

**PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS
TERHADAP KECEPATAN REAKSI KIPER FUTSAL UNIMUDA FC**

SKRIPSI



OLEH

ILHAM HAMID

NIM. 148520119037

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skrripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

Pada: 13 Juli 2023

Dekan FABIO



Ketua Penguji

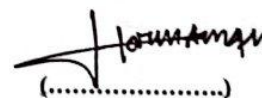
Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301



(.....)

Penguji I

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601



(.....)

Penguji II

Leo Pratama, M.Or.
NIDN. 1422129301



(.....)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka

Sorong, 13 Juli 2023
Yang Membuat Pernyataan

Ilham Hamid
NIM. 148520119037

HALAMAN MOTO

*“Jangan biarkan siapapun membuatmu merasa tidak pantas mendapatkan
apa yang kamu inginkan”*

(Ilham Hamid)

ABSTRAK

Ilham Hamid / 148520119037. **“PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TERHADAP KECEPATAN REAKSI KIPER FUTSAL UNIMUDA FC”**. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Juli, 2023.

Kendala yang ada pada kiper UNIMUDA Fc adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dalam menangkap bola yang disebabkan kurangnya metode latihan. Latihan menggunakan bola tenis ini masih sangat jarang dilakukan. Seorang kiper akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan dan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh pemain futsal UNIMUDA Fc yang berjumlah 25 orang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yang sesuai dengan syarat berjumlah 6 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan reaksi dengan menepis bola. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS diperoleh 0,538 dengan data distribusi N 6. Dari data tersebut diketahui bahwa nilai signifikan 0,538 lebih besar dari pada nilai signifikan 0.05. Maka data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc, dengan nilai $t_{hitung} 7,906 > T_{tabel} 2,015$. Maka dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata kunci: latihan menggunakan bola tenis, kecepatan reaksi

PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala limpahan berkat serta rahmat-Nya, dukungan dan do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang. Saya persembahkan skripsi ini:

1. Untuk keluarga besar saya terutama kepada almarhumah ibu saya yang sudah mendahului kami dan kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang tak pernah ada habisnya, sehingga menjadi penyemangat dalam hidup saya dan selalu mendo'akan untuk keberhasilan saya.
2. Untuk almamaterku UNIMUDA Sorong yang telah menjadi tempat penulis menuntut ilmu serta pengalaman, cerita keluh kesah selama 4 tahun ini sehingga menjadi seorang yang mampu berpikir untuk lebih maju.
3. Untuk dosen pembimbing saya, Bapak Leo Pratama, M.Or dan, Istiono, S.Sos., S.Pd., M.Pd yang selalu memberikan motivasi serta saran, dan kesabaran untuk membimbing penulis sampai terselesaikannya skripsi dengan baik.
4. Untuk sahabat-sahabat saya, serta teman-teman yang selalu membantu dan memberikan dukungannya kepada saya selama ini.
5. Untuk keluarga baik yang selalu menemani saya dalam membuat skripsi ini hingga selesai.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala hidayah dan nikmatNya. Shalawat dan salam tercurahkan pada junjungan kita, Nabi Besar Muhammad SAW. Peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal UNIMUDA FC” dengan baik.

Dengan penyusunan Skripsi ini pastilah mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan berbagai pihak, teristimewa dosen pembimbing. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Rustamadji, M.Si. selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.
2. Nursalim, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.
3. Saiful Anwar, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan segenap dosen serta karyawan FABIO Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong yang telah banyak memberikan saran dan dorongan kepada saya.
4. Leo Pratama, M.Or. selaku dosen pembimbing satu dalam penulisan proposal ini yang telah memberikan pengaruh dan bimbingan kepada penulis.

5. Istiyono, S.Sos., S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing kedua dalam penulisan proposal ini yang telah banyak memberikan pengarah dan bimbingan kepada penulis.
6. Untuk Almarhumah Ibu dan kedua Orang Tua saya tercinta dan tersayang yang selama ini membantu dalam doa dan dukungan serta motivasi dalam setiap hal untuk penulis.
7. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani yang selama ini memberikan persahabatan yang luar biasa dan selalu ceria.

Mungkin tidak cukup sekedar rangkaian terimakasih untuk membalas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan, harapan dan doa semoga amal baik kita mendapatkan balasan yang lebih baik lagi dari Allah SWT. Disadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan, semoga skripsi ini bermanfaat.

Sorong, 13 Juni 2023
Penulis

Ilham Hamid
NIM. 148520119037

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN MOTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Hipotesis Tindakan.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.5.2. Manfaat Praktis.....	7
1.6. Definisi Oprasional.....	7
1.6.1. Pengembangan.....	7
1.6.2. Variasi latihan.....	7
1.6.3. Futsal.....	8
1.6.4. Kecepatan Reaksi.....	8
1.6.5. Unimuda.....	8
1.6.6. UNIMUDA FC.....	9

BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Latihan	10
2.1.2 Olahraga Tenis	13
2.1.3 Kecepatan Reaksi	15
2.1.4 Futsal	20
2.2 Penelitian Terdahulu.....	27
2.3 Kerangka Pemikiran	29
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	31
3.2. Variabel Penelitian	32
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data	34
3.6. Teknik Analisis Data	41
BAB IV	43
HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Deskripsi dan Hasil Penelitian.....	43
4.2 Pembahasan	47
BAB V.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bola Untuk Tenis Lapangan.....	15
Gambar 2.3. Lapangan Futsal	22
Gambar 2.4. Bola Futsal.....	23
Gambar 2.5. Gawang Futsal.....	23
Gambar 2.6. Teknik Menangkap Bola Pada Penjaga Gawang.....	27
Gambar 2.7.: Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 3.8 Desain Penelitian.....	31
Gambar 4.1 Diagram Pre-Test dan Post-Test	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pelaksanaan Program Latihan.....	35
Tabel 4.1 Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.2 Uji Hipotesis	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	52
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	53
Lampiran 3. Daftar Hadir Pemain.....	54
Lampiran 4. Hasil Pre Test.....	55
Lampiran 5. Hasil Post Test	56
Lampiran 6. Out Put Analisis Data	57
Lampiran 7. Dokumentasi.....	60
Lampiran 8. T-Tabel	64
Lampiran 8. Riwayat Hidup.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani yakni salah satu bagian yang pokok dari pendidikan secara keutuhan. Keadaan ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki maksud yang sejalan dengan tujuan pendidikan yakni untuk menolong setiap orang menempuh pertumbuhan dan kemajuan yang maksimal. Didalam penerapannya, kegiatan jasmani digunakan sebagai wahana ataupun pengalaman belajar, dan melewati pengalaman itu siswa bertumbuh dan berkembang agar menggapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut Rahayu, (2016) pendidikan jasmani merupakan sebuah rangkaian dengan kegiatan gerak sebagai komponen utamanya yang telah direncanakan secara sistematis agar mengembangkan serta meningkatnya seseorang dalam aspek kemampuan gerak dan otot, pemikiran, pengetahuan, emosional dalam bagian pendidikan nasional. Jadi, Pendidikan jasmani pada pelaksanaannya proses pendidikan yang dijalankan melewati aktivitas jasmani atau olahraga. Pada inti definisinya ialah mendidik siswa atau anak. Perbedaan dengan pembelajaran lainnya ialah alat yang dipakai yaitu gerak insan, pergerakan secara sadar yang dilakukan manusia. Yang dimana gerak tersebut dibentuk dengan sadar oleh gurunya, juga diberi pada kondisi yang tepat, supaya bisa merangsang perkembangan serta pertumbuhan peserta didik.

Olahraga merupakan suatu bentuk gerakan tubuh atau aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk dapat menjaga, meningkatkan, dan menyeimbangkan kesehatan jasmani, rohani dan meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang. Menurut Nurkadri (2014) Olahraga adalah satu dari sekian banyak aktivitas yang dilakukan oleh manusia, motivasi manusia untuk melakukannya juga bervariasi. Ada yang bertujuan untuk kesehatan, prestasi atau hanya untuk sekedar mengisi waktu luang (rekreasi). Peranan olahraga dalam meningkatkan prestasi, Kesehatan, jasmnai, dan rohani, sekarang dan di masa yang akan datang memegang peranan penting. Dengan melalui kegiatan olahraga, nama bangsa dapat di kenal di mata dunia. Semua negara telah berusaha meningkatkan prestasi olahraganya, demi untuk mengangkat nama baik dan martabat bangsa dan negara melalui olahraga.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya. 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 cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia, baik diperkotaan ataupun di pedesaan terbukti dari banyaknya jasa penyewaan lapangan futsal dari yang bertaraf International dan Nasional.

