

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN REAKSI DAN KONSENTRASI KIPER FUTSAL UNESA

Satrio Wicaksono^{1*}, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma²

^{1,2}. Jurusan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*satriiio27@gmail.com

(Received: January 2021 / Revised: January 2021 / Accepted: January 2021)

ABSTRAK : Kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar dalam permainan futsal. Serangan dan bertahan permainan futsal dimulai dari penjaga gawang. Kiper futsal harus memiliki konsentrasi dan kecepatan yang baik untuk bermain futsal. Menurut observasi yang telah dilakukan oleh peneliti kendala yang ada pada kiper adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dan konsentrasi menangkap bola yang disebabkan kurangnya variasi metode latihan. Maka dari itu dengan adanya latihan dengan cara menggunakan bola tenis seorang kiper diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi dan konsentrasi dalam menangkap bola dengan baik yang bisa menunjang kualitas kiper futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal unesa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain *One-Grup Pretest-Posttest*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penjaga gawang futsal putra Unesa yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik *sampling jenuh*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang kurang signifikan dari latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi pada kiper futsal Unesa yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ dan $0,000 < 0,05$.

KATA KUNCI : Kiper Futsal; Kecepatan Reaksi; Konsentrasi; Bola Tenis

ABSTRACTS : *Goalkeepers have a very big role in the game of futsal. The futsal attack and defense game starts from the goal keeper. A futsal goalkeeper must have good concentration and speed to play futsal. According to observations made by researchers, the obstacles that exist in the goalkeeper are the ability to react speed and concentration to catch the ball due to the lack of variation in training methods. Therefore, with the practice of using a tennis ball, a goalkeeper is expected to be able to practice skills, especially reaction speed and concentration in catching the ball well, which can support the quality of a futsal goalkeeper. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of training using a tennis ball on the reaction speed and concentration of futsal goalkeeper Unesa. This research is an experimental study using the One-Group Pretest-Posttest design. The population in this study were all male futsal goalkeepers Unesa, totaling 10 goalkeepers. The technique used to take samples is saturated sampling technique. Data analysis in this study used the normality test, homogeneity test, and test. Based on the results of the data analysis carried out, it was stated that there was a less significant increase from training using tennis balls on the reaction speed and concentration of the Unesa futsal goalkeeper as evidenced by a significance value of $0.011 < 0.05$ and $0.000 < 0.05$.*

KEYWORD : *Futsal Goalkeeper; Speed Reaction; Concentration; Tennis Ball*

1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia, baik di perkotaan ataupun di pedesaan terbukti dari banyaknya jasa penyewaan lapangan futsal dari yang bertaraf

International dan Nasional. Menurut Mulyono (2014:1) menyatakan bahwa futsal adalah suatu cabang olahraga yang cara bermainnya mirip dengan sepakbola, hanya saja futsal dimainkan dengan lapangan yang lebih kecil dari pada



sepakbola. Futsal merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri dari 5 pemain dan salah satu pemainnya berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper. yang salah satunya berposisi sebagai kiper. Menurut Lhaksana (2011:42) menyatakan bahwa dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar. Serangan dan bertahan dimulai dari penjaga gawang. Menurut Mulyono (2014:70) kiper merupakan pertahanan terakhir suatu tim sering menjadi penentu kemenangan, beberapa tim percaya bahwa jika kiper tampil maksimal dalam setiap pertandingan yang diikutinya maka tim tersebut akan sangat sulit dikalahkan. Kiper juga memiliki tanggung jawab yang besar dan sulit karena kiper harus menangkap bola dan menjatuhkan badan dengan teknik yang benar. Maka dari itu kiper futsal harus rajin berlatih agar bisa memiliki *skill* yang baik.

Suharsono dan Sukintaka (1983) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dan direncanakan dan dilaksanakan secara menerus dengan dengan harapan dan tujuan tertentu. Sedangkan kecepatan reaksi merupakan kemampuan individu untuk merespon sebuah stimulus dengan cepat yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan (Muhajir, 2007). Sedangkan pengertian konsentrasi adalah suatu proses pemusatan cara berfikir yang dimiliki oleh seseorang dengan cara mengabaikan hal yang tidak diperlukan tetapi hanya fokus dengan tujuan yang akan dicapai. Hampir seluruh cabang olahraga memerlukan kecepatan reaksi di dalam suatu pertandingan.

