



PENGARUH LATIHAN REAKSI BERVARIASI DAN TETAP TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG

Fendyka Novan Ulfiansyah ✉ Kumbul Slamet B., Kriswantoro

Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2015
Disetujui Agustus 2015
Dipublikasikan
November 2015

Keywords:
Reaction, Training
Methods, Goalkeeper,
Soccer, Football

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan latihan reaksi bervariasi dan latihan reaksi tetap terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang Semarang *Goalkeeper Academy* tahun 2015. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 penjaga gawang, sedangkan sampelnya menggunakan teknik sampel jenuh. Pengumpulan data menggunakan tes kecepatan reaksi dengan alat *Whole Body Reaction*. Desain penelitian ini menggunakan *two group pre-test-post-test*. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis data diperoleh (T-hitung) untuk variable latihan reaksi bervariasi sebesar 8,000 dengan nilai sig $0,000 < 0,05$, yang berarti bahwa variable tersebut signifikan. Hasil uji keberartian variable latihan reaksi tetap, diperoleh (Thitung) sebesar 2,693 dengan nilai sig $0,043 < 0,05$, yang berarti bahwa variable tersebut signifikan. Berdasarkan hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan reaksi bervariasi dan latihan reaksi tetap terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

Abstract

The purpose of this research is to find out the influence among the varied reaction exercise and the remain reaction exercise to the reaction speed of the goalkeeper of Semarang Goalkeeper Academy 2015. This research used an experimental method. The population of this research were 12 goalkeeper, while the sample using total population technique. The instrument test using the reaction speed test with the Whole Body Reaction tool. The design of this research used the two group pre-test-post-test. The data analysis used the t test. Results of the data analysis using the t test was obtained (T-h) for a varied reaction exercise variable amount 8,000 with sig $0,000 < 0,05$ which means that the variable is significant. Results of the significance test of the remain reaction exercise variable was obtained (T-h) amount of 2,693 with sig $0,043 < 0,05$ which means that the variable is significant. Based on the results of the data above, it can be concluded that there is any influence of varied reaction exercise and remain reaction exercises toward the reaction speed of the goalkeeper of Semarang Goalkeeper Academy 2015.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: pklo@unnes.ac.id

ISSN 2252-6471

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimana 1 regunya terdiri dari 11 pemain yang salah satunya terdiri dari 1 penjaga gawang. Penjaga gawang merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan. Penjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola dan posisi yang sangat penting dalam pertahanan. Kecepatan reaksi penjaga gawang yang masih kurang cekatan dalam menghalau tembakan bola dari lawan dikarenakan variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi yang kurang. Sehingga dalam permainan sepakbola suatu tim tidak berjalan efektif karena dalam sebuah tim harus memiliki penjaga gawang yang tangguh dalam menghalau tendangan dari lawan salah satunya penjaga gawang harus memiliki kemampuan kecepatan reaksi yang baik.

Penjaga gawang (*goalkeeper*) merupakan salah satu pemain dalam sepakbola yang diperbolehkan menggunakan tangan untuk menerima dan mengontrol bola (Joseph A Luxbacher, 2011:125). Penjaga gawang (*goalkeeper*) merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan.

Penjaga gawang harus selalu memosisikan sikap berdiri yang sempurna dan harus dalam posisi yang siap untuk mengidentifikasi dan menguasai bola. Posisi siap menentukan gerak penjaga gawang dalam melakukan penyelamatan gawang, posisi siap menjadikan seorang penjaga gawang lebih fokus dan berkonsentrasi. Posisi siap yang dimaksud adalah kaki direntangkan kira-kira selebar jarak bahu, berat badan seimbang dan dipusatkan pada bantalan telapak kaki, kepala dan badan tegak (Joseph A. Luxbacher, 2011:126)

Macam-macam penyelamatan seorang penjaga gawang (Joseph A. Luxbacher 2011) yaitu *standing save*, *window position*, perpaduan *window position* dengan prinsip *HEH*

