

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG CABANG OLAHRAGA FUTSAL

Adi Fadila Rohman¹, Dikdik Zafar Sidik², Dede Rohmat Nurjaya³

¹Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Email: adifadilar@upi.edu, dikdikzafarsidik@upi.edu, dede-rohmat-n@upi.edu

ABSTRAK

Penjaga gawang merupakan salah satu posisi yang berperan sangat penting dalam cabang olahraga futsal. Penjaga gawang harus memiliki kecepatan reaksi yang baik, karena seorang pivot melakukan shooting dengan waktu dan gerakan yang tidak terduga, sehingga penjaga gawang dituntut untuk bereaksi secepat mungkin ketika bola mengarah ke gawang agar terhindar dari sebuah gol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode eksperimen menggunakan desain penelitian one grup pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler SMPN 4 Cimahi. Dalam mengukur kecepatan reaksi menggunakan instrumen Discriminative Reaction Test Of Multiplate Performance Type. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Normalitas dan Uji Paired Sample T-test. Berdasarkan hasil perhitungan dari data tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

Keywords: *Metode Latihan Bola Tenis, Kecepatan Reaksi, Penjaga Gawang*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh 2 tim saling berlawanan dengan mengutamakan fair play. Futsal adalah milik FIFA (*Federation de Football Association*) permainan sepak bola dalam ruangan resmi, yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil daripada sepak bola luar ruangan dan dengan bola yang lebih kecil, antara dua tim yang terdiri dari lima pemain. Futsal kini merupakan permainan yang tersebar luas di Eropa dengan peningkatan jumlah penonton yang signifikan dan jumlah penonton televisi yang besar (Roxburgh, et al., 2008). Permainan ini dikembangkan di Brasil dan Uruguay pada tahun 1930 dan asal usul namanya berasal dari bahasa Portugis *Futebol de salão*. Menurut Aristoteles Gioldasis et al., 2016 “Profesor Ceriani adalah inspirator permainan ini yang mengamati bahwa anak-anak muda bermain dengan penuh semangat, suatu bentuk sepak bola dengan aturan khusus di lapangan basket dengan 5 pemain”.

Olahraga futsal saat ini sedang populer, perkembangannya yang begitu pesat dipenjuru dunia membuat olahraga futsal banyak digemari. Olahraga futsal juga bisa dimainkan oleh semua kalangan, banyak dari kalangan wanita pun menggemari olahraga futsal (Aristoteles Gioldasis, 2016). Salah satu kemungkinan penyebab berkembangnya futsal adalah kurangnya lapangan sepak bola yang tersedia. Meskipun awalnya dikembangkan di Amerika Selatan, di Portugal, di Spanyol dan di Italia, selama dekade terakhir ini berkembang pesat di negara-negara Asia seperti Iran, Jepang dan Kuwait (Berdejo del Fresno et al., 2014).

Futsal dianggap sebagai olahraga dengan intensitas tinggi dan oleh karena itu persyaratan fisiologis dan fisik merupakan faktor utama yang menjadi perhatian pelatih dan pembina (Aristoteles Gioldasis, 2016). Selain itu, tim dengan kondisi fisik yang tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk menerapkan tindakan taktis yang dilatihkan daripada tim dengan kondisi fisik yang rendah (Gheorghe dan Ion, 2011).

Dalam cabang olahraga futsal sama halnya seperti olahraga lainnya seperti sepak bola, bola basket, bola tangan, atau hoki, dalam Futsal posisi awal pemain ditentukan dengan memulai dari posisi tertentu. Dalam cabang olahraga futsal terdapat beberapa posisi pemain yang diantaranya; *pivot*, *flank*, *anchor*, dan penjaga gawang. Masing-masing posisi pemain tersebut memiliki tugas yang berbeda-beda. Posisi tersebut tentunya harus dikuasai oleh para pemain futsal, karena hal tersebut akan membantu seorang pelatih ketika menyusun strategi menyerang ataupun bertahan. Hal ini juga terjadi pada penjaga gawang, karena ia harus membuat pertahanan gawang yang ia jaga supaya musuh tidak mudah untuk mencetak goal (Roberto Barcala dkk, 2015).

