

PENGARUH LATIHAN WALL BOUNCE DAN TOUCHING CONE TERHADAP REAKSI KIPER SHEYFA FA WELERI

Tirto Kurnia Rizki
Tirtorizkixiips2@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

In researching this, the type of research was chosen that uses a real or actual experimental quantitative model and the pretest-posttest two group design method. The population is the goalkeeper of the club Sheyfa FA Weleri. The research sample is 6 goalkeepers and the sampling technique uses Nonprobability Sampling. The instrument uses a reaction speed test which takes into account speed and motion or The Nelson's hand reaction test. In determining whether this data is valid or not, face validity is also used, then the reliability is 0.89. The results of the touching cone exercise t test on the data before and after the treatment or obtained a number of Sig values. (2-tailed) $0.007 < 0.05$ on the reaction speed of the hand Sig value. (2-tailed) $0.001 < 0.05$ for goalkeeper foot reactions futsal and hand reaction pretest of 0.22 to posttest of 0.11 for foot reaction speed of pretest results of 0.23 to posttest of 0.10. While the wall bounce exercise, testing t data before treatment and after treatment, obtained Sig. (2-tailed) $0.006 < 0.05$ in hand reaction speed and Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$ in temporary futsal goalkeeper foot reaction the pretest hand reaction was 0.21 to the posttest 0.12 to the foot reaction speed the pretest result was 0.23 to the posttest 0.14. In conclusion, the increase in the touching cone exercise was higher than the wall bounce exercise on the reaction speed of the hands and feet of the futsal goalkeeper Sheyfa FA Weleri. Suggestions for goalkeepers to further improve their reflex and reaction abilities and coaches to be able to provide varied exercises to improve goalkeeper reflexes and reactions.

Keywords : *Touching cone and wall bounce exercises, reaction speed, Futsal goal.*

Abstrak

Dalam meneliti judul ini, dipilihlah jenis penelitian yang mempergunakan model kuantitatif eksperimen nyata atau sebenarnya serta metode *pretest-posttest two group design*. Populasinya adalah para kiper klub Sheyfa FA Weleri. Untuk Sampel Penelitian ada 6 kiper dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Nonprobability Sampling*, Instrumen menggunakan tes kecepatan reaksi dimana didalamnya memperhitungkan kecepatan dan gerak atau *The Nelson's hand reaction test*. dalam penentuan apakah data ini menjadi valid ataupun tidak juga dipergunakan face validity kemudian didapatkan lah reliabilitas sebanyak 0,89. Hasil latihan *touching cone* pengujian t pada data sebelum dan sesudah adanya perlakuan atau didapatkan sejumlah nilai *Sig.(2-tailed)* $0,007 < 0,05$ pada kecepatan reaksi tangan nilai *Sig.(2-tailed)* $0,001 < 0,05$ untuk reaksi kaki kiper futsal dan reaksi tangan *pretest* sebesar 0,22 menjadi *posttest* sebesar 0,11 untuk kecepatan reaksi kaki hasil *pretest* sebesar 0,23 menjadi *posttest* 0,10. Sedangkan latihan *wall bounce* pengujian t data sebelum *terreatment* dan *sesudah treatment* didapatkan angka *Sig.(2-tailed)* $0,006 < 0,05$ pada kecepatan reaksi tangan dan nilai *Sig.(2-tailed)* $0,000 < 0,05$ dalam reaksi kaki kiper futsal sementara reaksi tangan *pretest* sebesar 0,21 menjadi *posttest* sebesar 0,12 untuk kecepatan reaksi kaki hasil *pretest* sebesar 0,23 menjadi *posttest* 0,14. Simpulan peningkatan latihan *touching cone* lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *wall bounce* terhadap kecepatan reaksi tangan dan kaki kiper futsal Sheyfa FA Weleri. Saran bagi kiper untuk lebih meningkatkan kemampuan refleks dan reaksinya dan pelatih untuk bisa memberikan latihan yang variatif untuk meningkatkan refleks serta reaksi kiper.

