

## **PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA SEPAK KE TEMBOK DAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY YOGYAKARTA.**

Oleh: Arbain, Nawan Primasoni, M.Or, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Email [Arbain050595@gmail.com](mailto:Arbain050595@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak Ketembok dan Menggunakan Bola Tenis terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *Two-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dan Sampel pada penelitian ini adalah Seluruh Penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta yang berjumlah 12 penjaga gawang. Untuk menganalisis data menggunakan Uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid UNY *Foundation* Yogyakarta. Latihan memantulkan bola sepak ke tembok lebih baik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 15,34%. Sedangkan pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta terdapat pengaruh yang signifikan. Latihan menggunakan bola tenis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 10,10%.

Kata Kunci : *kecepatan reaksi, penjaga gawang, latihan*

## **THE INFLUENCE OF REBOUNDED SOCCER BALL TO THE WALL TRAINING AND USING TENNIS BALL TOWARDS THE ACCELERATION OF THE GOALKEEPER'S REACTION OF SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY YOGYAKARTA**

By: Arbain, Nawan Primasoni, M.Or, Sport Coaching Education Program/Faculty of Sport Science  
State University of Yogyakarta  
Email [Arbain050595@gmail.com](mailto:Arbain050595@gmail.com)

### **Abstract**

This research aims to find out the influence of rebounded soccer ball to the wall training and using tennis ball towards the acceleration of the goalkeeper's reaction of SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

This research is an experimental research by using *Two-Group Pretest-Posttest Design* research design. The population and sample of this research is the entire goalkeepers of SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, with the total amount of 12 goalkeepers. Meanwhile, the data analysis uses t-test analysis.

The result of this research shows that there is a significant influence of rebounded soccer ball to the wall toward the acceleration of the goalkeeper's reaction of SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Rebounded soccer ball to the wall training is better in giving contribution towards the improvement of the acceleration of goalkeeper's reaction with the amount of 15.34%. Meanwhile, the influence of the training by using tennis ball towards the acceleration of the goalkeeper's reaction of SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta has a significant influence. The training using tennis ball gives a contribution towards the improvement of the acceleration of the goal keeper's reaction with the amount of 10.10%.

Keywords: *reaction acceleration, goalkeeper, training*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati masyarakat diseluruh penjuru dunia tidak terkecuali di Indonesia, baik diperkotaan maupun di pedesaan. Sehingga, tidak salah apabila di Indonesia sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai teknik dasar sepakbola yang baik agar mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Penjaga gawang (*goalkeeper*) adalah seorang pemain dengan tugas khusus dibanding pemain lain dalam sebuah tim. Keberhasilan seorang penjaga gawang sangat ditentukan dengan kemampuan yang dimiliki penjaga gawang adalah kecepatan. Kecepatan merupakan dasar yang harus dimiliki seorang penjaga gawang, cepat dalam pergerakan menjadi modal utama. Menurut Subagyo Irianto (2016: 62), bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Dengan demikian, kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsangan. Kemampuan itulah yang harus dimiliki oleh seorang penjaga gawang untuk menunjang peningkatan kemampuan dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta adalah salah satu sekolah sepakbola yang memberikan peluang bagi pembinaan olahraga, khususnya bidang sepakbola di tanah air.

Suatu observasi yang dilakukan pada saat kegiatan praktek pengalaman lapangan di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta ditemukan beberapa permasalahan. Penjaga gawang belum seluruhnya memiliki kemampuan menangkap bola yang baik. Kendala yang dialami pada pembinaan penjaga gawang adalah pada kecepatan reaksi yang disebabkan kurangnya Variasi latihan menggunakan papan pantul dan bola tenis pada Penjaga gawang di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Seorang penjaga gawang akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi. Maka dengan adanya latihan dengan cara memantulkan bola sepak ke tembok

dan menggunakan bola tenis seorang penjaga gawang diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi menangkap bola dengan baik yang dapat menunjang kualitas permainan seorang penjaga gawang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Sepak Ketembok dan Menggunakan Bola Tenis terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* menggunakan desain penelitian *Two-Group Pretest-Posttest Design* dengan membagi menjadi dua Kelompok yakni satu Kelompok diberi perlakuan Latihan Dengan Cara Memantulkan Bola Sepak Ketembok dan Kelompok lain diberi perlakuan Menggunakan Bola Tenis. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272) penelitian Eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari suatu yang dikenakan pada subyek selidik.

