

**PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA TENIS KE TEMBOK
TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG MAHASISWA UKM
FUTSAL STKIP SETIA BUDHI RANGKASBITUNG**

Anggi Herlambang¹, Ayi Rahmat², Taufik Hidayat Suharto³, Onny

Aprillyaningrum⁴, Febri Kartika Sari⁵

¹⁻⁵STKIP Setiabudhi

²ayirahmat20488@gmail.com

Abstract

Futsal is a sport that is being loved by all people, both children, teenagers and parents today. Futsal is also a team game, and each team consists of 5 people. This game is almost entirely played using the whole body except the hands (the goalkeeper may use both hands, but in the goal area). Reaction speed is a person's ability to respond to a stimulus in the shortest possible time. Speed is the ability of a muscle or group of muscles to respond to stimuli in the shortest possible time. Reaction speed is a person's ability to respond to a stimulus in the shortest possible time. Exercise is a systematic process from the trainer which is carried out repeatedly by increasing the burden of the number of exercises and the intensity of the exercise. UKM is a student activity outside of class hours, not as an addition or as a stand-alone activity. This research is an experimental research using One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were all goalkeepers of the STKIP Setia Budhi Rangkasbitung Futsal UKM, totaling 10 people. The sampling technique is total sampling. The instrument used is to hold or catch a tennis ball.

Keywords: *Practice, Bouncing Tennis Ball Against The Wall, Reaction Speed.*

Abstrak

Futsal adalah olahraga yang sedang digemari oleh semua kalangan baik anak-anak, remaja ataupun orang tua saat ini. Futsal juga permainan yang beregu, dan setiap regunya berjumlah 5 orang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan adalah proses yang sistematis dari pelatih yang dilakukan berulang – ulang dengan kian hari kian menambah beban jumlah latihan serta intensitas latihannya. UKM adalah kegiatan mahasiswa diluar jam mata kuliah, tidak sebagai sekedar tambahan atau sebagai kegiatan yang berdiri sendiri. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* dengan menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang UKM Futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung yang berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Instrumen yang digunakan adalah menahan atau menangkap bola tenis.

Kata Kunci: *Latihan, Memantulkan Bola Tenis Ke Tembok, Kecepatan Reaksi.*

I. PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Futsal dalam perkembangan makin dapat diterima dan digemari oleh masyarakat Olahraga futsal sudah banyak orang tahu dari anak-anak, remaja, sampai orang dewasa senang memainkannya. Permainan futsal sekarang ini mengalami perubahan besar, apakah dilihat dari teknik permainan, peraturan peraturan, pengorganisasian, atau dipandang dari sudut publikasi sehingga perkembangan futsal berkembang secara cepat, futsal merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola, lapangan, dan dimainkan oleh dua regu terdiri dari 5 orang pemain.

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *Futebol* dari bahasa Portugal atau Brazil *Futsal* dan *salon* dari bahasa Prancis" (R. Aulia Narti 2009). Jadi disimpulkan dari berbagai bahasa futsal suatu pengganti permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan. Lanjut menurut (Lhaksana, 2011:5). "Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan". Jadi dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga sepak bola yang permainannya dilaksanakan didalam ruangan yang jenis permainannya tidak jauh berbeda dengan sepak bola.

Asal muasal futsal muncul di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930 ketika Juan Carlos Cereira membuat versi sepak bola untuk lima pemain dalam satu tim (*a five-a-side version of soccer*) untuk dipertandingkan dalam kompetisi 13 usia muda di YMCAs (*Young Mens Christian Associat*).

Teknik dasar menjaga gawang (*goal keeper*). Pemain yang berada paling belakang dan boleh menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk menyentuh bola di dalam kotak yang sudah ada atau kotak penalti, berikut ini teknik penjaga gawang :

- Membendung bola
- Menangkap bola
- Melempar bola
- Split
- Diving
- Cross

Kecepatan merupakan satu komponen dasar-dasar biomotor yang sangat penting yang di butuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen kecepatan. Berikut ini beberapa defisi dari kecepatan:

Menurut Sukdiyanto (2005: 106) Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekolompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Jadi dapat di simpulkan bahwa kemampuan otot untuk menjawab rangsangan itu mengerjakan gerakan yang sama dengan sesingkat-singkatnya. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *paratice*, *exercises*, dan *training*. Menurut Harsono (1988:101) menegaskan bahwa training adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang di harapkan. Prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisikologis dan psikologis atlet. Berikut ini prinsip-prinsip latihan sebagai pedoman agar latihan tercapai, oleh karena itu seorang penjaga gawang futsal harus memiliki kekuatan kelincahan dan teknik menangkap bola yang bagus.

Seorang pemain sepakbola atau futsal harus mempunyai teknik dasar sepakbola atau futsal yang baik agar mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Herwin (2004: 2 21-25), permainan sepak bola atau futsal mencakup dua teknik dasar yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain, yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Penjaga gawang (*goal keeper*) seorang pemain dengan tugas khusus dibanding pemain lain dalam sebuah tim. Penjaga gawang seorang yang bertugas sebagai pertahanan terakhir dan penyerangan pertama. Penjaga gawang bisa mengontrol atau menguasai bola dengan seluruh tubuh baik kaki ataupun tangan, tetapi penjaga gawang hanya bisa menggunakan semua anggota tubuh hanya didaerah hukuman pinalti atau garis gawang (*circle*). Penjaga gawang mempunyai tugas yang tidak mudah karena penjaga gawang harus mempunyai teknik khusus, dari menangkap bola, *cross* (kaki di tekuk satu, yang kanan ataupun yang kiri), sampai menjatuhkan diri.

Semua orang dapat menjumpainya mulai dari daerah perkotaan hingga sampai ke pelosok negeri. UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung adalah salah satu perguruan

tinggi yang memberikan peluang bagi pembinaan olahraga, khususnya bidang futsal di tanah air. UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung melatihkan berbagai bentuk variasi latihan bagi mahasiswa. Berdasarkan analisis situasi di atas, peneliti mempunyai anggapan bahwa kecepatan reaksi menangkap bola sangat diperlukan dalam menunjang kualitas teknik seorang penjaga gawang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Tenis ke Tembok Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang pada mahasiswa UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung"

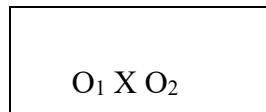
Belum di ketahui adanya pembentukan teknik dasar sejak usia dini untuk latihan yang kompleks terhadap pencapaian menghadapi prestasi penjaga gawang futsal. Belum di ketahui latihan memantulkan bola tenis ke tembok tidak pernah di lakukan penjaga gawang. Belum diketahui pengaruh antara latihan memantulkan bola tenis terhadap kecepatan reaksi menangkap bola penjaga gawang. Tidak di ketahui apakah seluruh penjaga gawang mahasiswa UKM futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung memiliki kecepatan reaksi menangkap bola dengan baik. Belum diketahui efektivitas pengaruh antara latihan memantulkan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan memantulkan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung. Meningkatkan efektivitas pengaruh memantulkan bola tenis ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang. Mengetahui seluruh penjaga gawang UKM futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung memiliki kecepatan reaksi.

II. METODE

Untuk mepermudah langkah-langkah dalam suatu penelitian, dipilih suatu desain yang tepat untuk dijadikan suatu pegangan dalam penelitiannya. Desain yang diterapkan peneliti untuk penelitiannya adalah *One –Group Pretest-Posttest design*. Dalam desain ini sampel diperoleh dari sejumlah populasi, kemudian diadakan tes awal atau *pre-test*, kemudian sampel diberikan perlakuan atau treatment. Setelah masa perlakuan berakhir maka dilakukan tes akhir atau *post-test*. Setelah data tes awal dan tes akhir terkumpul maka data tersebut disusun, diolah dan dianalisis secara statistik. Hal ini dilakukan untuk mengetahui hasil perlakuan selanjutnya untuk mengetahui hasil pelakuan dilakukan uji signifikansi hasil perlakuan. Untuk lebih jelas desain penelitian tersebut, Sugianto (2016:111):

Desain Penelitian :



Desain Eksperimen *the one group pretest-posttest design*

Keterangan :

O₁ = Nilai *pretest* (tes awal)

X = Pemberian perlakuan, yakni latihan memantulkan bola tenis ke tembok

O₂ = Nilai *posttest* (tes akhir)

TEKNIK ANALISIS DATA

Sebelum melakukuan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Pengujian terhadap hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik.

DESKRIPSI DATA

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Tenis ke Tembok Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung. Penelitian ini dilaksanakan dalam 1 bulan, 16 kali pertemuan, dan memiliki responden 10 orang, dilakukan selama 8 (delapan) 3 (tiga) kali dalam 1 minggu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Tenis ke Tembok Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung, pada kelompok penelitian sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai rata-rata 4.20 dan setelah diberikan perlakua memiliki nilai rata-rata 7.30, yang berarti frekuensi dalam tes latihan menggunakan metode yang diterapkan meberikan dampak yang positif dilihat dari hasil yang telah diteliti bahwa terdapat perbedan dari nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan sehingga memperoleh hasil yang lebih baik dengan perbedaan 3,10 dan t hitung 11,196.

Berdasarkan hasil *pretest* (test awal), ada orang 10 pejaga gawang UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung dengan hasil pencapaian penangkapan di bawah rata – rata sebelum di lakukan nya materi latihan. Yang pertama ada 6 orang penjaga gawang yang mendapatkan nilai kurang baik (D), di karenakan reaksi kecepatannya kurang baik, maka harus di lakukan materi latihan yang menjurus dengan reaksi kecepatan. Yang kedua ada 4

orang penjaga gawang yang mendapatkan nilai cukup (C), reaksi kecepatan nya cukup, akan tetapi harus di tingkatkan lagi latihan yang menjurus dengan reaksi kecepatan.