Kata kunci : *Latihan touching cone dan wall bounce, Kecepatan reaksi, Kiper Futsal.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang dalam kehidupannya, baik secara profesional dengan adanya latihan khusus dan terjadwal seperti para *atlet* atau hanya sekedar hobi. Olahraga dapat menjadi konsumsi sehari-hari bagi masyarakat yang menggemarinya. Kegemaran masyarakat terhadap olahraga membuat beberapa olahraga tertentu memiliki peminat yang cukup banyak. Contoh cabang olahraga yang banyak diminati diantaranya bola besar seperti bola sepak dan permainan futsal. Dalam kedua permainan bola besar tersebut menjadikannya banyak disukai dan populer dimasa atau era ini, bahkan kedua bidang permainan olah fisik ini tidak hanya sebuah kejuaraan saja namun juga dapat dijadikan sebagai hobi atau kesukaan dalam pengisian waktu senggang. (Sudjana, 2018). Olahraga sepakbola dan futsal sering dimainkan sebab peralatan yang dipergunakan yaitu dapat dijangkau secara mudah serta terjangkau dan tersedia dimanapun juga. Namun diantara kedua olahraga tersebut, futsal dianggap lebih efisien untuk dimainkan karena tidak membutuhkan banyak orang seperti dalam olahraga sepakbola.

Dipermainan futsal dibutuhkan fokus atau perhatian yang harus dipikirkan secara matang terutama bagian bagian yang menyangkut jasmaniah pemainnya yang harus prima atau memiliki daya kebugaran yang bagus. Diantaranya (*endurance*), penguatan diri atau fisik, percepatan gerak tubuh, segi lincah, daya *power*, serta melenturnya otot, pengkoordinasian gerak dan seimbangny diri dan yang terakhir reaksi (*reaction*) (Arwin et al., 2017). Namun disini ada satu bagian yang vital yang mana paling dibutuhkan oleh seorang penjaga gawang yaitu reaksi (*reaction*).

Didasarkan dari pengamatan mendalam yang dilaksanakan pada beberapa pertandingan futsal daerah (Kabupaten Kendal). Dalam pertandingan, salah satu permasalahan yang terjadi adalah kiper yang bermain secara kaku dan reaksi kiper yang kurang maksimal sehingga bola dapat masuk ke gawang dengan mudah. Refleks atau reaksi adalah suatu yang sangat vital guna seorang kiper futsal sebab gawangnya yang cukup mungil maka kipernya tidak membutuhkan gerakan jatuh atau melompat kekanan, ataupun jauh kekiri, ataupun melompat tinggi keatas, jadi kiper futsal juga harus memiliki refleks yang cepat. kiper dalam permainan futsal adalah pondasi terakhir dalam melakukan penyelamatan agar tidak terjadi kebobolan.

Selanjutnya didasarkan dari penjelasan tersebut maka kemudian ditariklah atau dipilih judul “*PENGARUH LATIHAN WALL BOUNCE DAN TOUCHING CONE TERHADAP REAKSI KIPER SHEYFA FA WELERI*”.

METODE PENELITIAN

Dalam meneliti judul ini, dipilihlah jenis penelitian yang mempergunakan model kuantitatif eksperimen nyata atau sebenarnya serta metode *pretest-posttest two group design*. Populasinya adalah para kiper klub Sheyfa FA Weleri. Untuk Sampel Penelitian ada 6 kiper dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Nonprobability Sampling*, Instrumen menggunakan tes kecepatan reaksi dimana didalamnya memperhitungkan kecepatan dan gerak atau *The Nelson's hand reaction test*. dalam penentuan apakah data ini menjadi valid ataupun tidak juga dipergunakan *face validity* kemudian didapatkan lah reliabilitas sebanyak 0,89.