(*head, eyes, hand*), dan terjun atau akrobati. 1) Teknik *Standing save* Adalah penyelamatan bola dengan posisi berdiri, dilakukan pada saat bola menggelinding atau tembakan rendah yang langsung ke arah penjaga gawang. *Standing save* yang biasa tidak tepat digunakan untuk tembakan yang rendah dan kuat yang di arahkan langsung ke kiper atau untuk tembakan yang memantul tepat di depan kiper. *Standing save* dapat dilakukan baik dengan gerakan maupun tanpa gerakan. 2) Teknik *Diving Save* Adalah penyelamatan bola dengan melakukan tangkapan disertai menjatuhkan badan yang bertujuan agar bola tidak menerobos melalui sela tangan. Teknik penyelamatan ini adalah teknik yang paling aman dilakukan untuk penjaga gawang, disamping dapat mengamankan bola agar tidak lepas dari genggam tangan juga dapat terhindar dari cedera pada saat pendaratan. Kebanyakan pendaratan yang salah akan mengakibatkan cedera terutama cedera pada kaki (*ankle*). 3) Teknik Posisi Tangan W (*Window Position*) Adalah teknik penyelamatan bola dengan posisi tangan berbentuk huruf W (*window position*). Teknik ini dilakukan untuk menerima bola yang ketinggiannya sejajar dengan bola. 4) Perpaduan Teknik Posisi W dan Prinsip HEH (*Head, Eyes, Hand*) Adalah teknik penyelamatan bola yang dilakukan apabila posisi bola yang ketinggiannya berada di atas kepala. Penyelamatan ini dilakukan dengan tambahan lompatan untuk menangkap bola dalam posisi tinggi. Kiper juga harus mampu menerima dan memegang bola yang datang dari atas. Tembakan yang kuat dari luar area penalti dan bola yang di arahkan ke gawang dari sayap lapangan menimbulkan tantangan bagi kiper. Penyelamatan ini juga dapat dilakukan pada saat terjadi tendangan penalti dengan melompat ke kanan atau kiri yang bertujuan untuk menyelamatkan gawang dari kebobolan. Penyelamatan ini dilakukan tidak hanya pada saat bola mengarah ke gawang melainkan biasa dilakukan pada saat bola mendekati gawang dan situasinya membahayakan gawang. 5) Terjun atau Akrobatik Adalah teknik penyelamatan bola dengan gerakan terjun memfokuskan

pandangan ke arah bola, teknik ini dilakukan pada saat bola sulit dijangkau atau bola mengarah pada sudut gawang yang sulit untuk diantisipasi. Kiper yang terjun sepenuhnya untuk menyelamatkan gawang merupakan salah satu aksi yang menarik dan akrobatik dalam sepak bola. Gerakan terjun di mulai dari posisi siap dengan penglihatan yang difokuskan pada bola, mengatur gerakan kaki dan badan untuk membungkuk ketitik di mana arah bola yang akan datang.

Teknik ini sangat diperlukan latihan yang baik dan dilakukan terus-menerus, karena teknik ini salah satu teknik yang sulit yang harus dikuasai oleh penjaga gawang (*goalkeeper*). Teknik penyelamatan akrobatik dilakukan dengan melompat, posisi tubuh melayang (tidak menyentuh tanah), dan pada saat pendaratan tubuh masih tetap sama pada saat melakukan penyelamatan. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi pendaratan yang salah dan meminimalisir cedera pada kaki.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang diteliti, sehingga dikategorikan ke dalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Karena akan membandingkan hasil latihan reaksi bervariasi dengan latihan reaksi tetap terhadap kecepatan reaksi yang diperoleh dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan berbeda. Kelompok yang satu melakukan latihan reaksi bervariasi dan kelompok yang lain melakukan latihan reaksi tetap. Pengukuran dilakukan sebelumnya dan sesudahnya. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *two group pre-test – pos-test design* (Suharsimi Arikunto, 2010:124).

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:159) menyatakan bahwa variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian, setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Obyek tersebut sering sebagai gejala, dan gejala-gejala

yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatnya disebut dengan variabel. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan reaksi bervariasi dan latihan reaksi tetap.

Variabel terikat penelitian ini adalah kecepatan reaksi penjaga gawang.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah penjaga gawang Semarang *Goalkeeper Academy* (SGA) tahun 2015 yang berjumlah 12 penjaga gawang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah penjaga gawang yang berada di Semarang *Goalkeeper Academy* (SGA) yang berjumlah 12 penjaga gawang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *total sampling*. Hal ini dikarenakan populasi dalam penelitian ini terdiri dari semua individu yang mengikuti tes atau penelitian yang diteliti. *Total sampling* yang digunakan jika populasi dari suatu penelitian tidak terlalu banyak. Peneliti menggunakan total sampling dikarenakan jumlah sampel yang akan diteliti sangat minim atau terbatas jumlahnya. Apabila dilakukan dengan pemilihan atau pengurangan jumlah sampel, maka tidak akan memenuhi syarat signifikan. Maka dari itu, pada pengambilan data penelitian, responden dari populasi diambil datanya semua. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penjaga gawang di Semarang *Goalkeeper Academy* (SGA) yang berjumlah 12 penjaga gawang.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik dalam arti lebih cepat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:192).

Instrument dalam penelitian ini adalah *Whole body reaction* untuk mengukur kecepatan reaksi dengan koefisien realibilitas 0,93 dan validitas 0,607 menurut Nur Hasan dalam buku Tes dan Pengukuran Keolahragaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1 yaitu 0,287 detik dan 0,262 detik, setelah dihitung menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil sebesar (Thitung) 8,000 dan nilai sig = 0,000. Sedangkan kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,288 detik dan 0,271 detik, setelah dihitung menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil sebesar (Thitung) 2,693 dengan nilai sig = 0,043 dengan menggunakan signifikansi 5% dan jumlah sampel = 6 diperoleh Ttabel sebesar 2,201. Secara perhitungan statistik menunjukkan bahwa kedua hasil (Thitung) menunjukkan hasil > dari Ttabel yaitu eksperimen 1 (Thitung) 8,000 > 2,201 dan eksperimen 2 (Thitung) 2,693 > 2,201, maka ada perbedaan dilihat dari hasil kedua rata-rata kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Tetapi bila kita melihat dari hasil sig yang dimana nilai sig kelompok eksperimen 1 = 0,000 dan kelompok eksperimen 2 = 0,043 bahwa hasil dari kedua kelompok eksperimen tersebut sama-sama berpengaruh terhadap hasil kecepatan reaksi penjaga gawang karena nilai sig kelompok eksperimen 1 yaitu 0,000 < 5% dan sig kelompok eksperimen 2 yaitu 0,043 < 5%.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan reaksi bervariasi terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang Semarang *Goalkeeper Academy* (SGA) tahun 2015.

2. Ada pengaruh latihan reaksi tetap terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang Semarang *Goalkeeper Academy* (SGA) tahun 2015.
3. Latihan reaksi bervariasi dan latihan reaksi tetap sama-sama berpengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang Semarang *Goalkeeper Academy* (SGA) tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih di Semarang *Goalkeeper Academy* hendaknya dalam melatih kecepatan reaksi bagi pemainnya (penjaga gawang) menggunakan bentuk latihan reaksi bervariasi karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang dibandingkan bentuk latihan reaksi tetap walaupun kedua bentuk latihan tersebut sama-sama berpengaruh.
2. Untuk membentuk suatu akademi sepakbola khususnya penjaga gawang harus memperhatikan keabsahan suatu akademi yang sah.
3. Perhatikan asupan gizi pemain yang masih dalam proses pertumbuhan agar bisa bertumbuh secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny Mielke, 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya.
- Eri Pratiknyo, 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: FIK Unnes.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- <http://andibrilnumn.Bogspot.Com/2010/komponen-komponen-kondisi-fisik.html>. (diunduh 30/3/15)
- <http://www.academia.edu/8360863/TUGAS-TEST-PENGUKURAN-DAN-EVALUASI> (diunduh 8/4/15)
- <http://www.supersoccer.co.id/supersoccer-tv/perbedaan-akademi-dan-sekolah-sepak-bola-ssb> (diunduh 7/5/2015)
- Imam Hidayat. 1997. *BIOMEKANIKA*. Bandung. FPOK IKIP
- Luxbacher, J,A. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta : PT Rajasa Grafindo Persada.

- Luxbacher, J,A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta : PT Rajasa Grafindo Persada.
- M.Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran tubuh Melalui Sepakbola*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah raga*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize
- Nur Hasan. 2007. Tes dan Pengukuran Keolahragaan.
http://repository.upi.edu/629/6/S_KOR_0705014_CHAPTER3.pdf. (diunduh 18/5/15)
- Rubianto hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara
- Sucipto dkk, 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan : Direktorat Jenderal Pendidikan Dan Kebudayaan
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta :Rineka Cipta
- Sukatamsi, 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai