

PENGARUH METODE LATIHAN WHOLE BODY REACTION TERHADAP KECEPATAN REAKSI KIPER FUTSAL

Amir Hamjah¹, Sartono²
Universitas Muhammadiyah Kuningan^{1,2}
amirhamjah78@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh metode latihan Whole Body Reaction terhadap kecepatan reaksi kiper futsal. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pre-test dan post-test. Sampel penelitian terdiri dari 25 orang kiper futsal yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen menjalani latihan menggunakan metode Whole Body Reaction, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan khusus. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan pada kecepatan reaksi. Data yang diperoleh dari tes Whole Body Reaction diolah menggunakan tabel kontingensi untuk menganalisis perbedaan antara hasil pre-test dan post-test.

Kata Kunci: Futsal, Kecepatan, Kiper.

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effect of the Whole Body Reaction training method on the reaction speed of futsal goalkeepers. The research method used was experimentation with pre-test and post-test. The research sample consisted of 25 futsal goalkeepers who were divided into two groups, namely the control group and the experimental group. The experimental group underwent training using the Whole Body Reaction method, while the control group received no special treatment. The pre-test and post-test results showed changes in reaction speed. Data obtained from the Whole Body Reaction test was processed using a contingency table to analyze the differences between pre-test and post-test results.

Keywords: Futsal, Speed, Goalkeeper.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk dapat menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani dan meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang (Badri et al., 2024; Pranata & Kumaat, 2022). Menurut (Millah et al., 2018; Saputra Adi Surya, 2020) olahraga adalah satu dari sekian banyak aktivitas yang dilakukan oleh manusia, motivasi manusia untuk melakukannya juga bervariasi. Ada yang bertujuan untuk kesehatan, prestasi atau hanya untuk sekedar mengisi waktu luang (rekreasi). Peranan olahraga dalam meningkatkan prestasi, Kesehatan, jasmani, dan rohani, sekarang dan di masa yang akan datang memegang peranan penting. Dengan melalui kegiatan olahraga, nama bangsa dapat di kenal di mata dunia. Semua negara telah berusaha meningkatkan prestasi olahraganya, demi untuk mengangkat nama baik dan martabat bangsa dan negara melalui olahraga.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak

orang dipenjurunya dunia pada saat ini. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya (Aurora & Hananto Puriana, 2022). 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. Tak bisa dipungkiri bahwa saat ini futsal menjamur di seluruh Indonesia. Kita bisa melihat begitu banyak lapangan futsal bermunculan di sekitar kita. Dari sore sampai malam lapangan futsal dipenuhi oleh orang-orang yang sedang bermain futsal. Belum lagi pada hari libur, bisa dipastikan lapangan futsal dijajali orang-orang, baik tua maupun muda, baik pria maupun wanita yang ingin merasakan serunya bermain futsal. Bahkan mereka rela mengantri demi memenuhi keinginan dan dahaga mereka akan olahraga ini. Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia, baik diperkotaan ataupun di pedesaan terbukti dari banyaknya jasa penyewaan lapangan futsal dari yang bertaraf International dan Nasional (Taufiq & Dewi, 2021).

Futsal dipopulerkan di Montevideo Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gayaterkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan pada lapangan berukuran biasa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Grova et al., 2024) menyatakan bahwa futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relatif pendek serta memiliki ruang gerak yang sempit. Strategi yang kurang baik, akan berdampak buruk pada kondisi psikologis pemain dimana pemain akan merasa frustrasi dan tidak akan menghasilkan gol apabila tidak memiliki perencanaan yang matang. Pertahanan yang baik adalah menyerang, dimana dengan kondisi lapangan futsal yang sempit, maka kemungkinan terjadi gol akan semakin besar, sehingga jika tim ingin memegang kendali selama pertandingan, sebuah tim harus mempunyai perencanaan strategi serangan futsal yang terkoordinasi saat latihan, sesuai dengan kondisi saat di lapangan/saat bertanding dan tentunya sudah disiapkan jauh sebelum bertanding.

Ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Lebakwangi adalah salah satu unit kegiatan siswa di SMAN 1 Lebakwangi yang memberikan peluang bagi siswa untuk menyalurkan hobinya atau meneruskan prestasi ketika di pendidikan SMP, Ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Lebakwangi berlatih dilapangan SMAN 1 Lebakwangi ini menampung siswa dari berbagai angkatan dan jurusan yang memiliki keahlian dalam bidang cabang olahraga futsal dan diharapkan dapat berperan dalam perkembangan prestasi siswa dalam cabang olahraga futsal ditingkat Kabupaten, Provinsi ataupun nasional. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat mengikuti kegiatan latihan yang dilaksanakan tim futsal SMAN 1 Lebakwangi ditemukan beberapa permasalahan yaitu kiper yang dimiliki tim futsal SMAN 1 Lebakwangi belum baik dalam kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi menangkap bola.

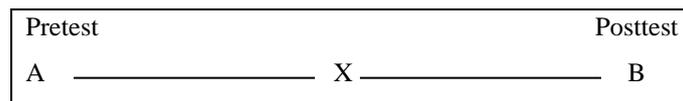
Disamping itu, latihan merupakan proses yang sistematis dan direncanakan dan dilaksanakan secara menerus dengan harapan dan tujuan tertentu. Sedangkan kecepatan reaksi merupakan kemampuan individu untuk merespon sebuah stimulus dengan cepat

yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan (Anjas Asmara et al., 2021). Teknik permainan futsal dibagi dalam lima kategori yaitu teknik mengumpan, mengontrol bola, mengumpan lambung, menggiring bola, dan shooting. Sementara itu, yang harus dimiliki kiper pada saat menjaga gawang adalah kecepatan, kelincahan dan kekuatan hal ini dikarenakan dapat dilakukan dengan sigap dalam menghalau bola dengan pergerakan cepat dan terkadang seringnya benturan dengan lawan maupun bola. Penting bagi seorang kiper untuk menguasai teknik menangkap bola, memblok bola, dan menerima bola dengan benar. Seorang kiper juga harus mampu melakukan penempatan posisi yang prima. Seluruh kategori ini penting untuk dikuasai pemain dan kiper agar dapat mengembangkan permainannya dilapangan dengan baik. Pentingnya teknik permainan yang harus dimiliki pemain dan kiper futsal, dengan banyaknya hasil penelitian yang menemukan permasalahan yang dimiliki pemain futsal terkait teknik pemain dan kiper (Pranata & Kumaat, 2022).

Kendala yang ada pada kiper Ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Lebakwangi 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. Seorang kiper akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan dan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi yang baik. Menurut Amni, dkk. (2017) menjelaskan bahwa latihan menggunakan bola tenis dapat membantu dalam proses 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. Dalam hal ini peneliti akan mengadakan suatu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *whole body reaction* Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal SMAN 1 Lebakwangi".

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretes* (sebelum) dan *posttes* (sesudah) *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*, penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian *treatment* berupa metode latihan menggunakan bola tenis.



Gambar 1. Desain Penelitian *One Group Pretest Posttest*

Keterangan:

A : Nilai Awal (Pre-test)

B : Nilai Akhir (Post-test)

X : Metode Latihan Menggunakan Bola Tenis

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi yang berjumlah 25 pemain. 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, yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama. Syarat-syarat menentukan sampel pada *purposive sampling*:

1. Berposisi menjadi kiper
2. Bergabung di *ekstrakurikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti *ekstrakurikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi yang sesuai dengan syarat berjumlah 8 orang. Dengan ketentuan perempuan 4 orang dan laki-laki 4 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *whole body reaction test* dengan menepis bola futsal yang di tendang dari jarak 5 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data.

Alat dan bahan yang digunakan:

1. Lapangan futsal
2. Bola futsal
3. Bola tenis
4. Cones

Tujuan tes tersebut adalah untuk mengukur kecepatan reaksi kiper futsal SMAN 1 Lebakwangi. 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 ke gawang atau gagal ditepis mendapat nilai 0.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini terdapat 16 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti memberikan *pretest* pada siswa berupa tes menepis bola futsal dari jarak 5 meter. Pemain diberikan kesempatan sebanyak 10 kali untuk melakukan tes. Setelah melakukan *pretest* siswa diberikan *treatment* sampai pertemuan ke 15 peneliti memberikan perlakuan pada siswa dengan memberikan latihan menggunakan bola tenis. Setelah memberikan *pretest* dan *treatment* atau perlakuan peneliti memberikan *post-test* pada kiper *Ekstrakurikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi berupa tes menepis bola futsal guna untuk melihat apakah ada peningkatan reflek atau reaksi pada kiper *Ekstrakurikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi.

