

Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Unimuda FC

Ilham Hamid¹, Leo Pratama Istiyono², Istiyono³, Anton Sukowati⁴

¹²³⁴Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

ilhamhamid66@gmail.com¹, leo@unimudasorong.ac.id², istiyono066@gmail.com³,

antonsukowati@unimudasorong.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal UNIMUDA FC yang berjumlah 25 orang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yang sesuai dengan syarat berjumlah 6 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan reaksi dengan menepis bola. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS diperoleh 0,538 dengan data distribusi N 6. Dari data tersebut diketahui bahwa nilai signifikan 0,538 lebih besar dari pada nilai signifikan 0.05. Maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC, dengan nilai $t_{hitung} 7,906 > T_{tabel} 2,015$. Maka dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata kunci: Latihan menggunakan bola tenis, kecepatan reaksi, futsal.

This study aims to determine the effect of training methods using tennis balls on the reaction speed of the UNIMUDA FC futsal goalkeeper. This type of research is quantitative with experimental methods and One Group Pretest Posttest Design. The research population was all 25 UNIMUDA FC futsal players. In sampling, the researcher used a purposive sampling technique, meaning that samples were taken based on certain characteristics or characteristics that have a relationship with a known population. The samples taken in this research that met the requirements were 6 people. The instrument used is a reaction speed test by pushing the ball. Based on the results of calculations using SPSS, it is obtained that 0.538 is obtained with distribution data N 6. From this data it is known that the significant value of 0.538 is greater than the significant value of 0.05. So the data is normally distributed. The results of the hypothesis test show that there is a significant effect of training using tennis balls on the reaction speed of the UNIMUDA FC futsal goalkeeper, with a calculated t value of $7.906 > T_{table} 2.015$. So from this explanation it can be seen that H_a is accepted and H_o is rejected.

Key words: exercise using a tennis ball, reaction speed. futsal.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 14 Desember 2023

Disetujui : 13 Juni 2024

Tersedia secara *Online* 2024

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Rahayu, (2016) Pendidikan jasmani merupakan sebuah rangkaian dengan kegiatan gerak sebagai komponen utamanya yang telah direncanakan secara sistematis agar mengembangkan serta meningkatnya seseorang dalam aspek kemampuan gerak dan otot, pemikiran, pengetahuan, emosional dalam bagian pendidikan nasional (Rahayu, 2016). Menurut Ika Putri Dyah Permatasari (2015) menyatakan bahwa dalam permainan futsal setiap pemain melakukan beberapa gerakan dinamis seperti menyundul bola, cutting, tackling, sprints, passing, dan menendang bola. Sehingga pemain futsal tersebut harus mempunyai komponen kondisi fisik *seperti agility, balance, power*, kecepatan dan kecepatan reaksi, ketepatan, dan *coordination*. Berdasarkan komponen kondisi fisik tersebut, penelitian ini memfokuskan pada salah satu komponen yang dibutuhkan oleh seorang pemain futsal yaitu kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi merupakan salah satu elemen yang paling menentukan kesuksesan dalam performa olahraga seperti futsal. Kecepatan reaksi yang baik dapat meningkatkan rangsangan gerak agar mempermudah gerak untuk membuka ruang dengan cepat dan kembali ke posisi dari transisi dan dari menyerang ke bertahan. Kecepatan reaksi didefinisikan sebagai periode ketika dimulainya stimulant dan munculnya reaksi (Dube et al, 2015).

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya. 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 UNIMUDA FC adalah salah satu unit kegiatan mahasiswa di UNIMUDA Sorong yang memberikan peluang bagi mahasiswa untuk menyalurkan hobinya atau meneruskan prestasi ketika di pendidikan SMA, futsal UNIMUDA FC menampung mahasiswa dari berbagai program studi yang memiliki keahlian dalam bidang cabang olahraga futsal dan diharapkan dapat berperan dalam perkembangan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga futsal ditingkat regional Papua Barat Daya ataupun nasional.

Suharsono dan Sukintaka (1983) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dan direncanakan dan dilaksanakan secara menerus 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).

Kendala yang ada pada kiper UNIMUDA FC adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dalam menangkap bola yang disebabkan kurangnya metode latihan. Latihan menggunakan cara bola tenis ini masih sangat jarang dilakukan, oleh karena itu kiper tersebut sering melakukan metode latihan hanya menggunakan bola futsal.

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. Dalam hal ini peneliti akan mengadakan suatu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Unimuda FC".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2010). Penelitian ini penulis menggunakan desain One Group pre-test dan post-test desain. Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lapangan Futsal UNIMUDA Sorong. Sedangkan waktu pelaksanaannya pada bulan Juni 2023.

Setiap orang yang melakukan penelitian akan berhadapan dengan populasi. Ahli statistik mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal UNIMUDA FC yang berjumlah 25 pemain. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal UNIMUDA FC yang sesuai dengan syarat berjumlah 6 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kecepatan reaksi dengan menepis bola futsal yang di tendang dari jarak 5 meter. Tujuan tes tersebut adalah untuk mengukur kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola yang mengarah pada tujuan tidak dapat ditepis dengan baik. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan tes menepis bola futsal ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menepis sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola ditepis mendapat nilai 1 dan apabila bola masuk kegawang atau gagal ditepis mendapat nilai 0.

Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti mengadakan pertemuan selama penelitian berlangsung, penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan, 14 kali pertemuan untuk melaksanakan program latihan ditambah 1 kali pertemuan untuk tes awal (*Pre tes*) dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir (*Post Test*), sehingga jumlah keseluruhan 16 kali pertemuan dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya.

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS. Sedangkan pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS yaitu menghitung hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha: Ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan bola tenis terhadap latihan kecepatan reaksi pada kiper futsal UNIMUDA FC.

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan bola tenis terhadap latihan kecepatan reaksi pada kiper futsal UNIMUDA FC

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengujian ini, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov yang dihitung menggunakan SPSS. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) maka berdistribusi

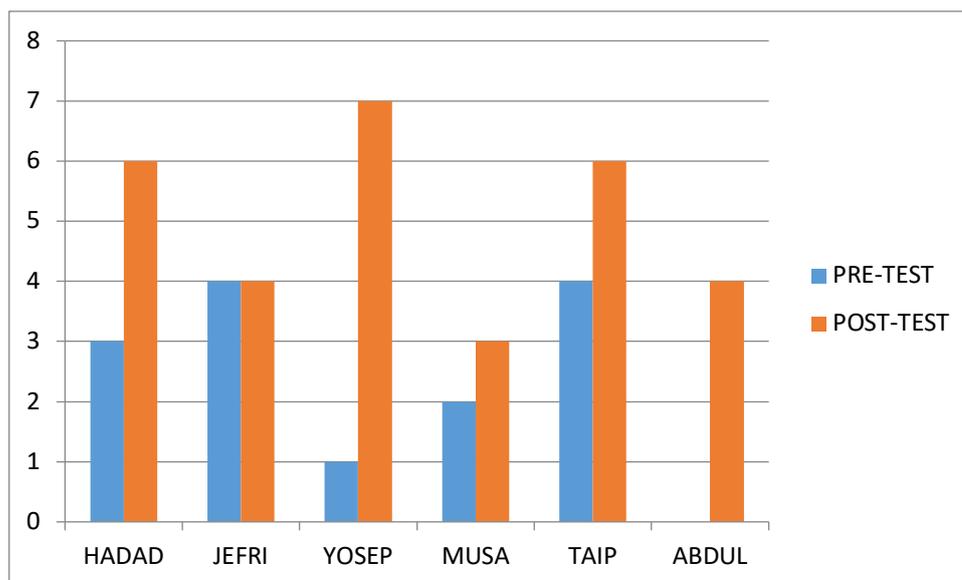
normal apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikansi < 0,05) dikatakan data tidak normal. Uji normalitas dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		6	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	1.54434452	
Most Extreme Differences	Absolute	.215	
	Positive	.203	
	Negative	-.215	
Test Statistic		.215	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.538	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.525
		Upper Bound	.551

a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.
 e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui nilai signifikan yaitu 0,538 artinya ($0,538 > 0,05$), Maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.



Gambar. 1 Diagram *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan hasil pre-test yang terendah yaitu 0 dan nilai tertinggi 4 sedangkan hasil dari post-test yaitu nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 7. Maka dari hasil grafik diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan dari hasil pre-test dan post-test.

Analisis *One-Sample Test* ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel. Berikut ini hasil dari *One-Sample Test* dalam penelitian ini:

Tabel. 2 Uji Hipotesis

One-Sample Test							
	Test Value = 0						
			Significance			95% Confidence Interval of the Difference	
	T	Df	One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Lower	Upper
pretest	3.500	5	.009	.017	2.333	.62	4.05
Post test	7.906	5	<.001	<.001	5.000	3.37	6.63

Berdasarkan hasil analisis *One-Sample Test* pada tabel diatas, peneliti menunjukkan T_{hitung} 7,906 $>$ T_{tabel} 2,015. Dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi futsal UNIMUDA FC. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) Diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya melihat reaksi kiper futsal UNIMUDA FC, (2) Pemberian *treatment* latihan menggunakan bola tenis sebanyak 14 kali pertemuan, (3) Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC. dapat dibuktikan dengan uji *One-Sample Test*. Uji *One-Sample Test* akan menampilkan besar signifikansinya. Diperkuat juga oleh penelitian Wahyu Hidayana (2020) menyatakan bahwa Kelincahan sangat penting bagi pemain futsal karena untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Hasil penelitian latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC terdapat pengaruh yang signifikan. Terlepas dari hasil penelitian latihan menggunakan bola tenis dapat menjadi referensi bagi dunia futsal khususnya kepada pelatih bahwa latihan ini dapat meningkatkan kecepatan reaksi pada kiper. Metode latihan ini juga bisa di dukung latihan-latihan lainnya yang mengacu pada program latihan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC, dengan nilai $T_{hitung} 7,906 > T_{tabel} 2,015$.

DAFTAR PUSTAKA

- Dube, S.P., Mungal, S.U., Kulkarni, M.B. 2015. "Simple visual reaction time in badminton players: a comparative study". National Journal of Physiology, Pharmacy & Pharmacology.
- Ika Putri Dyah Permatasari. 2015. Penambahan Dual *Task Exercise* Pada *Ladder Drill Exercise* Untuk Meningkatkan Kecepatan Reaksi Pada Pemain Futsal Pasca Cedera *Ankle* Kronik. Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Muhammad Asriady Mulyon/Siti WahyunidanAbdul Latif. (2014). *Buku Pintar Panduan futsal*. JakartaTimur: LaskarAksara.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Dan Pengembangan*. Bandung. Alfabeta.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Yogyakarta

Wahyu Hidayana. 2020. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal : Narrative Review. Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.