TEKNIK ANALISI DATA

Sementara itu dalam menganalisa disini dipergunakan lah angka atau data yang sebelumnya telah ditentukan variabelnya yang diinput atau terwujud dan diklasifikasikan secara terstruktur dan simetris dalam satu statistik. Untuk menentukan atau menimbang jenisnya maka dianalisislah menggunakan bantuan *mean* std deviasinya dan pengujian normalitasnya. Setelah itu pengujian homogennya dan pengujian sample *t-test*. Yang memanfaatkan bantuan *software* SPSS untuk analisisnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Latihan *Wall Bounce*

a. Reaksi Tangan

Tabel 4.1 Hasil reaksi tangan latihan *wall bounce*

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	<i>Mean</i>	0,21	0,12
2	<i>Median</i>	0,21	0,11
3	Sum	0,656	0,382
4	Skor tercepat	0,217	0,114
5	Skor terendah	0,221	0,119
6	Standar deviasi	0,002	0,014

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil kecepatan reaksi tangan kiper futsal Sheyfa FA Weleri diperoleh data *pretest* sebelum diberikan latihan *wall bounce* yaitu angka rata (*menas*) 0,21 *median* sejumlah 0,21, *sum* nya diangka 0,656, tercepat 0,217, angka terbawah 0,221 dan perolehan simpang baku (*std.deviasi*) 0,002 sementara angka dalam *treatment* sebelum perlakuan kiper futsal Sheyfa FA Weleri sesudah *treatment wall bounce*

didapatkan lah angka rata-rata 0,12, angka *mediannya* 0,11, jumlahnya sebesar 0,382 tercepat 0,119, terlambat 0,144 dan simpang bakunya 0,014. Berikut pengaktegoriaanya:

Tabel 4.2 Pengkategorian reaksi tangan latihan *wall bounce*

No	Interval	Frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	Postest	pretas	postes	
1	0,001 – 0,100	0	0	0%	0%	Istimewa
2	0,101 – 0,200	0	3	0%	100%	Baik sekali
3	0,201 – 0,300	3	0	100%	0%	Baik
4	0,301 – 0,400	0	0	0%	0%	Cukup
5	0,401 – 0,500	0	0	0%	0%	Kurang
6	0,501 >	0	0	0%	0%	Kurang sekali
Jumlah		3		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Bisa dilihat dari perolehan diatas yaitu *pretest* cepatnya reaksi tangan kiper futsal Sheyfa FA Weleri melalui latihan *wall bounce* hanya terdapat pada kategori baik dengan 3 kiper atau 100% sedangkan pada data *postest* hanya terdapat pada kategori baik sekali dengan 3 kiper atau 100%.

b. Reaksi kaki

Tabel 4.3 Hasil reaksi kaki latihan *wall bounce*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	0,23	0,14
2	<i>Median</i>	0,22	0,14
3	Sum	0,690	0,443
4	Skor tercepat	0,228	0,145
5	Skor terendah	0,233	0,150
6	Standar deviasi	0,002	0,002

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berikut hasil *pretest* latihan *wall bounce* yaitu angka *meannya* sejumlah 0,23 angka *mediannya* di 0,22, sementara jumlahnya di 0,690, tercepat 0,228, terbawah 0,233 serta angka simpang bakunya (*std.deviasi*) 0,002 sementara setelah diberi perlakuan kiper futsal Sheyfa FA Weleri sesudah latihan *wall bounce* didapatkannya angka *mean* 0,14, *mediannya* 0,14, angka *sum* atau jumlahnya di 0,443 *score* tercepat 0,145, dan yang terbawah yaitu 0,150 kemudian untuk nilai simpang bakunya (*std.deviasi*) 0,002. Berikut pengaktegoriaanya:

Tabel 4.4 Pengkategorian reaksi kaki latihan *wall bounce*

No	Interval	Frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	Postest	pretes	postes	
1	0,001 – 0,100	0	0	0%	0%	Istimewa
2	0,101 – 0,200	0	3	0%	100%	Baik sekali
3	0,201 – 0,300	3	0	100%	0%	Baik
4	0,301 – 0,400	0	0	0%	0%	Cukup
5	0,401 – 0,500	0	0	0%	0%	Kurang
6	0,501 >	0	0	0%	0%	Kurang sekali
Jumlah		3		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Berikut hasil pengkategorian latihan *wall bounce* hanya terdapat pada kategori baik dengan 3 kiper atau 100% sedangkan pada data *postest* hanya terdapat pada kategori baik sekali dengan 3 kiper atau 100%.

2. Latihan *touching cone*

a. Reaksi Tangan

Tabel 4.5 Hasil reaksi tangan latihan *touching cone*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	0,22	0,11
2	<i>Median</i>	0,21	0,11
3	Sum	0,662	0,331
4	Skor tercepat	0,217	0,100
5	Skor terendah	0,228	0,121
6	Standar deviasi	0,006	0,010

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan hasil diatas mengenai kecepatan reaksi tangan kiper futsal Sheyfa FA Weleri diperoleh data *pretest* sebelum diberikan latihan *touching cone* yaitu angka *mean* nya di 0,22 angka *median* 0,21, jumlahnya sebanyak 0,662, *score* tercepat 0,217, sementara yang terbawah di angka 0,22 selain itu angka simpang bakunya berada di 0,006 sementara data pengujian sesudah *treatment* kiper futsal Sheyfa FA Weleri sesudah pelatihan *touching cone* didapatkannya rata-rata 0,11, *median* 0,11, jumlah 0,331 *score* tercepat 0,100, sementara yang terbawah berada diangka 0,121 serta perolehan di nilai simpang bakunya (*std.deviasi*) 0,010. Berikut pengkategorianya :

Tabel 4.6 Pengkategorian reaksi tangan latihan *touching cone*

No	Interval	Frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	Postest	pretes	postes	
1	0,001 – 0,100	0	1	0%	33,4%	Istimewa
2	0,101 – 0,200	0	2	0%	66,6%	Baik sekali
3	0,201 – 0,300	3	0	100%	0%	Baik
4	0,301 – 0,400	0	0	0%	0%	Cukup
5	0,401 – 0,500	0	0	0%	0%	Kurang
6	0,501 >	0	0	0%	0%	Kurang sekali
Jumlah		3		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dilihat pada tabel maka dapat disimpulkannya hal sebagai *pretest* cepatnya reaksi tangan kiper futsal Sheyfa FA Weleri melalui latihan *touching cone* hanya terdapat pada kategori baik dengan 3 kiper atau 100% sedangkan pada data *postest* terdapat 1 kiper pada kategori istimewa 1 kiper atau 33,4% sedangkan 2 kiper atau 66,6% terdapat pada kategori baik sekali.

b. Reaksi kaki

Tabel 4.7 Hasil reaksi kaki latihan *touching cone*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	0,23	0,10
2	<i>Median</i>	0,23	0,10
3	Sum	0,695	0,322
4	Skor tercepat	0,226	0,105
5	Skor terendah	0,236	0,111
6	Standar deviasi	0,005	0,003

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan hasil diatas mengenai kecepatan reaksi kaki kiper futsal Sheyfa FA Weleri diperoleh data *pretest* sebelum diberikan latihan *touching cone* yaitu rata-rata 0,23 angka *median* nya 0,23, angka *sum* atau jumlahnya sejumlah 0,695, *score* tercepat 0,226, terbawah diangka 0,236 selain itu angka perolehan nilai simpang bakunya sejumlah 0,005 sementara data setelah perlakuan dari kiper futsal Sheyfa FA Weleri sesudah diberlakukannya latihan *touching cone* didapatkan nilai *mean* diangka 0,10, angka *median* nya 0,10 jumlahnya sebanyak 0,322 *score* tercepat 0,105, dan sementara yang terbawah diangka 0,111 dan nilai simpang bakunya menunjukkan angka 0,003.

Berikut ini dapat dilihat pengkategorianya :

Tabel 4.8 Pengkategorian reaksi kaki latihan *touching cone*

No	Interval	Frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	Postest	pretes	postes	
1	0,001 – 0,100	0	0	0%	0%	Istimewa
2	0,101 – 0,200	0	3	0%	100%	Baik sekali
3	0,201 – 0,300	3	0	100%	0%	Baik
4	0,301 – 0,400	0	0	0%	0%	Cukup
5	0,401 – 0,500	0	0	0%	0%	Kurang
6	0,501 >	0	0	0%	0%	Kurang sekali
Jumlah		3		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dapat dilihat dari perolehan nilai ditabel bahwa *pretest* cepatnya reaksi kaki kiper futsal Sheyfa FA Weleri melalui latihan *touching cone* hanya terdapat pada kategori baik dengan 3 kiper atau 100% sedangkan pada data *posttest* hanya terdapat pada kategori baik sekali dengan 3 kiper atau 100%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh setelah diberikan latihan *touching cone* terhadap hasil kecepatan reaksi tangan dan kaki kiper futsal Sheyfa FA Weleri. Hasil pengujian hipotesisnya mepergunakan *Paired Sample T-Test* data *pretest* dan *posttest* didapatkannya angka *Sig.(2-tailed)* $0,007 < 0,05$ pada kecepatan reaksi tangan nilai *Sig.(2-tailed)* $0,001 < 0,05$ terhadap reaksi kaki kiper futsal dan terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan reaksi tangan *mean/rata-rata* kelompok latihan *touching cone* dari *pretest* sebesar 0,22 menjadi *posttest* sebesar 0,11 dan mengalami peningkatan waktu sebesar 0,11 untuk kecepatan reaksi kaki hasil *mean/rata-rata* kelompok latihan *touching cone* dari *pretest* sebesar 0,23 menjadi *posttest* sebesar 0,10 dan mengalami peningkatan waktu sebesar 0,13.

Sedangkan pada latihan *wall bounce* terhadap hasil kecepatan reaksi tangan dan kaki kiper futsal Sheyfa FA Weleri. Hasil pengujian terhadap hipotesis *Paired Sample T-Test* data sesudah dan sebelum perlakuan didapat lah angka *Sig.(2-tailed)* $0,006 < 0,05$ pada kecepatan reaksi tangan dan nilai *Sig.(2-tailed)* $0,000 < 0,05$ di reaksi kaki kiper futsal dan terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan reaksi tangan *mean* latihan *wall bounce* dari *pretest* sebesar 0,21 menjadi *posttest* sebesar 0,12 dan mengalami

peningkatan waktu sebesar 0,09 dan untuk kecepatan reaksi kaki hasil *mean*/rata-rata kelompok latihan *wall bounce* dari *pretest* sebesar 0,23 menjadi *posttest* sebesar 0,14 dan mengalami peningkatan waktu sebesar 0,09.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan *wall bounce* terhadap reaksi tangan dan kaki kiper futsal Sheyfa FA Weleri.
2. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan latihan *touching cone* terhadap reaksi tangan dan kaki kiper futsal Sheyfa FA Weleri.
3. Peningkatan kelompok latihan *touching cone* lebih besar dibandingkan dengan latihan *wall bounce* terhadap peningkatan reaksi tangan dan kaki kiper Sheyfa FA Weleri.

Saran bagi pembimbing atau yang bertugas melakukan pelatihan semoga mampu mengarahkan dalam pelatihan *wall bounce* serta pelatihan *touching cone* yang digunakan untuk pelatihan ekstra guna peningkatan reaksi tangan dan kaki kiper.