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Tes awal (*pre-test*) diberikan oleh peneliti pada sampel sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) dan test akhir (*post-test*) diberikan oleh peneliti pada sampel setelah memberikan perlakuan (*treatment*). Sehingga data yang didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut dijadikan sebagai data yang digunakan dalam uji normalitas.

Dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data yang akan dianalisis dalam penelitian ini. 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. Hasil 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 Upper Bound
		.525 .551

1. *Test distribution is Normal.*
2. *Calculated from data.*
3. *Lilliefors Significance Correction.*
4. *This is a lower bound of the true significance.*
5. *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.

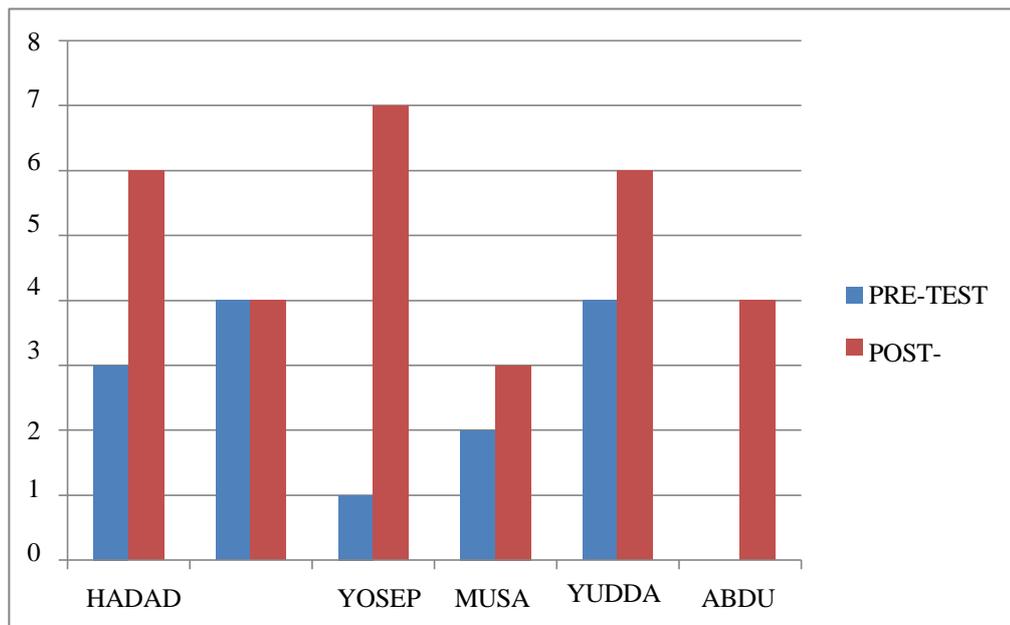


Diagram 1. Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan grafik 1. di atas, 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.

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah dalam penelitian. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji One-Sample Test . Dalam penelitian ini, uji One-Sample Test digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan raksi kiper *Ekstrakulikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi.

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 *Ekstrakulikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel. Berikut ini hasil dari One-Sample Test dalam penelitian ini:

Tabel 2. Hasil One-Sample Test

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

Berdasarkan tabel 2. di atas, diketahui bahwasannya hasil analisis One-Sample Test 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 *whole body reaction* terhadap kecepatan reaksi kiper *Ekstrakulikuler* futsal SMAN 1 Lebakwangi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi futsal SMAN 1 Lebakwangi. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) Diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya melihat reaksi kiper futsal SMAN 1 Lebakwangi, (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 SMAN 1 Lebakwangi. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMAN 1 Lebakwangi. dapat dibuktikan dengan uji *One-Sample Test*. Uji *One-Sample Test* akan menampilkan besar signifikansinya.

Hasil penelitian latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMAN 1 Lebakwangi 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. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mario Azriel Iman Chodori et al., 2023) yang menunjukkan bahwa Latihan dengan menggunakan bola tenis dapat menjadi bagian yang penting dalam program latihan yang lebih luas. Pendekatan ini dapat didukung oleh latihan-latihan lain yang dirancang secara komprehensif untuk meningkatkan kemampuan reaksi dan kinerja kiper futsal secara keseluruhan. Dengan demikian, integrasi latihan menggunakan bola tenis dalam program latihan yang lebih menyeluruh dapat membantu meningkatkan kualitas dan kinerja kiper futsal secara efektif.

Integrasi latihan menggunakan bola tenis dalam program latihan yang lebih menyeluruh dapat membantu meningkatkan kualitas dan kinerja kiper futsal secara efektif. Dengan adanya penekanan pada latihan reaksi yang variatif dan terintegrasi dalam program latihan, kiper futsal dapat mengembangkan kemampuan adaptasi dan responsif yang diperlukan dalam situasi pertandingan yang dinamis. Hal ini tidak hanya berdampak pada kinerja individu kiper, tetapi juga dapat meningkatkan performa tim secara keseluruhan (Mario Azriel Iman Chodori et al., 2023).

Selain itu, penting bagi pelatih dan pengelola tim futsal untuk terus mengembangkan metode latihan yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan terkini dalam olahraga futsal. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal dapat menjadi bagian integral dari strategi pengembangan tim yang komprehensif dan berkelanjutan (Munggaran et al., 2024). Dengan demikian, integrasi latihan menggunakan bola tenis dalam program latihan yang lebih menyeluruh dapat membantu meningkatkan kualitas dan kinerja kiper futsal secara efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa latihan menggunakan bola tenis memiliki pengaruh signifikan terhadap kecepatan reaksi kiper futsal di SMAN 1 Lebakwangi dengan Thitung sebesar 7,906 yang lebih besar dari Ttabel sebesar 2,015. Oleh karena itu, disarankan bagi pelatih untuk memberikan metode latihan yang lebih bervariasi guna mencegah kebosanan siswa selama latihan serta meningkatkan kemampuan reaksi kiper futsal. Siswa diharapkan dapat lebih fokus dan serius dalam mengikuti latihan yang diberikan oleh pelatih agar kemampuan mereka tetap terjaga dan terus berkembang. Hal ini dapat membantu meningkatkan performa mereka dalam permainan futsal. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan acuan dalam menyusun penelitian lebih lanjut serta menambah literatur yang relevan dalam bidang latihan dan kemampuan reaksi kiper futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjas Asmara, Muchsin Doewes, & Hanik Liskustyawati. (2021). Latihan Strategi Serangan Olahraga Futsal untuk Akademi Futsal Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 1–5.
- Aurora, A., & Hananto Puriana, R. (2022). Modifikasi Latihan Futsal dengan Menggunakan Bola Tennis Lapangan untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal di SFPN Pontianak. *Jurnal Adiraga*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v8i1.6062>
- Badri, A., Rajab, F., Ketrina, C., Ketaren, B., Surbakti, R. M., & Sitorus, W. (2024). Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal. 8(9), 177–181.
- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi antara Kepercayaan Diri dan Performa Puncak pada Atlet Futsal Profesional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(3), 148–158.
- Mario Azriel Iman Chodori, Sapto Adi, & Nanang Tri Wahyudi. (2023). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 63–75. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.320>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi Aturan Berolahraga yang Benar Sesuai Dengan Rumus “TKPE.” *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 157–160. <https://doi.org/10.37058/jsppm.v4i2.590>
- Munggaran, R. Y., Arifin, Z., & Hermawan, I. (2024). Pengaruh Latihan dengan Media Bola Tennis terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal di SMA Al-Musaddadiyah Garut. *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)*, 3(2), 10–17.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Saputra Adi Surya. (2020). Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*, 33–42.
- Taufiq, A., & Dewi, R. (2021). Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Futsal. *Journal Physical Health Recreation*, 1(3), 10–26.