Futsal unesa adalah salah satu unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang memberikan peluang bagi mahasiswa untuk menyalurkan hobinya atau meneruskan prestasi ketika di pendidikan SMA, futsal unesa berlatih di GOR Internasional Unesa ini menampung mahasiswa diseluruh fakultas yang berada di Universitas Negeri Surabaya yang memiliki

keahlian dalam bidang cabang olahraga futsal dan diharapkan dapat berperan dalam perkembangan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga futsal ditingkat regional Jawa Timur ataupun nasional. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat mengikuti kegiatan latihan yang dilaksanakan futsal unesa ditemukan beberapa permasalahan. Kiper yang dimiliki futsal unesa belum baik dalam kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi menangkap bola.

Kendala yang ada pada kiper adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dan konsentrasi menangkap bola yang disebabkan kurangnya variasi metode latihan. Latihan menggunakan cara bola tennis ini masih sangat jarang dilakukan, oleh karena itu kiper tersebut sering melakukan variasi-variasi latihan menggunakan bola futsal. Seorang kiper akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan dan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi dan konsentrasi yang baik. Menurut Amni, dkk. (2017) menjelaskan bahwa latihan menggunakan bola tennis dapat membantu dalam proses latihan. Maka dari itu dengan adanya latihan dengan cara menggunakan bola tennis seorang kiper diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi dan konsentrasi dalam menangkap bola dengan baik yang bisa menunjang kualitas kiper futsal. Berdasarkan analisis situasi yang terjadi di atas, urgent dari penelitian ini adalah sangat jarang penelitian yang menggunakan latihan dengan bola tennis dalam meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi bagi seorang kiper. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis terhadap Kecepatan Reaksi dan Konsentrasi Kiper Futsal Unesa"

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari

pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu untuk memperkirakan kondisi eksperimen yang nyata dalam aturan dimana peneliti tidak dapat memanipulasi semua variabel yang relevan, peneliti harus jelas memahami kompromi-kompromi yang ada dalam validitas intenal dan eksternal desainnya serta hasil yang dicapai akibat batasan-batasan tersebut (Mahardika, 2015:200). Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Grup Pretest-Posttest*. Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti akan memberikan *pretest* kepada sampel dengan tujuan agar mengetahui kemampuan awal yang dimiliki sampel sebelum menerima *treatment* dari peneliti. *Treatment* yang diberikan oleh peneliti sebanyak 18 kali. Setelah melakukan *treatment* peneliti mengadakan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penjaga gawang futsal putra UNESA. Sedangkan pemilihan sampel yang dilakukan adalah menggunakan teknik *sampling jenuh* yaitu menggunakan total populasi sebagai sampel. Terdapat 2 variabel pada penelitian ini, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan menggunakan bola tennis, sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan reaksi dan konsentrasi. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data adalah alat yang dipakai untuk mengukur kecepatan reaksi yaitu *whole body reaction* dan *drawing of mirror* untuk mengukur konsentrasi kiper futsal. Untuk mengukur data yang didapat peneliti menampilkan norma-norma yang harus digunakan untuk analisis data. Norma dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Skala Intensitas Latihan Kekuatan dan Kecepatan (Bompa, 2009)

Intensity Zone	Persentase	Intensitas
6	>100%	Super Maksimal
5	90% - 100%	Maksimal
4	80% - 90%	Berat
3	70% - 80%	Sedang
2	50% - 70%	Rendah
1	< 50%	Sangat Rendah

Tabel 2. Norma Tes Tepis dan Tangkap Bola Tennis (Rizyanto, 2018).

