadi dapat kita simpulkan bahwa tidak terjadi kesamaan varian dari nilai residual terhadap pengamatan pada model regresi.

Uji Linieritas

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Kelincahan * Aksi Reaksi	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	18.397	8	2.300	3.158	0,032
		<i>Linearity</i>	14.877	1	14.877	20.430	0,001
		<i>Deviation from Linearity</i>	3.520	7	0,503	0,691	0,679
	<i>Within Groups</i>	9.467	13	0,728			
	<i>Total</i>	27.864	21				

Berdasarkan hasil dari Uji Linearitas yang sudah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi yaitu $0,679 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan ternyata terdapat hubungan yang linear antara Aksi Reaksi dengan Kelincahan. Setelah hasil dari uji asumsi klasik terpenuhi, selanjutnya persamaan regresi dilakukan dengan uji hipotesis. Analisis uji regresi dalam penelitian ini diamati dari nilai signifikansi di tabel *Anova*. Berikut ini dideskripsikan tahapan dari uji regresi.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana pada Tabel ANOVA^a

Model		<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
1	<i>Regression</i>	14,877	1	14,877	22,912	0,000 ^b
	<i>Residual</i>	12,986	20	0,649		
	<i>Total</i>	27,864	21			

Dari Tabel 4, terlihat bahwa nilai signifikansi yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu bisa disimpulkan ternyata model regresi bisa dipakai untuk memperkirakan variabel Kelincahan. Maka berdasarkan pengujian dari hipotesis yang diajukan, H_0 ditolak dan H_1 diterima. sehingga terdapat pengaruh variabel Aksi Reaksi (X) terhadap variabel Kelincahan (Y). Untuk memprediksi seberapa pengaruh dari variabel Aksi Reaksi (X) terhadap variabel Kelincahan (Y), peneliti menyusun model persamaan regresi berdasarkan Tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Nilai koefisien Persamaan Regresi Linier Sederhana

Model	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	B	<i>Std. Error</i>	Beta		
1	<i>(Constant)</i>	3.886	1,129	3,442	0,003
	AKSI REAKSI	0,234	0,049	0,731	4,787

Dari Tabel *Coefficients*, diperoleh nilai *Constant* (a) yaitu 3,886, sedangkan nilai Aksi Reaksi yaitu 0,234 sebagai koefisien regresi (b). Oleh karena itu, dapat disusun persamaan regresi yaitu $Y = 3,886 + 0,234X$. Ketika terjadi peningkatan nilai dari variabel aksi reaksi (X), maka terjadi peningkatan nilai dari variabel kelincahan (Y) sebesar 0,234. Sedangkan jika tidak terjadi peningkatan terhadap nilai variabel aksi reaksi (X) dengan kata lain bernilai 0, maka variabel kelincahan (Y) akan konstan sebesar 3,886.

Pembahasan

Hasil analisis dari aksi reaksi yang diuji pada 22 peserta didik dibagi menjadi tiga percobaan dengan masing-masing percobaan terdiri dari 15 detik. Rata-rata yang diperoleh dari 15 detik pertama yaitu 8,5. Dilanjutkan dengan 15 detik kedua yaitu sebesar 7,7, dan 15 detik ketiga sebesar 6,7. Dari semua percobaan tersebut, terlihat bahwa dari percobaan pertama sampai ketiga terjadi penurunan rata-rata dari latihan aksi reaksi. Hal ini dikarenakan semakin banyak percobaan dilakukan oleh peserta didik dengan waktu istirahat yang sedikit membuat kemampuan fisik peserta didik juga ikut menurun. Dari hasil analisis kelincahan dengan menggunakan instrumen *dogging run test* diperoleh hasil tertinggi yaitu 11 dan hasil terendah yaitu 8 dengan rata-rata 9,2.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan adanya pengaruh dari aksi reaksi terhadap kelincahan dalam pembelajaran PJOK. Dari percobaan pertama sampai ketiga dalam latihan aksi reaksi terlihat adanya hubungan dengan kelincahan peserta didik. Hal ini didukung juga oleh penelitian dari Syamsuddin (2012) dan Saleh (2012) yang menunjukkan hubungan antara aksi reaksi dengan kelincahan. Adanya pengaruh dari aksi reaksi terhadap kelincahan juga diperkuat oleh penelitian yang lain dari [Pratama \(2016\)](#).

Disaat pengujian latihan dari aksi reaksi, alat yang digunakan yaitu *cone* yang berbeda warna yaitu biru dan kuning atau boleh menggunakan warna yang lain. *Cone* berwarna biru dan kuning disejajarkan dan diberikan jarak 1,5 meter. Guru berdiri di depan *cone* dan peserta didik berdiri di belakang *cone* dengan jarak 1 meter, sehingga posisi guru dan peserta didik berhadapan dengan *cone* berada di tengah antara guru dan peserta didik. Apabila guru memberikan stimulus dengan mengangkat *cone* berwarna biru, maka siswa harus menjawab dengan cepat dan langsung bergerak melangkah ke *cone* berwarna biru, lalu menyentuh *cone* tersebut dengan menggunakan tangan. Begitu juga sebaliknya, apabila *cone* yang diangkat berwarna kuning, maka siswa juga harus dengan cepat merespons stimulus yang sudah diberikan. Percobaan ini dilakukan dengan tiga kali percobaan dengan setiap percobaan menggunakan waktu yaitu 15 detik.