Sedangkan setelah dilakukan nya latihan dan *posttest* (tes akhir), ada peningkatan pencapaian tangkapan yang signifikan dengan hasil latihan reaksi penjaga gawang tersebut. Seluruh penjaga gawang mahasiswa UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung yang berjumlah 10 orang tersebut mendapatkan pencapaian penigkatan yang signifikan, yang tadinya mendapatkan hasil kurang baik sebelum di lakukan nya latihan reaksi kecepatan, setelah dilakukan nya latihan reaksi penjaga gawang mendapatkan hasil yang baik (B).

Berdasarkan paparan yang sudah di jelaskan maka latihan memantulkan bola tenis ke tembok berpengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang mahasiswa UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan paparan yang sudah di uraikan diatas dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal, di lihat dari nilai hasil *pretest* dan *posttest* yaitu dengan nilai rata-rata *pretest* 4.20 dan nilai *posttest* 7.30, setelah diberikan tindakan ada kemajuan 3,10 , dengan demikian penelitian yang dilakukan di UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung ada peningkatan dalam UKM futsal dengan latihan memantulkan bola tenis ke tembok terhadap kecepatan reaksi pejaga gawang futsal dan dapat diterima. Setelah dilakukan latihan dan *posttest* (tes akhir), ada peningkatan pencapaian tangkapan yang signifikan dengan hasil latihan reaksi penjaga gawang tersebut. Seluruh penjaga gawang mahasiswa UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung yang berjumlah 10 orang tersebut mendapatkan pencapaian penigkatan yang signifikan, yang tadinya mendapatkan hasil kurang baik sebelum di lakukan nya latihan reaksi kecepatan, setelah dilakukan nya latihan reaksi penjaga gawang mendapatkan hasil yang baik (B).

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu, M.Or. Febi Kurniawan, M.Or. Ilmu Kepelatihan Dasar. Penerbit. Alfabet, cv 2015.
- Aulia R. Narti (2009), Sunarti, Rico B. Halim, Sastro. (2009). Futsal. PT Indah Jaya Adi Pratama. Nomor : Dj.I/375/2009.
- Danny Mielke. Penerbit. Human Kinetics. Pakar Raya, IKAPI. No. 052 (Hak terjemah dalam bahasa indonesia). Dasar-Dasar Sepak Bola 2007.
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi. Penerbit Pt. Remaja Rosdakarya ISBN 9789796926176.

- Sugiyono. (2015-2016). Metode Penelitian Pendidikan. Penerbit Alfabet. ISBN 9798433718.
- Justinus Lhaksana. Ishak H. Pardosi. (2008). Inspirasi dan Spiri Futsal. Penerbit. Raih Asa Sukses. Cetakan I. Jakarta 2008.
- Yudha M. Saputra. (1998/1999). Pengembangan kegiatan ko dan ekstrakurikuler. Depdiknas: Jakarta.

Website:

- <http://harishfirdaus.blogspot.com/2017/01/hakekat-futsal.html>
 (di akses pada tanggal 07 Maret 2019, pada jam 19.00)
- <https://www.zonapelatih.net/2015/12/program-latihan-khusus-kiper-terbaru.html>
 (di akses pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 20.00)
- <http://alyalistyasa11.blogs.uny.ac.id/2017/09/17/asal-usul-olahraga-futsal/>
 (di akses pada tanggal 07 Maret 2019, pada jam 19.00)
- http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_5.pdf
 (di akses pada tanggal 07 Maret 2019, pada jam 19.30)
- <https://dinarsabila.wordpress.com/2013/11/20/pentingnya-mengikuti-ukm-di-perguruan-tinggi/>.
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 19.00)
- <http://futsalwrongwayno666.blogspot.com/2011/09/latihan-dasar-penjaga-gawang-futsal.html>
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 19.00)
- <file:///F:/Tugas%20Pak%20Ridwan/Pengertian%20Kecepatan%20Definisi%20dalam%20Olahraga%20Menurut%20Para%20Ahli%20dam%20Macam%20Macamnya%20%20%20Kebugaran%20dan%20Jasmani.htm>
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 20.00)
- <https://www.statistikian.com/2012/05/desain-penelitian-pengantar.html>
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 20.00)
- <http://definisipengertian.net/pengertian-populasi-definisi-sample-teknik-sampling/>
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 20.30)
- <https://www.zonareferensi.com/pengertian-instrumen-penelitian/>
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 20.30)
- <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html>
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 20.30)
- <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-homogenitas.html>
 (di kutip pada tanggal 21 Maret 2019, Pada jam 21.00)
- <https://www.advernesia.com/blog/spss/cara-uji-homogenitas-dengan-spss-levene-test/>
 (di kutip pada tanggal 16 Agustus, pada jam 00.00)