### Tempat dan waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta, pada tanggal 18 April 2017 sampai 25 Mei 2017, setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu, yang bertempat di Stadion Atletik dan Sepakbola FIK UNY Yogyakarta.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah Seluruh Penjaga Gawang SSO *real madrid foundation UNY Yogyakarta* yang berjumlah 12 penjaga gawang. Teknik *sampling* menggunakan *Total sampling*. *Total sampling* adalah tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

### Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya penafsiran terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu disampaikan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini:

#### a. Latihan Memantulkan Bola ke Tembok.

Latihan menggunakan tembok sebagai pemantul bola. Dari latihan memantulkan bola ketembok dapat melatih seorang penjaga gawang menangkap, *blocking* bola yang yang berjarak 2 meter dari penjaga gawang.

### b. Latihan Menggunakan Bola Tenis.

latihan yang melatih kecepatan reaksi dari seorang penjaga gawang, karena seorang penjaga gawang harus mampu menangkap, memblock bola yang di smash menggunakan raket tenis.

### c. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Waktu Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan.

### Instrumen

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono (2013: 148), "Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Instrumen merupakan alat ukur untuk mendapatkan data agar suatu penelitian mendapatkan data yang sesuai diharapkan untuk itu dibutuhkan instrumen yang dirancang dan dibuat sedemikian rupa.

Jenis instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang dalam penelitian ini adalah *whole body reaction test* dengan koefisien Reliabilitas dan Validitas 0,93 dan 0,607 menurut Ismaryati dalam buku tes dan pengukuran olahraga.

### Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara peneliti mengambil kemampuan kecepatan reaksi sebelum pemain diberi perlakuan (*pretest*) kepada kelompok eksperimen. Kemudian pemain yang bergabung dalam kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan memantulkan bola sepak ketembok dan menggunakan bola tenis.

Setelah perlakuan selesai, peneliti melakukan *posttest* untuk kelompok eksperimen. Selanjutnya data kemampuan Kecepatan Reaksi *Pretest* dibandingkan dengan data kemampuan Kecepatan Reaksi *posttest* kelompok eksperimen.

### Teknik Analisis Data

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan pretest pada kelompok eksperimen. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5 %, untuk menghitung data digunakan program SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau testing signifikasinya menurut

Arikunto (2013: 125) menggunakan t-test dengan rumus:

$$t = \frac{I M D I}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi

(d) antara posttest dan pretest

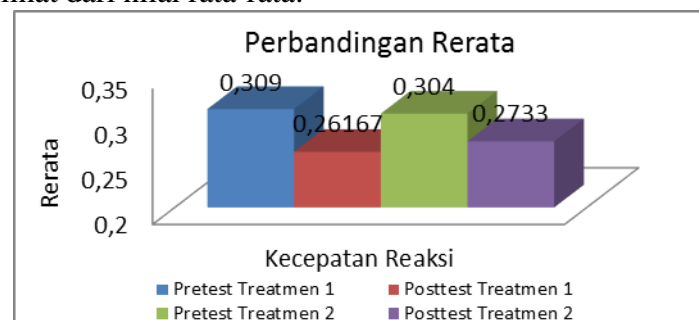
Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subyek

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola sepak ke tembok dan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,047 dan rerata *treatment* 1 sebesar 0,3090 hal ini menunjukkan bahwa latihan memantulkan bola ke tembok lebih baik memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 15,34%.

Sedangkan pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,031 dan rerata *treatment* 2 sebesar 0,3040 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan bola tenis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 10,10%. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *treatment* 1 dan *treatment* 2 dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 8. Grafik Perbandingan Rata-Rata

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang diberikan yaitu latihan memantulkan bola sepak dan latihan menggunakan bola tenis sama – sama memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kecepatan reaksi

bagi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta. Latihan memantulkan bola sepak lebih besar memberikan sumbangan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta dibandingkan dengan latihan menggunakan bola tenis. Akan tetapi, kedua latihan tersebut sama-sama memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Foundation* UNY Yogyakarta.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola sepak ke tembok terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Fundaction* UNY Yogyakarta.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang SSO Real Madrid *Fundaction* UNY Yogyakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoelah. (1991). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Sastra Budaya.

Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada. Mocaic Press

Daral Fauzi. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Danny Mielke. (2007). *“Dasar – Dasar Sepak Bola”* Bandung. Human Kinetics Prakarya.

Danny Mielke. (2003). *“Dasar – Dasar Sepak Bola”* Bandung: PT. Intan Sejati.

Djoko Pekik Iriyanto. (2002). *Dasar Keplatihan*. Yogyakarta. FIKUNY.

Didik Asyanto (2001) yang berjudul *“Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki Dalam Sepakbola Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”*. Yogyakarta: Skripsi

Endang, Rini S.(2011). *Perkembangan Motorik.Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY

Firdaus Sulkhani. (2010). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun*. Yogyakarta: Skripsi

Herwin.(2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK.UNY.

John Devaney. 1994. *Rahasia Para Bintang Sepakbola (terjemahan)*. Semarang: Dahara Prize.  
Martens, Reiner. (1990). *Successful coaching (third edition)*. Champaign, Illinois: Leisure Press

Komarudin.(2011).”*Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola*”.*Jurnal Olahraga Prestasi*.P.58-68.

Komarudin.(2005). *Dasar gerak sepakbola.Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.

Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.

Nawan Primasoni,(2015).” *Somatotype Penjaga Gawang Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY Tahun 2010*,*Jurnal Olahraga Prestasi*.P.63-72.

Rachmad Dwi Nur Ridwan, (2014).*Perbedaan Ketepatan Tendangan Long Pass Antara Pemain Bertahan, Penjaga Gawang, Tengah Dan Penyerang Pada Tim Sepakbola Angkatan Muda Seyegan*.Skripsi FIK UNY.

Robert Koger. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

Scheunemann, Timo. 2008. *Ciri Sepakbola Modern: Sebuah Seruan Reformasi Total*. Malang: Dioma.

Scheunemann, Timo. 2014. *Kurikulum dan Podoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PT Gramedia: Jakarta

- Subagyo Irianto, dkk. (2010). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Ku 14-15 tahun se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Subagyo Irianto. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Subagyo Irianto. (2016). *Metode melatih Fisik Atlet sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sucipto, dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sardjono.(1982). *Pedoman Menyusun Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP.
- Sudjana.(1996).*Metode Statistik*. Bandung torsito
- Sugiyono. 2006. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CVF Alfabeta.
- Suharsono dan Sukintaka.(1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Suharsimi Arikunto. (2002).*Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. (2010). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk kelas VII SMP/MTs*. Jakarta.PT Intan Pariwara.
- Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*.Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka, dkk.(1979). *Permainan dan Metodik untuk SGO*. Bandung: Remaja Karya Offset
- Sumadi suryabrata. (1998). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rajawali
- Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suwarno.K.R. (2001). *Sepakbola: Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. FIK UNY
- US Youth Soccer.(2004). Diakses dari ([http://www.usyouthsoccer.org/coaches/coachesconnection/index\\_E.html](http://www.usyouthsoccer.org/coaches/coachesconnection/index_E.html)).tanggal 21 Februari 2015, jam 15.47.
- West Contra Costa Youth Soccer LeagueParent's Handbook.(2011). Diakses dari <http://www.wccysl.com/>.Tanggal 07 Juni2013.
- Wahyu Dwiyanto. (2012). *Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun*.Skripsi. Yogyakarta FIK UNY