Repetisi	Persentase	Intensitas
>45	>100%	Super Maksimal
35-45	90% - 100%	Maksimal
25-34	80% - 90%	Berat
15-24	70% - 80%	Sedang
10-15	50% - 70%	Rendah
>5	< 50%	Sangat Rendah

Tabel 3. Norma Program Latihan Kecepatan (Sukadiyanto, 2011)

Intensitas	Persentase
Denyut Jantung	185-200x/Menit
Volume	5-10 Repetisi/Set
T. Kerja	3-5 Set/Sesi
T. Recovery	5-10 detik
	1 : 6 (denyut Jantung 145 – 160x/Menit)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi deskriptif data, uji persyaratan, dan uji hipotesis. Deskriptif data adalah deskripsi dari data yang telah dianalisa yang terdiri dari mean, jumlah data, standar deviasi dan persentase. Setelah memaparkan deskripsi data, peneliti melakukan uji normalitas dengan tujuan untuk mengetahui data tersebut normal atau tidak. Selanjutnya uji T untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak setelah diberi perlakuan oleh peneliti.

3. HASIL

Setelah peneliti mendapatkan data, peneliti melakukan analisis. Hasil analisis akan disajikan berupa tabel seperti di bawah ini:

Tabel 4. Deskripsi data

Jenis Tes	Kelompok	Mean	Selisih	SD
Pretest	Whole Body Reaction	0,30	0,1	0,35
Posttest	Whole Body Reaction	0,29		0,32
Pretest	Drawing of Mirror	50,23	9,41	4,35
Posttest	Drawing of Mirror	40,82		3,96

Berdasarkan hasil tes rata-rata dari kelompok *pretest Whole Body Reaction* sebesar 0,30, *post-test Whole Body Reaction* sebesar 0,29 dan memiliki selisih rata-rata sebesar 0,1. Kemudian hasil dari *pretest* kelompok Drawing of Mirror sebesar 50,23. *Post-test* kelompok Drawing Of Mirror sebesar 40,2, dan hasil selisih rata-rata sebesar 9,41.

Tabel 5. Uji Normalitas

Tes	Signifikasi	Keterangan
<i>Pretest Whole Body Reaction</i>	0,271	Normal
<i>Posttest Whole Body Reaction</i>	0,229*	Normal
<i>Pretest Drawing of Mirror</i>	0,979	Normal
<i>Posttest Drawing of Mirror</i>	0,857	Normal

Berdasarkan tabel 5 di atas, diketahui bahwa hasil uji normalitas latihan tepis dan menangkap bola tennis mempunyai nilai signifikasi *pretest* dan *posttest* >0,05 yang berarti bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Tes	Signifikasi	Keterangan
<i>Pretest Whole Body Reaction</i>	0,550	Homogen
<i>Posttest Whole Body Reaction</i>	0,547	Homogen
<i>Pretest Drawing of Mirror</i>	0,931	Homogen
<i>Posttest Drawing of Mirror</i>	0,290	Homogen

Berdasarkan tabel 6 di atas, diketahui bahwa hasil uji homogenitas latihan tepis dan menangkap bola tennis mempunyai nilai signifikasi *pretest* dan *posttest* > 0,05 yang berarti bahwa data yang digunakan sudah homogen.

Tabel 7. Uji T

Tes	Signifikasi
<i>Pretest Whole Body Reaction</i>	0,011
<i>Posttest Whole Body Reaction</i>	
<i>Pretest Drawing of Mirror</i>	0,000
<i>Posttest Drawing of Mirror</i>	

Berdasarkan tabel 7 di atas, diketahui bahwa hasil uji T latihan tepis dan menangkap bola tennis pada *pretest Whole Body Reaction* dan *posttest Whole Body Reaction* mempunyai nilai signifikasi 0,011 < 0,05 dan *Pretest Drawing of Mirror* dengan *Posttest Drawing of Mirror* mempunyai nilai signifikasi 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa tepis dan menangkap bola

tennis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi dan konsentrasi.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, memaparkan bahwa latihan tepis dan menangkap bola tennis memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi dan konsentrasi, hal ini dikarenakan nilai signifikan menunjukkan nilai signifikasi < 0,05. Maka metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini dapat diterapkan dalam latihan secara langsung.

Pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan latihan menangkap bola yang dilakukan oleh Arbain (2017) yaitu latihan menangkap bola sepak dan bola tennis yang dilakukan oleh penjaga gawang Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, latihan menangkap menggunakan bola sepak pada kiper berpengaruh lebih besar daripada latihan menangkap bola tennis dikarenakan bola sepak dapat menggambarkan *real situation* sehingga bola sepak kontribusi yang lebih maksimal.

Terlepas dari itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan hasil analisis menunjukkan bahwa latihan tepis dan menangkap bola tennis mampu memberikan keuntungan peningkatan performa fisik secara signifikan (Ulfiansyah, dkk., 2015). Ini terjadi karena latihan menangkap bola tennis memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan merupakan latihan yang tepat bagi penjaga gawang senior.

Banyak aspek yang dibutuhkan untuk memiliki kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi atau prestasi yang baik bagi penjaga gawang. Latihan menepis dan menangkap bola tennis adalah latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan penjaga gawang terutama pada kecepatan reaksi dan konsentrasi.



5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari hasil penelitian ini tentang pengaruh latihan menggunakan bola tennis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal unesa, peneliti menyimpulkan bahwa: (1) Terdapat peningkatan yang tidak terlalu signifikan dari latihan menggunakan bola tennis terhadap Kecepatan Reaksi pada kiper futsal Unesa yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ dan selisih peningkatan sebesar 0,1 ; (2) Terdapat peningkatan yang tidak terlalu signifikan dari latihan menggunakan bola tennis terhadap konsentrasi pada kiper futsal Unesa yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan selisih peningkatan sebesar 9,41.

Berdasarkan hasil yang terdapat selama penelitian dan diolah data sehingga dapat menjawab dari rumusan masalah pada penelitian ini. Oleh karena itu peneliti memiliki rekomendasi agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan lebih maksimal. (1) Untuk pelatih, harus bisa pelatih yang inovatif sehingga dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks dan dapat menjadikan atau menambahkan kombinasi metode latihan agar atlet tidak merasa bosan; (2) Untuk peneliti, sebaiknya melakukan treatment minimal selama 6 minggu, dengan pertemuan sebanyak 3 kali dalam seminggu agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

REFERENSI

- Amni, H., Ruhayati, Y., Sul-toni, K. 2017. Pengembangan Teknologi Pelontar Bola Tennis Lapangan Berbasis Microcontroller. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. 2(1), 18-24.
- Bompa, T. O. 1994. Power Training For Sport. Canada. Mosaic Press Djoko Pekik Iriyanto. 2002. Dasar Kepe-latihan. Yogyakarta. FIKUNY.
- Endang Rini S, dkk. 2011. Diktat Perkembangan Motorik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iriyanto, Subagyo. 2016. Metode melatih Fisik Atlet sepakbola. Yogyakarta: FIK UNY
- Ismaryati, 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. UNS: Surakarta.
- Kusuma, I. D. M. A. W. 2019. The Influence Of The Differences Within The Preliminary Vo2max Level On The Tabata Training Results, Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran. Vol 5 (2), hal 327-341
- Lhaksana, Justin. 2011. Taktik Dan Strategi Futsal modern. Depok: Be Champion.
- Mahardika, I. M. S. 2015. Metodologi Penelitian. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Erlangga.
- Muis, Joni. 2016. Interaksi Metode Latihan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth, (Online) Jurnal Publikasi Pendidikan Vol 6 (1): hal 77 (<https://ojs.unm.ac.id/pubpend/article/view/1831/841>, diakses 7 April 2019)
- Mulyono, M., Asriady. 2014. Buku Pintar Panduan Futsal. Jakarta: Laskar Aksara.
- Subagio Irmantara, dkk. 2019. Pedoman Penulisan Skripsi Program Sarjana S-rata Satu(S1) Fakultas Ilmu Olahraga. Surabaya: FIO Universitas Negeri Surabaya.
- Suharsono, Sukintaka. 1983. Permainan dan Metodik. Jakarta: P dan K.
- Ulfiansyah, F. N., Budianto, K. S., Kriswantoro, K. 2015. Pengaruh Latihan Reaksi Bervariasi Dan Tetap Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang, Unnes Journal of Sport Sciences. 4(2), 18-22.