Futsal dipopulerkan di Montevideo Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan terutama di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan pada lapangan berukuran biasa. Seperti yang dikemukakan oleh Rahma Dewi (dalam Lhaksana dan Pardosi, 2008:58) bahwa futsal merupakan permainan cepat dengan waktu relatif pendek serta memiliki ruang gerak yang sempit. Strategi yang kurang baik, akan berdampak buruk pada kondisi psikologis pemain dimana pemain akan merasa frustrasi dan tidak akan menghasilkan gol apabila tidak memiliki perencanaan yang matang. Pertahanan yang baik adalah menyerang, di mana dengan kondisi lapangan futsal yang sempit, maka kemungkinan terjadi gol akan semakin besar, sehingga jika tim ingin memegang kendali selama pertandingan, sebuah tim harus mempunyai perencanaan strategi serangan futsal yang terkoordinasi saat latihan, sesuai dengan kondisi saat di lapangan/saat bertanding dan tentunya sudah disiapkan jauh sebelum bertanding.

Futsal UNIMUDA Fc adalah salah satu unit kegiatan mahasiswa di UNIMUDA Sorong yang memberikan peluang bagi mahasiswa untuk menyalurkan

hobinya atau meneruskan prestasi ketika di pendidikan SMA, futsal UNIMUDA Fc berlatih dilapangan Basket UNIMUDA Sorong ini menampung mahasiswa dari berbagai program studi yang memiliki keahlian dalam bidang cabang olahraga futsal dan diharapkan dapat berperan dalam perkembangan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga futsal ditingkat regional Papua Barat ataupun nasional. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat mengikuti kegiatan latihan yang dilaksanakan tim futsal UNIMUDA Fc ditemukan beberapa permasalahan yaitu kiper yang dimiliki tim futsal UNIMUDA Fc belum baik dalam kemampuan kecepatan reaksi dan konsentrasi menangkap bola.

Suharsono dan Sukintaka (1983) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dan direncanakan dan dilaksanakan secara menerus dengan harapan dan tujuan tertentu. Sedangkan kecepatan reaksi merupakan kemampuan individu untuk merespon sebuah stimulus dengan cepat yang bertujuan untuk memperoleh hasil yang diinginkan (Muhajir, 2007). Lhaksana (2011:29) menjelaskan teknik permainan futsal dibagi dalam lima kategori yaitu teknik mengumpan, mengontrol bola, mengumpan lambung, menggiring bola, dan shooting. Lhaksana, (2011:42) menambahkan yang harus dimiliki kiper pada saat menjaga gawang adalah kecepatan, kelincahan dan kekuatan hal ini dikarenakan dapat dilakukan dengan sigap dalam menghalau bola dengan pergerakan cepat dan terkadang seringnya benturan dengan lawan maupun bola. Penting bagi seorang kiper untuk menguasai teknik menangkap bola, memblok bola, dan menerima bola dengan benar. Seorang kiper juga harus mampu melakukan penempatan posisi yang prima. Seluruh kategori

ini penting untuk dikuasai pemain dan kiper agar dapat mengembangkan permainannya dilapangan dengan baik. Pentingnya teknik permainan yang harus dimiliki pemain dan kiper futsal, dengan banyaknya hasil penelitian yang menemukan permasalahan yang dimiliki pemain futsal terkait teknik pemain dan kiper.

Kendala yang ada pada kiper UNIMUDA Fc adalah kemampuan pada kecepatan reaksi dalam menangkap bola yang disebabkan kurangnya metode latihan. Latihan menggunakan cara bola tenis ini masih sangat jarang dilakukan, oleh karena itu kiper tersebut sering melakukan metode latihan hanya menggunakan bola futsal. Seorang kiper akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan dan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi yang baik. Menurut Amni, dkk. (2017) menjelaskan bahwa latihan menggunakan bola tenis dapat membantu dalam proses latihan. Maka dari itu dengan adanya latihan dengan cara menggunakan bola tenis seorang kiper diharapkan dapat melatih keterampilan khususnya kecepatan reaksi dan konsentrasi dalam menangkap bola dengan baik yang bisa menunjang kualitas kiper futsal. Dalam hal ini peneliti akan mengadakan suatu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Unimuda Fc".

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya yaitu:

1. Apakah ada pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC?

1.3. Tujuan Penelitian

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, begitu pula dalam mengadakan penelitian, Adapun tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC.

1.4. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka berfikir yang di kemukakan pada bagian atas, maka perlu di kemukakan suatu pernyataan-pernyataan yang bersifat sementara diman akan terjadi tuntutan dalam pelaksanaan penelitian yang kebenarannya masih perlu di uji secara empiris. Adapun hipotesis Tindakan ini adalah:

1. Diduga ada pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis latihan kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan memberikan pengetahuan tambahan kepada pembaca secara teoritis tentan pengembangan metode latihan kecepatan reaksi kepada kiper futsal UNIMUDA FC.

1.5.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu upaya mengetahui kontribusi yang terjadi pada pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap latihan kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC. Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

b. Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi bagi para pelatih futsal bahwa metode latihan menggunakan bola tenis sangat berkontribusi terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC.

1.6. Definisi Oprasional

1.6.1. Pengembangan

Pengembangan adalah suatu sistem pembelajaran yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar yang bersifat internal atau segala upaya untuk menciptakan kondisi degan sengaja agar tujuan pembelajaran dapat tercapai (Warsita, 2011 hlm 25).

1.6.2. Variasi latihan

Variasi latihan menurut Bompa (dalam Budiwanto, Setyo 2012) latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan

dalam latihan. suatu kegiatan yang dilakukan berulang-berulang dengan berbagai macam jenis latihan untuk menghilangkan kejenuhan(hlm.23). Variasi latihan yang dimaksud adalah menambahkan model latihan yang sederhana seperti menggunakan bola tenis untuk kecepatan reaksi kiper futsal.

1.6.3. Futsal

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper.

1.6.4. Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi merupakan aju berkurangnya reaktan atau laju bertambahnya jumlah produk dalam satuan waktu. Kecepatan reaksi ditentungan melalui percobaan dengan cara mengukur banyaknya pereaksi yang dihabiskan atau mengukur banyaknya produk yang dihasil dalam selang waktu tertentu.

1.6.5. Unimuda

Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di wilayah Indonesia Timur. Berawal dari Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Sorong, pada tahun 2018 resmi merubah nama menjadi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Kampus ini biasa disingkat dengan UNIMUDA Sorong yang memiliki filosofi

sebagai kumpulan orang berjiwa dan semangat muda. Universitas ini memiliki 7 Fakultas dan 26 program studi.

1.6.6. UNIMUDA FC

UNIMUDA Fc adalah salah satu unit kegiatan mahasiswa di UNIMUDA Sorong yang memberikan peluang bagi mahasiswa untuk menyalurkan hobinya atau meneruskan prestasi ketika di pendidikan SMA, futsal UNIMUDA Fc berlatih dilapangan Basket UNIMUDA Sorong ini menampung mahasiswa dari berbagai program studi yang memiliki keahlian dalam bidang cabang olahraga futsal dan diharapkan dapat berperan dalam perkembangan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga futsal ditingkat regional Papua Barat ataupun Nasional.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010). Menurut (Djoko Pekik, 2002) latihan merupakan proses mempersiapkan atlet secara sistematis mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkatkan dan berulang-ulang waktunya.

Latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Beberapa ciri-ciri latihan menurut (Sukadiyanto, 2005) adalah sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat,
2. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara berkelanjutan (*continue*). Sedangkan bersifat progresif

maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat,

3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran,
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen,
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Hadi, 2007).