Dari pencapaian latihan aksi reaksi ternyata setiap peserta didik mendapatkan hasil yang bervariasi dari percobaan pertama sampai ketiga. Ternyata hal tersebut dipengaruhi oleh faktor kesiapan, strategi, dan mental. Faktor kesiapan maksudnya disini, peserta didik mendapatkan hasil yang rendah di percobaan pertama, dan disaat percobaan kedua dan ketiga peserta didik terpacu untuk memperbaiki hasilnya menjadi lebih baik. Dilanjutkan dengan faktor strategi maksudnya adalah peserta didik dengan sengaja menjadikan percobaan pertama sebagai pemanasan dan mencoba mencari momentum, lalu pada percobaan kedua dan ketiga peserta didik tersebut sudah mendapatkan momentum dan langsung berusaha mendapatkan hasil yang lebih baik. Dilanjutkan dengan faktor mental maksudnya adalah pada percobaan pertama peserta didik masih merasa takut dan cemas terhadap latihan yang diberikan, tetapi pada percobaan selanjutnya peserta didik bisa merasa lebih baik. Dampak yang bisa diambil dari penelitian ini, ternyata latihan aksi reaksi ini memiliki kontribusi terhadap respon siswa terhadap aktivitas pembelajaran PJOK (Adil & Hudain, 2018). Dalam kenyataannya kemungkinan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kelincahan peserta didik yang bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN

Uji regresi yang dilakukan untuk menguji hipotesis menunjukkan bahwa latihan aksi reaksi yang diberikan kepada siswa secara bertahap dari percobaan pertama, kedua, dan ketiga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Selain itu peneliti juga menyusun persamaan regresi untuk memprediksi seberapa besar pengaruh dari latihan aksi reaksi terhadap kelincahan dari siswa khususnya pada topik gerakan lokomotor.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., & Hudain, M. A. (2018). Kontribusi Antara Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Dengan Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Smp Negeri I Sinjai Selatan Kabupaten Sinjai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 51. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6388>
- Andriansyah, Faris, M., & Winarno, Eko, M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan , Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11097>
- Antoni Widodo, I. N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Sekolah Sepak Bola Bina Bintang Muda Kepri. *Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/bola.v4i1.2282>
- Arizona, K., Abidin, Z., & Rumansyah, R. (2020). Pembelajaran Online Berbasis Proyek Salah Satu Solusi Kegiatan Belajar Mengajar Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah*

- Profesi Pendidikan*, 5(1), 64–70. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i1.111>
- Atmaja, N. M. K., & Tomolius, T. (2015). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Waktu Reaksi Terhadap Ketepatan Drive Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56–65. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4969>
- Clarita, N., Raibowo, S., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Peran guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan sekolah siaga bencana pada kawasan pesisir pantai. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 143–154. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.14718>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v4i2.87>
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2019). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 160–167. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8096>
- Giandika, M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, A. (2016). Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan Dollyo-Chagi. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1546>
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Jatmika, H. M. (2005). Pemanfaatan Media Visual Dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 89–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jppi.v3i1.6176>
- Ketut, S. I., Santika, S. I. G. P. N. A., & Dei Agustinus. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.446007>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Mahpudin. (2021). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 7(1), 168–175. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4412063>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Nurrohim, N. (2020). Analisis Kepuasan Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Terhadap Pembelajaran Daring Mata Pelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19 Kecamatan Purwanegara 2020. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 133–146. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.26>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Pratama, B. A. (2016). Pengaruh Kelincahan, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Dribble Bola Pada Klub Poerce Fc. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2), 103–107.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v5i2.10742>

- Rahmat, A. A., & Rohyana, A. (2020). Pengembangan Prototipe Alat Bantu Latihan Reaksi Yang Menggunakan Sinyal Lampu Dan Bunyi Terhadap Kecepatan Lemparan Atas Softball. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 240–251. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.855>
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>
- Sugawara, E., & Nikaido, H. (2014). Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAB-TolC system of *Escherichia coli*. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), 7250–7257. <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Sukamto, A. (2011a). Hubungan Antara Kekuatan Lengan, Kelincahan, Dan Kecepatan Reaksi Tangan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja Pada Siswa Smp Negeri 2 Kabupaten Gowa. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 3(3). <https://doi.org/10.26858/com.v4i3.733>
- Sukamto, A. (2011b). Hubungan Antara Kekuatan Lengan, Kelincahan, Dan Kecepatan Reaksi Tangan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja Pada Siswa Smp Negeri 2 Kabupaten Gowa. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/com.v4i2.710>
- Sunyoto, D. (2012). Analisis Validitas dan Asumsi Klasik. In *Yogyakarta, Gava Media*. Gava Media.
- Susilo, F. A. (2013). Peningkatan Efektivitas Pada Proses Pembelajaran. *MATHEdunesa*, 2(1), 3.
- Syarif, A., & Subiyanto, A. S. (2021). Pengaruh Metode Multiple Intelligences Berbasis Aktivitas Jasmani Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar *Jurnal Transformasi*, 277–280. <https://ejournal.stmikbinapatria.ac.id/index.php/JT/article/view/229>
- Utama, A. M. B. U. (2011). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan JAsmani Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). Vo2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.639>