

PENGARUH VARIASI LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN REAKSI KIPER FUTSAL SISWA SMAN 6 KOTA JAMBI

M. HAPIFX SAPUTRA

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIK Universitas Jambi Jl. Raya Jambi – Ma. Bulian KM. 15, Mendalo Indah Kode Pos 36361 Telp. (0741) 583377, 583111

ABSTRAK: PENGARUH VARIASI LATIHAN REAKSI TERHADAP KECEPATAN REAKSI KIPER FUTSAL SISWA SMAN 6 KOTA JAMBI. Di dalam hal ini peneliti melihat kiper futsal siswa SMAN 6 Kota Jambi pada saat mengantisipasi bola datang sangat lambat. Kecepatan reaksi atau reflek masih sangat disayangkan atau tidak ada kecepatan reaksi dan refleknya dalam menangkap atau menepis bola. Hal ini pula yang tentunya membuat peneliti berfikir seandainya kecepatan reaksi atau reflek kiper futsal siswa SMAN 6 Kota Jambi ini bisa lebih baik maka akan mempermudah kiper untuk menangkap atau menepis bola dan tidak ingin gawangnya kemasukan banyak gol. Tidak lupa juga akan membuat prestasinya meningkat. *Tujuan penelitian ini adalah* Untuk mengungkapkan pengaruh variasi latihan reaksi terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi. dalam penelitian ini latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan selama 6 minggu dengan tiga kali latihan setiap minggunya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian dilaksanakan Lapangan futsal harfelly Kota Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 5 orang dari sebagian dari jumlah populasi sebanyak 5 orang yang mengikuti latihan ekstrakurikuler futsal sampel di dapatkan dengan cara *total sampling*. Instrumen yang digunakan tes kecepatan reaksi kiper futsal. penelitian ini diawali dengan *pre-test* dan *treatment* kemudian di akhiri *post-test*. Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kecepatan reaksi kiper futsal dalam analisis data yang menggunakan uji-t di mana tes awal diperoleh rata-rata 0,5124 detik dan tes akhir diperoleh rata-rata 0,4642 detik. Sedangkan T_{hitung} sebesar 5,12534 bila di bandingkan dengan T_{tabel} sebesar 2,13185 dengan ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan reaksi dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi.

Kata Kunci: *Variasi Latihan Reaksi, Kecepatan Reaksi*

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 dijejali 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 permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup. Kendatipun secara pengertian, Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan dapat dimainkan di ruangan terbuka Mulyono, (2014:3). Hal ini mengiingat bahwa antusiasme masyarakat terhadap permainan yang satu ini sangat tinggi, namun sarana

dan prasarana yang mengikuti standarisasi dalam aturan permainan ini belumlah memadai.

Faktor yang sangat yang mementukan prestasi adalah konsep latihan (*training*) itu sendiri, Karena dengan melatih suatu kemampuan dengan cara berulang-ulang maka kemampuan yang dilatih akan menjadi lebih matang dan meningkat. Maka dari itu seorang kiper futsal harus latihan berulang-ulang untuk meningkatkan kecepatan reaksi.

Kecepatan reaksi dan reflek sangat penting bagi penjaga gawang futsal karena gawang yang lebih kecil, Kiper tidak perlu menjatuhkan diri, melompat jauh ke samping, atau melompat tinggi ke atas. Melompat jauh ke samping dan mendarat dengan badan di atas lapangan keras pasti sakit. Hal ini berbeda dengan lapangan sepakbola yang memiliki permukaan rumput dan tanah. Namun, intinya kiper harus memiliki reaksi yang cepat. Berdasarkan uraian diatas, dalam hal ini peneliti ingin mengadakan suatu

latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan reflek kiper futsal yang berjudul ” Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Siswa SMAN 6 Kota Jambi ”.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena tujuannya adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Dengan kata lain, eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menysihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan (Suharsimi Arikunto, 2010:9). Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre test-post test design* yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan terlebih dahulu diberi tes awal (*pretest*), kemudian diberi perlakuan dengan memberikan suatu beban latihan (*treatment*), dan dilakukan tes akhir (*Posttest*).

Pelaksanaan dari penelitian eksperimen ini dilakukan dengan cara memberikan program latihan kepada kelompok perlakuan yaitu dengan latihan yang terprogram dan kontinyu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kiper futsal siswa SMAN 6 Kota Jambi beranggotakan 5 orang. Untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan yaitu kiper futsal yang berlatih di SMAN 6 Kota Jambi, disini populasi yang mengikuti latihan berjumlah 5 orang jadi sampel diambil keseluruhan sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi.

Bentuk tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kecepatan reaksi kiper futsal untuk mendapatkan data dalam penelitian ini maka dilakukan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir, yang tiap kali tes memiliki 3 kali pengulangan tangkapan. Pertama dilakukan tes awal, setelah itu diberikan latihan sebanyak 24 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan lama waktu lebih kurang 90 menit. Setelah di berikan perlakuan, kemudian dilakukan uji tes kembali yang disebut dengan tes akhir. Data tes awal dan tes akhir ini analisis desain dan analisis statistik sehingga hasil pengelolaan ini dapat memberikan gambaran atau hasil penelitian ini dapat diterima atau tidak. Tes ini dilakukan untuk mengetahui kecepatan reaksi kiper futsal dalam menebak arah datangnya bola melalui tes yaitu, *whole body reaction test*. Selanjutnya diambil

data kiper futsal yang mulai dari skor terbaik sampai yang kurang dalam melakukan tes kecepatan reaksi.

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan kiper futsal. Pengukuran ini dapat dijelaskan tentang tes adalah alat ukur yang dapat di gunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang objektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang pada saat tertentu. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data hasil tentang kecepatan reaksi kiper futsal yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. hasil tes di catat dengan satuan angka.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariansi homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes kecepatan reaksi kiper futsal dengan sampel yang melakukan tes awal kecepatan reaksi kiper futsal, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi tersebut. Dalam tes awal ini di dapatkan jumlah keseluruhan tes kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi adalah 2,562 detik, dengan demikian dapat dirata-ratakan kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi adalah 0,5214 detik.

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi tersebut diberi perlakuan atau di beri latihan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan variasi latihan reaksi terhadap kecepatan kiper futsal. Pada tes akhir ini di dapatkan jumlah hasil waktu keceppatan reaksi pada kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi adalah 2,321 detik, dengan demikian rata-rata hasil kecepatan reaksi pada kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi adalah sebesar 0,4642 detik.

Jika dilihat dari hasil kecepatan reaksi pada kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi pada tes awal berjumlah 2,562 detik di dibandingkan dengan hasil tes akhir kecepatan reaksi pada kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi sebesar 2,321 detik terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap T_{hitung} dalam taraf kepercayaan 0,05.

Analisis uji normalitas distribusi konvariabel dengan menggunakan variasi latihan reaksi pada data *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan statistik uji normalitas *liliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$ dan membandingkan L_{hitung} dengan L_{tabel} dengan menggunakan kriteria; jika L_{hitung} lebih besar dari L_{tabel} ($L_h > L_t$) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika L_{hitung} lebih kecil dari pada L_{tabel} ($L_h < L_t$) berarti populasi tidak berdistribusi normal.

Dari perhitungan di atas maka $F_{hitung} = 1,24$ Yang kemudian dikonsultasikan dengan $F_{tabel} = 6,39$ Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga dari taraf signifikansi tersebut di dapat $F_{hitung} (1,24) < F_{tabel} (6,39)$ dan dapat dipahami bahwa sampel berasal dari sebagian dari populasi dikatakan bersifat homogen.

Untuk menguji hipotesis dilakukan perbandingan antara T_{hitung} dengan nilai presentil dari distribusi untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = N-1$ diperoleh $T_{hitung} = 5,12534$ dan $T_{tabel} = 2,13185$ ($T_{hitung} > T_{tabel}$) dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa “ada pengaruh variasi latihan reaksi terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, diketahui bahwa pengaruh variasi latihan reaksi terhadap kecepatan reaksi kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi dengan demikian terlihat dari hasil uji-T. Dari analisis data yang diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 5,12534 dan nilai dari T_{tabel} sebesar 2,13185 dengan demikian maka dapat dipahami dari penelitian ini yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada variasi latihan reaksi terhadap kiper futsal SMA N 6 Kota Jambi.

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan tes hendaknya sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan dan perenggangan agar gerakan sampel pada saat melakukan tes tidak kaku.
2. Kepada para guru olahraga dan pembina Ekstrakurikuler futsal, lebih meningkatkan variasi latihan reaksi. Terutama pada kiper futsal agar

menghasilkan kecepatan reaksi pada kiper yang baik

3. Penelitian ini hanya terbatas pada Siswa SMA N 6 Kota Jambi Khususnya pada kiper futsal yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Untuk itu perlu di adakan penelitian pada sampel kiper yang berprestasi.
4. Diharapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama.
5. Untuk selanjutnya diharapkan untuk para peneliti agar dapat kiranya melihat faktor-faktor lain yang belum diperhatikan dalam penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Yogyakarta.
- Asriady, Muhammad Mulyono. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal: Laskar Aksara*. Jakarta Timur.
- Bompa, Tudor. O. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Canada: Human Kinetics.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. C.V. Tambak Kusuma: Jakarta.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. PT Kawasan Pu.staka: Jakarta Selatan.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jendral Olahraga: Jakarta Pusat.
- Rahmani, Mikanda. *Buku Super Lengkap Olahraga Dunia Cerdas*: Jakarta Timur.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga: Jakarta.
- Setyawan, Andi. 2010. *Teknik Permainan Futsal*. PT Sunda Kelapa Pustaka: Jakarta Selatan.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Voli Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Universitas Sriwijaya: Palembang.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya: Jakarta Timur.