2.1.1.3 Prinsip Latihan

Berdasarkan pendapat (Hadi, 2007) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain :

1. Prinsip Individualis

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih,

tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet pelatih akan mampu memberikan dosis latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

2. Prinsip Variasi Latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi.

3. Prinsip Pedagogig

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip pedagogig pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atletnya dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

4. Prinsip Keterlibatan Aktif

Tugas lain seorang pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

5. Prinsip *Recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya.

6. Prinsip Pulih Asal (*reversibility*)

Beberapa petalilh sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali keasal dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali tidak akan ada peningkatan.

7. Prinsip Pemanasan (*warming up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi : *jogging*, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

2.1.2 Olahraga Tenis

Tenis lapangan adalah salah satu bentuk jenis olahraga yang menggunakan alat yaitu raket dan bola. *Internasional Tennis Federation* selaku organisasi yang

independen berusaha untuk memperkenalkan tennis hingga keseluruh dunia. Banyak pertandingan yang diselenggarakan oleh organisasi ini baik yang bersifat amatir dan profesional. Pemenang dari setiap pertandingan memperoleh hadiah uang yang tidak sedikit. Sehingga banyak yang menaruh minat untuk mengikuti kejuaraan-kejuaraan tersebut. Tennis adalah salah satu olahraga yang sudah populer dengan peminat yang luar biasa, pada perkembangannya setiap pertandingan sangat sulit untuk diprediksi dan mempunyai potensi yang dramatis.

Dalam permainannya bola dipukulkan melewati net dan setiap pemain berusaha mematikan bola di lapangan permainan lawan. Tennis menurut Jones (1988) adalah permainan untuk dua atau empat orang yang terbagi dua pihak dan setiap pihak menempati satu daerah yang terpisahkan oleh sebuah jaring. Bola dapat dipukul setelah memantul disebut dengan *groundstroke*, sebelum memantul disebut dengan *volley* dan *over head* dan memukul bola pada saat memulai pertandingan yang disebut dengan *servis*. Irama permainan tennis bisa diatur sedemikian rupa tergantung siapa yang memainkannya hal inilah yang menjadi dasar permainan tennis dapat dimainkan pada segala usia. Pada saat pertandingan irama bermain tennis menjadi sangat cepat dimana setiap pemain berusaha mematikan bola dengan mengembangkan taktik dan teknik bermainnya.

Ketentuan bola yang dapat digunakan dalam pertandingan tenis lapangan adalah:

- a. Memiliki garis tengah penampang 63,50-66,77 mm
- b. Berat bola 56,70-58,48 gram

- c. Mampu kembali membal (memiliki kekuatan balik) 135-147 cm jika dijatuhkan dari ketinggian 245 cm.
- d. Permukaan bola harus licin dan tidak terdapat jahitan



Gambar 2.1. Bola Untuk Tennis Lapangan

2.1.3 Kecepatan Reaksi

Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sajoto (2002: 9), menjelaskan bahwa kecepatan (speed) adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Harsono (2015: 216) mendefinisikan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan gabungan dari

tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak. Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik bersifat permainan, perlombaan ataupun pertandingan selalu membutuhkan komponen biomotor kecepatan (Sukadiyanto, 2011: 116). Oleh sebab itu, kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi atlet.

Suharno (1993: 31) menyatakan bahwa kecepatan dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

a) Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

b) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

c) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Kecepatan reaksi berasal dari kata kecepatan dan reaksi. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan atau action yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa. Dari penjabaran tersebut, maka kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat mendapatkan suatu respon dalam satuan waktu. Reaksi dapat diartikan interval waktu antara penerimaan rangsangan dengan jawaban (response). Waktu reaksi dan kecepatan gerak dan keduanya merupakan komponen yang sukar untuk dipisahkan secara eksak dalam pengukurannya. Kecepatan reaksi ini sangat penting dalam beberapa cabang olahraga antara lain: lari cepat, softball, bola voli, sepakbola dan lain-lain.

Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. Waktu reflek berbeda dengan waktu reaksi, pada reflek implus dihantarkan dari saraf sensorik ke pusat reflek, kemudian ke saraf eferen, kemudian ke elector, dengan demikian dalam reflek tidak ada proses berpikir sama sekali. Sedangkan pada waktu reaksi ada proses berpikir. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat bergerak dilakukan sampai akhir gerakan.

Kecepatan reaksi yang dikemukakan oleh Harsono (2015) bahwa kecepatan reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsangan. Kecepatan reaksi adalah kualitas yang

sangat spesifik yang terlihat melalui berbagai jalan keanekaragaman manifestasi tersebut dapat dikelompokkan dalam 3 tingkatan:

- a) Pada tingkat rangsang, dalam suatu persepsi tanda bersifat penglihatan, pendengaran, dan perubahan.
- b) Pada tingkat pengambilan keputusan, kerap kali perlu dipilih perspektif dalam kepenuhan aneka ragam tanda agar hanya mereaksi pada rangsang yang tepat.
- c) Pada tingkat pengorganisasian reaksi kinetis, diskriminasi atau pilihan perspektif biasanya disertai perlunya penetapan pilihan diantara berbagai respon kinetis yang dibuat setelah itu.

Hal yang sama dikemukakan oleh Suharno (1993) bahwa faktor-faktor penentu khusus kecepatan reaksi yaitu tergantung iritabilitas dan susunan syaraf, 38 daya orientasi situasi yang dihadapi oleh atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot. Kecepatan reaksi atau daya reaksi adalah kemampuan merespon sesaat stimulus yang diterima oleh syaraf yang berupa bunyi atau tanda lampu menyala. Beberapa prinsip yang perlu ditaati dalam usaha meningkatkan pengembangan kecepatan reaksi yaitu meningkatkan pengenalan terhadap situasi persepsi khusus dan mengotomatisasikan semaksimal mungkin jawaban motoris yang perlu dibuat atau sikap kinetis yang perlu dipilih dalam situasi nyata. Suharno (1993) mengungkapkan bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seorang atlet untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Sementara reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, syaraf, atau feeling lainnya. Melatih meningkatkan kecepatan reaksi harus dilakukan dengan cara latihan atau menggunakan tes kecepatan reaksi dengan menggunakan alat yang dapat menentukan seberapa besar peningkatan reaksi, salah satunya dengan menggunakan alat Reaction. Reaction merupakan alat yang berfungsi sebagai alat untuk mengukur kecepatan reaksi. Alat ini bekerja dengan menggunakan sistem sinar yang bergerak sangat cepat sehingga alat ini dapat membantu atau mengetahui seberapa besar kecepatan reaksi seseorang.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan dan mulai adanya stimulus hingga berakhirnya respon dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan organ tubuhnya untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang baik. Maka penjaga gawang dituntut untuk mempunyai kecepatan yang baik dalam melakukan penyelamatan atau mengantisipasi datangnya bola ke gawang. Memiliki kematangan teknik dengan didukung kecepatan reaksi yang baik akan mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan penyelamatan atau mengantisipasi datang bola ke arah gawang dan mempengaruhi performa penjaga gawang, hal ini akan membantu penjaga gawang untuk meminimalisir terjadinya gol.

2.1.4 Futsal

Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan control bola yang baik, bukan mencoba melewati lawan. Karena pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% ball possession. Akan tetapi melalui timing dan positioning yang tepat kita akan merebut kembali bola dari lawan

Saryono (2006: 49) menjelaskan futsal adalah permainan invasi (*invasion games*) beregu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola yang dimainkan lima orang setiap tim dalam durasi waktu tertentu yang mengutamakan kecepatan bergerak, aman dimainkan, dan menyenangkan serta penentuan kemenangan tim yang paling banyak mencetak gol.

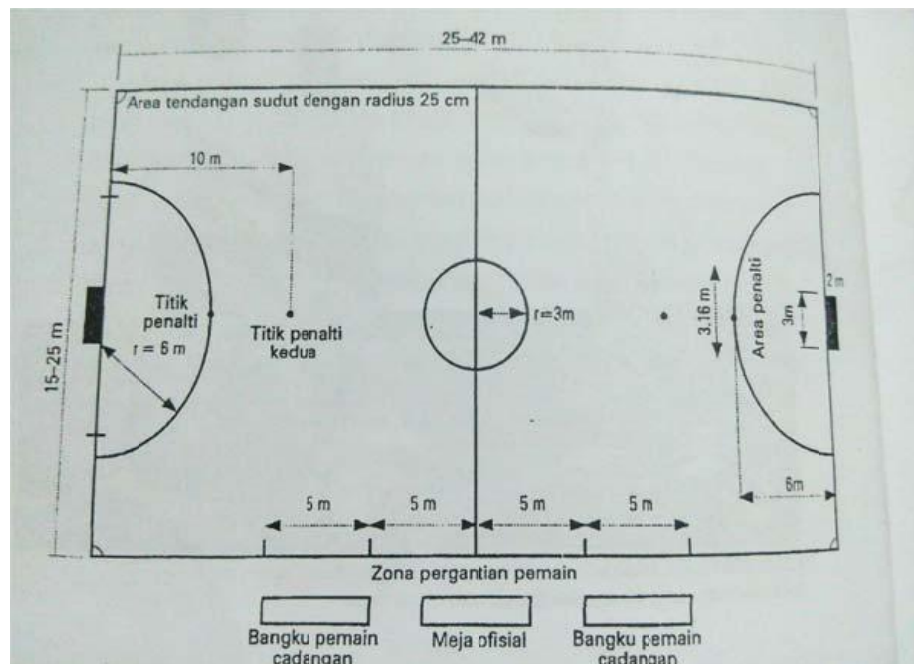
Lhaksana (2011: 8) juga mengatakan bahwa futsal setidaknya selalu enjoy dalam memainkannya. Bila permainan ini dimainkan dengan tanpa terbebani apapun dan menikmatinya, tercapainya prestasi akan lebih cepat dibandingkan dengan kita penuh beban dalam melakukan tugas sebagai pelaku futsal di lapangan. Untuk sosok pelatih, hal ini menjadi penting sekali agar dapat meningkatkan moral pemain.

Murhananto (2006: 4) menjelaskan bahwa permainan futsal merupakan permainan bola dengan kecepatan. Kunci utamanya yaitu *ball feeling*, bagaimana seorang pemain menggunakan perasaan saat menyentuh bola dengan kaki.

Penggunaan kaki memang harus terampil seperti penggunaan tangan, sehingga bola bisa dimainkan secara leluasa.

Dari pendapat pendapat di atas, dapat didefinisikan futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh lima pemain dalam satu tim dengan lapangan, bola, dan gawang yang relatif lebih kecil dari sepak bola. Futsal adalah olahraga yang membutuhkan teknik dasar yang baik seperti *passing*, *dribbling*, dan *control* serta kecepatan yang tinggi dalam bergerak maupun merubah arah gerakan. Penentuan kemenangan pada permainan futsal adalah dari gol terbanyak yang di dapat oleh salah satu tim.

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang dimana garis samping (*touched line*) harus lebih panjang dari garis gawang (*goal line*) dengan permukaan yang rata (bukan rumput/rumput sintetis) yang pastinya bahan permukaan lapangan aman untuk keselamatan pemain. Ukuran lapangan yang diijinkan yaitu panjang antara minimal 25 meter dengan maksimal 42 meter dan lebar minimal 15 meter dengan maksimal 25 meter. Sedangkan untuk pertandingan resmi internasional disarankan menggunakan panjang minimal 38 meter dengan maksimal 42 meter, sedangkan lebar minimal adalah 18 meter dengan maksimal 22 meter. Lebar garis lapangan adalah 8 cm (Saryono, 2006: 50 51).



Gambar 2.3. Lapangan Futsal

Sumber: Justinus Lhaksana (2011 : 10)

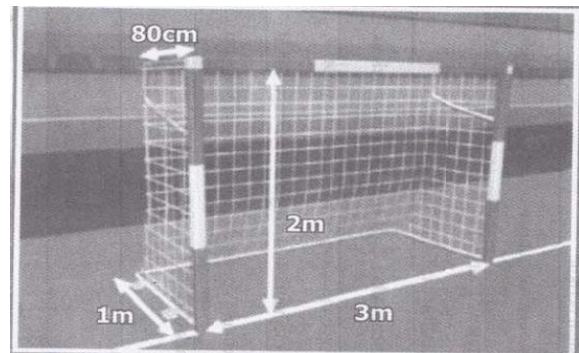
Gawang futsal terdiri dari 2 tiang dan 1 mistar yang ukuran diameternya sama yaitu 8 cm (termasuk lebar garis lapangan). