

Modifikasi latihan futsal dengan menggunakan bola tenis lapangan untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di SFPN Pontianak

Modifying the exercise using this tennis ball to improve the reaction of the futsal goalkeeper at the SFPN Pontianak

Agatha Aurora¹, Ramadhany Hananto P²

¹*Pendidikan Jasmani/Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI AdiBuana Surabaya,
alamat Universitas, Jl. Dukuh Menanggal XII, Kec Gayungan, Kota Surabaya, Jawa
Timur, 60234, Indonesia*

Abstrak

Riset ini bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh modifikasi latihan menggunakan bola tenis ini untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak. Metode pengumpulan data menggunakan Alat Tes Reaksi yaitu *Whole Body Reaction Time Type II* yang didapat dari hasil melakukan latihan menggunakan bola tenis lapangan. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah rumus uji "t". Hasil deskripsi diatas dapat di lihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 21.0 ditemukan data tabel 4.6 diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh Modifikasi Latihan Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak.

Kata kunci: Bola Tenis Lapangan, Reaksi, Kiper

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of modifying the exercise using this tennis ball to improve the reaction of the futsal goalkeeper at the Pelangi Nusantara Punggur Pontianak Futsal School. Design that will be use One Group Pretest-Posttest. Data collection method uses a Reaction Test Tool, namely *Whole Body Reaction Time Type II* which is obtained from the results of doing exercises using a tennis ball. analysis use to test the hypothesis is the "t" test formula The results of the description above can be seen based on the calculation of the results of SPSS 21.0 data processing found in table 4.6 data, it is known that the value of *sig. (2-tailed)* in the experimental group that is equal to 0.001, so the value of *sig. (2-tailed)* in the experimental group < 0.05 , it can be stated that H_0 is rejected and H_a is accepted, so there is an Effect of Modification of Exercise Using a Tennis Ball to Improve the Reaction of the Futsal Goalkeeper at the Pelangi Nusantara Punggur Pontianak Futsal School

Keywords: *Tennis ball, Reaction, Goalkeeper Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal adalah suatu sebuah game yang pendekatan bermainnya seperti sepak bola, hanya saja futsal dimainkan dengan lapangan yang lebih sederhana daripada sepak bola Mulyono (2014:1). Futsal adalah cabang olahraga yang sangat dimainkan oleh rakyat Indonesia bahkan sampai di dunia. Olahraga ini juga salah satu olahraga yang bisa dinikmati oleh berbagai kalangan. Dari usia dini dan usia dewasa memainkannya. Ada banyak tempat yang disewakan khusus untuk bermain futsal. Hal ini tentu saja membawa pengaruh cukup besar sehingga ada banyak kesempatan untuk bermain futsal dimana saja, dengan siapa saja.

Futsal berasal dari Bahasa spain yaitu *Futbole De Sala*. Yang berarti *Futbole* adalah sepak bola, *Sala* ialah ruangan. Jadi futsal ini ialah sepak bola dalam ruangan. Jadi untuk definisi Futsal ialah permainan yang terdiri dari 5 *Player* (Termasuk penjaga gawang) dan 7 *Player* di *bench* pemain cadangan. Tujuan nya adalah membuat gol paling banyak, dan meraih kemenangan. Futsal ditemui dan diperluas di tahun 1930. Di negara Uruguay oleh seorang Professor Penjas Juan Carlos Ceriani. Setelah Piala Dunia sepak bola pertama di Uruguay untuk piala “Jules Rimet”, Profesor Ceriani menyimpulkan bahwa agar Uruguay dapat memenangkan Piala Dunia berikutnya. Jadi menurutnya pemain Timnas Uruguay membutuhkan kelincahan dan kecepatan berfikir. Sepak bola modern memiliki karakteristik kecepatan yang tinggi, seperti yang ada dalam Futsal. Sementara itu, karena ruang yang lebih kecil, bola harus bergerak lebih cepat. Jadi pemain dari Timnas Uruguay harus meningkatkan kerja kelincahan kaki, mengembangkan kualitas individu dan kecepatan permainan.

Mengenai empat posisi dan peran penting didalam permainan futsal. Posisi Kiper sangatlah penting dan mempunyai peran untuk menjaga gawang. Karena posisi ini adalah orang terakhir didaerah pertahanan tim. Dan di era modern, kiper futsal tidak hanya menjaga gawang nya saja, tetapi kiper futsal juga bisa membuat situasi menyerang

dengan memanfaatkan lemparan cepat untuk memberikan kesempatan tim menyerang dan mencetak gol. Selain itu kiper futsal juga harus membaca permainan dan keluar dari sarang ketika memang dibutuhkan. Ketika pelatih memutuskan untuk bermain *power play*, maka kiper harus bisa lebih dari sekedar menjaga gawang dan kiper berpeluang melakukan serangan dan mencetak gol.

Dalam cabang futsal, kiper mempunyai peran yang sangat penting. menyerang dan build up. Dengan memulai membagi bola dengan tangan dan operan ke depan. Demikian oleh penjagaan, melalui tanda atau perintah suatu perlindungan yang sempurna dapat dimulai.

Seorang penjaga gawang dalam cabang olahraga futsal harus mempunyai kekuatan atau power, kecepatan speed dan kelincahan dalam menjaga gawangnya. Disamping itu kiper perlu mempunyai mental tangguh dan sikap disiplin yang sempurna. Didalam pertandingan kiper akan mendapati benturan atau sentuhan fisik dengan Lawan. Karena itu kiper harus membuat situasi memperkecil peluang lawan dan bermain cantik dengan mengikuti proses latihan yang diberikan oleh pelatih

Untuk meningkatkan kemampuan reaksi kiper futsal. Banyak berbagai macam model latihan yang bisa dilakukan oleh pelatih untuk meningkatkan reaksi kiper. Latihan ini menggunakan alat tambahan seperti raket tenis lapangan dan bola tenis lapangan. Ada beberapa macam model latihan yang bisa diterapkan untuk latihan reaksi kiper ini. Model Latihan 1 Kiper berdiri di posisi seperti menerima tendangan. Pelatih menggunakan raket tenis akan memukul bola kearah penjaga gawang dari berbagai sudut. Kiper harus membuat bola tersebut tidak masuk ke gawangnya sendiri. Model Latihan 2 ini menggunakan 3 pelatih yang berada di sisi kiri lapangan membawa raket tenis lapangan dan bola tenis lapangan , sisi tengah dan sisi kanan lapangan membawa bola untuk shooting ke gawang. Selanjutnya kiper berdiri di garis tiang gawang untuk bersiap siap menerima bola. Model latihan 3 hanya menggunakan 1 pelatih saja. Kiper harus berposisi seperti sedang membloking tendangan.

Lalu pelatih membawa bola tenis lapangan dan bola futsal. Setelah itu pelatih melemparkan bola ke lantai agar memantul ke sisi kiri dan sisi kanan kiper. Setelah melemparkan bola tenis lapangan tersebut pelatih melempar bola futsal ke arah sisi kanan atau kiri kiper.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Satrio Wicaksono, (2020) mengenai pengaruh persiapan penggunaan bola tenis terhadap kecepatan respon dan konvergensi penjaga gawang futsal Unesa. Hasil eksplorasinya menemukan bahwa ada peningkatan data yang tidak terlalu penting mendapat hasil $0,011 < 0,05$ dan selisih 0,1; (2) Terdapat peningkatan yang tidak terlalu besar dari persiapan yang melibatkan bola tenis fokus pada penjaga gawang futsal Unesa yang dibuktikan dengan nilai nilai $0,000 < 0,05$ dan selisih sebesar 9,41. Mengingat poin ditemukan di pemeriksaan, penanganan informasi dengan tujuan dapat menjawab perincian masalah dalam ulasan ini.

Oleh karena itu, analisis memiliki saran agar pemeriksaan lebih lanjut dapat dilakukan dengan lebih ideal. (1) Untuk mentor, mereka harus memiliki pilihan untuk mempersiapkan secara imajinatif sehingga mereka dapat lebih mengembangkan kapasitas dan kemampuan dengan cara yang rumit dan dapat membuat atau menambahkan campuran strategi persiapan sehingga pesaing tidak merasa kelelahan; (2) Peneliti harus melakukan pengobatan setidaknya selama 6 minggu.

Dari penelitian tersebut, penulis menemukan adanya masalah reaksi kiper futsal yang harus ditingkatkan dan diperbaiki lagi dalam setiap latihan yang dilakukan oleh kiper. Dan dari penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti Modifikasi Latihan Futsal Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur.

METODE

Metode Penelitian dalam penelitian ini adalah Eksperimen. Pengertian metode penelitian yang dijadikan acuan untuk mencari pemberian yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini memakai desain eksperimen semu, setelah itu mencari eksperimen yang ada, peneliti wajib tidak bisa memainkan atau mengakali variabel yang relevan, peneliti diwajibkan memahami isi yang ada dalam validitas internal dan eksternal desainnya serta hasil yang dicapai akibat batasan-batasan tersebut (Mahardika, 2015:200). Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, dengan uji beda. Sugiyono (2013:14) Pengertian dari metode penelitian yang melandasi filsafat positivisme, jika ingin meneliti suatu pada populasi atau sampel t, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara campur, pengumpulan data memakai instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain penelitian yang dijadikan acuan dalam penelitian ini adalah *One Grup Pretest-Posttest*. Sebelum analisis memimpin pemeriksaan, Pelatih akan memberikan contoh pretest yang ditentukan untuk mengetahui kapasitas yang mendasari contoh sebelum mendapatkan Treatment dari pelatih. Treatment yang diberikan oleh para pelatih itu berkali-kali. Setelah melakukan treatment, pelatih mengarahkan tes terakhir atau posttest untuk melihat apakah ada pengaruhnya atau tidak. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian modifikasi latihan futsal menggunakan bola tenis lapangan adalah menggunakan Tes *Whole Body Reaction Time Type II*. Populasi di penelitian ini adalah Siswa Kiper Sekolah Futsal Pelangi Nusantara yang berjumlah 10 siswa laki-laki. Penelitian ini memakai teknik sampling jenuh, karena seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 10 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data dalam artikel ini didapati oleh hasil latihan yang sudah dimodifikasi oleh pelatih. Seluruh hasil digabungkan menjadi satu dalam artikel ini yaitu hasil data pretest menepis dan membloking bola sebelum diberi treatment

dan data posttest setelah sampel diberi treatment dengan menggunakan modifikasi latihan menggunakan bola tenis lapangan.

HASIL

Hasil terhadap penelitian ini apakah ada pengaruh Modifikasi Latihan Futsal Dengan Menggunakan Bola tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak

Tabel 1. Hasil Data *Pretest* Melakukan Latihan Menggunakan Bola Tenis Lapangan

NO	NAMA	1	2	3	4	5	SKOR TERBAIK
1	Andre Yansah	0.364	0.355	0.372	0.382	0.385	0.355
2	Albi Reza	0.340	0.330	0.345	0.353	0.360	0.330
3	Jazil	0.385	0.365	0.378	0.383	0.386	0.365
4	M. Ghaus	0.325	0.318	0.329	0.337	0.343	0.318
5	Ryan Adi	0.342	0.347	0.358	0.365	0.369	0.342
6	Zacky Syafilla	0.309	0.303	0.294	0.305	0.310	0.294
7	Nizar	0.291	0.285	0.288	0.270	0.290	0.270
8	Abdul Aziz	0.308	0.310	0.300	0.322	0.332	0.300
9	M Zikri	0.310	0.298	0.279	0.305	0.309	0.279
10	M Rian H	0.295	0.285	0.297	0.305	0.310	0.285

Tabel 2. Hasil Data *Posttest* Melakukan Latihan Menggunakan Bola Tenis Lapangan

NO	NAMA	1	2	3	4	5	SKOR TERBAIK
1	Andre Yansah	0.313	0.299	0.285	0.330	0.323	0.285
2	Albi Reza	0.309	0.263	0.285	0.302	0.305	0.263
3	Jazil	0.348	0.278	0.305	0.310	0.319	0.278
4	M. Ghaus	0.290	0.243	0.232	0.257	0.275	0.232
5	Ryan Adi	0.297	0.256	0.233	0.260	0.287	0.233
6	Zacky Syafilla	0.245	0.222	0.218	0.234	0.253	0.218
7	Nizar	0.236	0.220	0.234	0.256	0.276	0.220
8	Abdul Aziz	0.278	0.246	0.256	0.278	0.302	0.246
9	M Zikri	0.267	0.224	0.254	0.258	0.275	0.224
10	M Rian H	0.254	0.226	0.232	0.247	0.250	0.226

a). Analisis Deskriptif

Tabel 3. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test	10	0.27	0.37	0.3138	0.03323
Post_test	10	0.22	0.29	0.2425	0.02454
Valid N (listwise)	10				

Dari data tabel 3 dapat dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel kelompok eksperimen yaitu sebesar 10. Nilai mean pada kelompok *pretest* ekperimen sebesar 0.3138, *posttest* kelompok sebesar 0.2425, sedangkan Std. deviation pada kelompok *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0.03323, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 0.02454.

b). Uji Normalitas Data

Tabel 4. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	.161	10	.200 [*]	.944	10	.602
Post_test	.251	10	.075	.862	10	.082

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari data tabel 4. dapat dijelaskan bahwa, nilai pada jumlah sampel kelompok eksperimen yaitu sebesar 10. Nilai *sig* pada kelompok *pretest* eksperimen sebesar 602, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 082. Nilai angka probabilitas atau signifikan menunjukkan > 0.05 maka distribusi data adalah normal.

c). Uji Homogenitas

Tabel 5. Uji Homogenitas

	Test Statistics ^a	
	Pre_test	Post_test
Mann-Whitney U	10.000	10.000
Wilcoxon W	25.000	25.000
Z	-.522	-.522
Asymp. Sig. (2-tailed)	.602	.419
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.690 ^b	.480 ^b

a. Grouping Variable: Nilai

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan data tabel 5 diketahui bahwa nilai sig kelompok *pretest* eksperimen sebesar 602, *posttest* kelompok eksperimen sebesar 419 > 0.05 maka Ho dapat dibenarkan sehingga digabungkan bahwa data tersebut memiliki varian yang sama atau dengan kata lain homogen.

d). Hasil Uji One-sampel T Test (Uji T)

One Sample Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Eksperimen - Post Test Eksperimen	.07130	.01855	.00587	.05803	.08457	12.156	9	.001

Tabel 6. (Uji T)

Berdasarkan data tabel 4.6 diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh Modifikasi Latihan Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Dalam Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh Pengaruh Modifikasi Latihan Ini Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Dalam Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur bisa dijadikan para guru PJOK dan pelatih futsal untuk dijadikan sebagai refrensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan reaksi kiper futsal karena latihan dengan menggunakan bola tenis lapangan sudah terbukti bisa meningkatkan reaksi kiper futsal di sekolah futsal Pelangi Nusantara Punggur.

PEMBAHASAN

Setiap pelatih harus meningkatkan kualitas dirinya dalam hal ilmu kepelatihan, yang wajib harus dikembangkan terus menerus. Kualitas

seorang pelatih dapat berkembang jika pelatih tersebut terus mencari informasi tentang dunia kepelatihan futsal.

Peneliti disini melakukan penelitian untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di sekolah futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak. Dari ide tersebut peneliti menemukan cara untuk meningkat reaksi kiper futsal dengan menggunakan modifikasi latihan futsal dengan menggunakan bola tenis lapangan. Dari hasil yang didapatkan peneliti melalui tes *Whole Body Reaction Time* Peneliti ingin membandingkan latihan yang sudah diberikan oleh pelatih sebelum pemberian latihan dan sesudah pemberian latihan.

Hasil yang telah didapatkan dan Berdasarkan uji hipotesis menghasilkan dua kesimpulan yaitu: 1) ada pengaruh modifikasi latihan ini dengan menggunakan bola tenis lapangan untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di sekolah futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak, 2) ada pengaruh yang signifikan modifikasi latihan ini dengan menggunakan bola tenis lapangan untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di sekolah futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak. Hasil deskripsi diatas dapat di lihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 21.0 ditemukan data tabel 4.6 diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh Modifikasi Latihan Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak.

Sehingga artikel yang berjudul Modifikasi Latihan Ini Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal di SFPN Pontianak ini bisa dijadikan para guru PJOK dan pelatih futsal untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan reaksi kiper futsal karena latihan dengan menggunakan bola tenis lapangan sudah terbukti bisa meningkatkan reaksi kiper futsal di sekolah futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penelitian yang selesai didapatkan, maka dapat dikatakan bahwa modifikasi latihan dengan menggunakan bola tenis lapangan dapat meningkatkan reaksi kiper futsal di sekolah futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak. Nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, sehingga nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen < 0.05 , sehingga ada pengaruh modifikasi latihan dengan menggunakan bola tenis lapangan dalam meningkatkan reaksi kiper futsal di sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak. Sehingga penelitian ini berjudul Modifikasi Latihan Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak bisa dijadikan para pelatih futsal di daerah Kalimantan Barat untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan reaksi kiper futsal karena latihan dengan menggunakan bola tenis lapangan sudah terbukti bisa meningkatkan reaksi kiper futsal di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak.

REFERENSI

- Azhari, Muhammad Firman. 2016. Hubungan *Whole Body Reaction Time* Dan *Anticipation Reaction Time* Dengan Ketepatan Pengembalian Serangan Smash Pada Permainan Bulutangkis. Skripsi. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Badaru, Benny. 2017. Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern. Makassar : Cakrawala Cendekia.
- Hikmawati Fenti. 2020. Metodologi Penelitian. Depok : Rajawali Pers

Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik & Strategi Futsal Modern. Jakarta : Be Champion (Penebar Swadaya Group).

Maryati. 2012. Mengenal Olahraga Futsal. Jakarta : Balai Pustaka

Saputra, M Hapifx. 2017. Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Siswa SMAN 6 Kota Jambi. Jambi : Universitas Jambi

Winarni, Endang Widi. 2018. Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D. Jakarta : Bumi Aksara

Wicaksono, Satrio. 2021. Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal Unesa. Surabaya : JSES Journal Of Sport And Exercise Science.

Wardana, Imastra Edho Jupri. 2017. Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

<http://cararifin.blogspot.com/2020/08/latihan-khusus-dan-kemampuan-yang-harus.html> Di akses pada 19 Juli 2021 pukul 19.43 WIB

<https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/teknik-dasar-kiper-futsal/> Di akses pada 19 Juli 2021 pukul 19.49 WIB

<https://www.garudaprint.com/blog/konsep-dasar-menjadi-kiper-futsal-yang-profesional/> Di akses pada 19 Juli 2021 pukul 19.53 WIB

<http://www.kabarsport.com/2016/07/tips-teknik-dasar-kiper-futsal.html> Di akses pada 19 Juli 2021 pukul 20.12 WIB

<https://bola.okezone.com/read/2019/06/18/51/2067958/timnas-futsal-indonesia-u-20-akui-keteteran-hadapi-taktik-power-play-vietnam/> Di akses pada 19 Juli 2021 pukul 20.21 WIB