Dalam permainan futsal tuntutan bertahan sekaligus menyerang menjadi kewajiban para pemain untuk diterapkan di lapangan, untuk itu dibutuhkan skill atau keterampilan yang tinggi di setiap posisi termasuk posisi bertahan dan posisi menyerang, terutama penjaga gawang yang merupakan orang terakhir dalam posisi bertahan dan orang pertama yang melakukan penyerangan (Szwarc, 2021).

Penjaga gawang dalam cabang olahraga futsal sama halnya seperti cabang olahraga sepak bola, yang dimana seorang penjaga gawang diberikan kebebasan dalam menghalau bola. Akan tetapi, penjaga gawang dalam cabang olahraga futsal memiliki jangkauan atau *circle* yang lebih kecil daripada penjaga gawang yang ada dalam cabang olahraga sepak bola. Selain itu, penjaga gawang dalam cabang olahraga futsal juga diberi waktu hanya 4 detik saja ketika menguasai bola (Marco Obetko, 2019).

Dalam permainan futsal, penjaga gawang memiliki peran yang sangat penting. Serangan pertama tim bisa juga dibangun melalui penjaga gawang dengan melakukan build up yang baik. Menurut Agatha Aurora (2022) “Era modern saat ini tidak sedikit pula penjaga gawang yang ikut membantu penyerangan dan bahkan mencetak gol”. Penjaga gawang dapat dianggap memiliki fungsi ganda, seperti penyerang pertama atau bek terakhir dalam kontribusinya. Jadi selain menjaga pertahanan, penjaga gawang juga harus memiliki kemampuan untuk membantu penyerangan dengan baik (Agatha Aurora, 2022).

Kendala yang sering dialami oleh penjaga gawang yaitu kurangnya kecepatan reaksi yang dimiliki oleh penjaga gawang, hal tersebut tentunya sangat merugikan bagi tim yang ia bela. Jika penjaga gawang bermain baik maka bisa dipastikan tim tersebut akan memenangkan pertandingan. Begitupun sebaliknya, jika penjaga gawang bermain tidak baik maka tim tersebut bisa dipastikan kalah dalam pertandingan. Menurut Marco Obetko (2019) “Penjaga gawang harus mempunyai refleks yang sangat baik, reaksi yang cepat dan keberanian dalam menghadapi pemain lawan”.

Penjaga gawang merupakan salah satu peran yang sangat penting dalam cabang olahraga futsal. Penjaga gawang harus memiliki kecepatan reaksi yang baik, karena biasanya seorang pivot melakukan *shooting* dengan waktu dan gerakan yang tidak terduga. Maka dari itu sangat penting sekali bagi penjaga gawang memiliki kecepatan reaksi, telat waktu beberapa detik pun dalam mengantisipasi bola akan mudah memasuki gawang yang ia jaga. Hal tersebut tentunya sangat menguntungkan bagi tim lawan (Marco Obetko, 2019).

Seorang penjaga gawang akan kesulitan bereaksi terhadap bola yang ditujunya jika ia tidak memiliki respons dan kecepatan. Kemampuan bereaksi dengan cepat merupakan aset yang berharga bagi seorang penjaga gawang. Bayangkan perlunya refleks yang tinggi karena tendangan ke arah gawang sering kali dilakukan dari jarak dekat (Marco Obetko, 2019). Oleh karena itu, penjaga gawang futsal perlu melakukan latihan kecepatan reaksi secara berulang-ulang untuk meningkatkan kecepatan reaksi yang ia miliki. Pemilihan metode latihan juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang (Marco Obetko, 2019).

Penjaga gawang harus mempunyai kemampuan yang mendasar untuk menunjang peningkatan prestasi yang maksimal. Keberhasilan seorang penjaga gawang sangat ditentukan dengan kemampuan yang ia miliki ketika bertanding. Teknik dasar merupakan Langkah awal dalam mengembangkan performa penjaga gawang. Sebaik apapun penjaga gawang pasti akan kesulitan menghalau bola jika pemain lawan mendapat bola rebound hasil blocking pemain kita, karena bola berubah arah dari arah semula. Menurut Marco Obetko (2019) “Maka dari itu seorang penjaga gawang harus memiliki kecepatan reaksi untuk menghalau bola agar tidak mudah memasuki gawang”.

Melihat dari pengalaman peneliti, sebuah tim yang sering sekali mengalami kekalahan padahal secara taktik dan teknik tim tersebut diunggulkan. Salah satu faktor yang menyebabkan kekalahan tim tersebut bisa disebabkan oleh penjaga gawang mereka yang tampil kurang baik dalam pertandingan tersebut, tentunya sangat merugikan bagi tim. Hal itu bisa saja karena penjaga gawang memiliki kecepatan reaksi yang kurang baik, sehingga bola mudah memasuki gawang yang ia jaga.

Melihat dari permasalahan yang ada, sangat disayangkan jika penjaga gawang tidak memiliki kecepatan reaksi yang baik, karena hal tersebut bukan hanya merugikan penjaga gawang saja tetapi merugikan tim yang ia bela juga. Oleh karena itu peneliti akan melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui apakah hasil dari *treatment* yang diberikan akan berdampak baik atau tidak.

Penelitian terdahulu berguna untuk mengetahui metode dan hasil sebuah penelitian. Penelitian terdahulu juga bisa dijadikan sebagai tolak ukur peneliti selanjutnya dalam menentukan sebuah penelitian. Tujuan penelitian terdahulu juga dapat dijadikan acuan untuk mengetahui langkah peneliti selanjutnya untuk mengetahui salah atau benar.

Pada penelitian terdahulu membahas mengenai latihan *8 point star drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang, dalam penelitian tersebut Latihan menggunakan metode *8 point star drill* terdapat hasil yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang. Namun untuk meningkatkan kecepatan reaksi tidak cukup jika hanya diberikan metode itu saja. Oleh karena itu, penelitian kali ini tertarik untuk mengembangkan penelitian terdahulu dengan memodifikasi latihan menggunakan bola tenis terhadap reaksi penjaga gawang.

Menurut Gustian Yusup Fadi (2019) “kecepatan reaksi sangat penting bagi seorang penjaga gawang dalam permainan futsal untuk menjaga gawangnya dari serangan lawan”. Dalam meningkatkan kecepatan reaksi, seorang penjaga gawang harus melakukan berbagai metode latihan, salah satunya adalah latihan menggunakan bola tenis. Latihan menggunakan bola tenis dapat membantu dalam proses latihan. Oleh karena itu, dengan latihan menggunakan bola tenis diharapkan bisa membantu meningkatkan kecepatan seorang penjaga gawang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Metode eksperimen cocok digunakan ketika peneliti ingin mengetahui sebuah hasil dari *treatment* yang sudah dilakukan.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one group pre test-post test design*”. Menurut Romy Juliandri, Patricia H.M Lubis, Bambang Hermansyah (2022) desain ini memberikan tes sebelum perlakuan dan tes setelah perlakuan, sehingga dapat dibandingkan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan.

Pada desain ini peneliti akan melakukan tes awal (*pre test*) kemudian dilanjutkan dengan *treatment* sebelum melakukan tes akhir (*post test*). Dengan cara seperti itu akan lebih mudah untuk mengetahui perbandingannya. Adapun gambar desain pada penelitian kali ini, yaitu :

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan :

- X = *Treatment*
- O1 = Tes Awal (*Pre Test*)
- X2 = Tes Akhir (*Post Test*)

Sasaran atau target yang digunakan dalam populasi penelitian ini adalah anggota aktif ekstrakurikuler SMP 4 Cimahi yang berjumlah 6 Penjaga Gawang. Alasan peneliti memakai populasi tersebut Kurangnya kecepatan reaksi penjaga gawang ekstrakurikuler SMP 4 Cimahi, contohnya seperti mereka tidak bereaksi ketika bola datang dengan kencang dan bola berubah arah mereka tidak bereaksi untuk menghalau bola tersebut.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 6 sampel. Alat ukur dalam penelitian kali ini yaitu menggunakan *Discriminative Reaction Test Of Multiplate Performance Type* untuk mengetahui seberapa baik reaksi yang dimiliki.

Sebelum melaksanakan pengolahan data, penulis terlebih dahulu melakukan langkah-langkah berikut :

1. Uji normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak. Pengujian data tersebut menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Metode *Shapiro Wilk* adalah uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil atau sedikit. Dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang.

2. Uji hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk memperoleh kesimpulan bahwa hipotesis yang ditentukan berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu dapat dibuktikan. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan uji *sample paired t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskriptif Statistik

Hasil perhitungan deskripsi statistik dengan alat *Discriminative Reaction Test Of Multiplate Performance Type* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

Tabel 1. Deskripsi Data

Data	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Data Pretest	6	0.58	0.72	0.63	0.513
Data Posttest	6	0.49	0.64	0.56	0.509

Berdasarkan tabel 1. diketahui rata-rata tes awal (*pre test*) 0.63 detik dan tes akhir (*post test*) 0.56 detik. Untuk hasil data simpangan baku diperoleh pada tes awal (*pre test*) 0.513 dan tes akhir (*post test*) 0.509.

2. Uji Normalitas

Setelah data yang diperoleh dideskripsikan, maka langkah selanjutnya dilakukan uji normalitas. Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui informasi data tersebut normal atau tidak.

Tabel 2. Uji Normalitas

Data	Statistik	df	Sig.
Data Pretest	0.867	6	0.214
Data Posttest	0.974	6	0.919

Penulis memilih uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* Test dikarenakan jumlah sampel yang penulis teliti kurang dari 50 sampel. Berdasarkan tabel 2. diperoleh nilai sig (0.214;0.919) > 0.05, maka H₀ diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh data berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

Setelah memperoleh data berdistribusi normal, kemudian akan dilakukan uji signifikansi data kelompok sampel terhadap kecepatan reaksi.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Bentuk Tes	T	df	sig
Kecepatan Reaksi	11.07	5	0.000

Berdasarkan tabel 3. diperoleh nilai sig. (*2-tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$, maka H₀ ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

4. Pembahasan

Setelah melakukan analisis dan pengolahan data, peneliti menemukan temuan ketika memberikan perlakuan (*treatment*). Salah satunya yaitu peneliti memberikan motivasi tambahan ketika memberikan perlakuan (*treatment*), dengan diberikan motivasi tambahan dapat membuat sampel lebih bersemangat ketika diberi perlakuan oleh peneliti. Dapat dilihat dari hasil data terdapat perubahan peningkatan kecepatan reaksi sebelum diberikannya perlakuan (*treatment*) dan sesudah diberikannya perlakuan (*treatment*). Berdasarkan dari data bahwa metode latihan menggunakan bola tenis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

Metode Latihan menggunakan bola tenis bisa dijadikan acuan para pelatih untuk melatih penjaga gawang guna melatih kecepatan reaksinya menjadi lebih baik. Menurut Kevin Ericson (2015) "jika seorang penjaga gawang mampu bereaksi cepat makaantisipasi yang dilakukan juga akan berbuah tepat". Bisa disimpulkan bahwa semakin cepat reaksi yang dimiliki oleh seorang penjaga gawang maka akan berdampak baik untuk meminimalisir terjadinya kebobolan pada saat pertandingan. Sebaliknya apa bila reaksi yang di hasilkan penjaga gawang terbilang lambat, maka semakin besar peluang untuk terjadinya kebobolan (Kevin Ericson, 2015).

Melatih kecepatan reaksi penjaga gawang sangat penting, banyak metode latihan kecepatan reaksi untuk melatih kecepatan reaksi penjaga gawang, salah satunya metode latihan menggunakan bola tenis yang memberikan pengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang (Kevin Ericson, 2015).

Hasil pengolahan data diatas menggambarkan bahwa metode Latihan menggunakan bola tenis yang peneliti lakukan pada penjaga gawang SMP 4 Cimahi berjumlah 6 orang berdampak signifikan terhadap kecepatan reaksinya. Sejalan dengan penelitian terdahulunya pada penelitian (Agatha Aurora, 2022) bahwa modifikasi latihan futsal dengan menggunakan bola tenis lapangan mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

Metode Latihan menggunakan bola tenis dapat membantu para penjaga gawang untuk meningkatkan kecepatan reaksi. Melatih kecepatan reaksi begitu penting bagi penjaga gawang, karena semakin baik kecepatan reaksinya maka semakin baik pula untuk mengantisipasi arah datangnya bola (Fadi & Nina Sutresna, 2019). Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk menjawab sebuah rangsangan. Menurut Giandika (2016) kecepatan reaksi adalah jumlah waktu yang dibutuhkan oleh organisme untuk bereaksi sejak rangsangan muncul. Arah datangnya bola memberikan rangsangan melalui mata penjaga gawang, dan tubuh memberikan jawaban dengan cepat sehingga tubuh dengan cepat melakukan gerakan untuk mendatangi arah datangnya bola. Jika seorang penjaga gawang terlambat memberikan respon terhadap arah datangnya bola maka akan sulit baginya berada pada posisi yang tepat untuk melakukan penyelamatan gawangnya. Tetapi sebaliknya, jika seorang penjaga gawang memiliki reaksi yang begitu baik dan cepat melakukan respon datang arahnya bola maka penjaga gawang akan berada pada posisi yang tepat saat melakukan penyelamatan dengan sangat mudah. Oleh karena itu metode Latihan menggunakan bola tenis dapat membantu penjaga gawang untuk melatih kecepatan reaksinya menjadi lebih baik (Giovano, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut : Latihan menggunakan bola tenis bisa diterapkan sebagai metode untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang. Implikasi yang peneliti harapkan dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, para pelatih, dan khususnya untuk para penjaga gawang futsal. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh semua pihak khususnya bagi para pelatih penjaga gawang dan penjaga gawang futsal itu sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada SMPN 4 Cimahi, Anggota Ekstrakurikuler, manajemen sekolah dan para pelatih yang memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga kami sampaikan kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Pustaka Primer (Jurnal):

- Aurora, Agatha. Hananto, Ramadhany. 2022. Modifikasi Latihan Futsal Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di SFPN Pontianak. Vol. 8. No. 1.
- Ericson, Kevin. 2015. Perbandingan Kecepatan Reaksi dan Antisipasi Reaksi Pada Penjaga Gawang Dalam Olahraga Sepak Bola dan Futsal.

- Fadi, Gustian Yusup. Sutresna, Nina. 2019. Penerapan Metode Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal. Vol. 11. No. 2.
- Gheorghe, C., & Ion, C. (2011). *The futsal players' physical training during the special training period. Gymnasium: Journal of Physical Education & Sports*. Vol 12. No 2
- Gioldasis, Aristoteles. 2016. *A Review of Anthropometrical, Physiological, Psychological and Training Parameters of Futsal*. Vol. 4. No. 3.
- Giovani, Okta. (2023) Pengaruh Metode Latihan Reaction Time Drill Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola.
- Juliandri, Romy. Lubis, Patricia H.M. Hermansyah, Bambang. (2022). Pengaruh Latihan Target Hasil Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Futsal Club Putra Prabu. Vol. 2. No. 2.
- Moreira, P. E. D., Rocha, E. M. F., Magalhães, L. D., De Amorim Mendes, M. H., Do Carmo, L. T., Conrado, D. G. Q. E., & Praça, G. M. (2021). *Match Analysis In Futsal: The Influence Of Goalkeeper Throwing And The Type Of Attack On Attacking Outcomes In Different Age Groups. Journal Of Physical Education And Sport*. Vol. 21. No. 5. Hal. 2601-2606.
- Obetko, M., Peráček, P., Mikulič, M., & Babic, M. (2020). *Effect Of Selected Types Of Warm-Up On Disjunctive Reaction Time Of Soccer Goalkeepers. Journal Of Physical Education And Sport*. Vol. 20. No. 4. Hal. 1903-1908.
- Szwarc, A., & Oszmaniec, M. (2021). *The Efficiency Of Action Of Futsal Goalkeepers In Game Situations With Varying Results Of Competition. Pedagogy Of Physical Culture And Sports*. Vol. 25. No. 2. Hal 98-107.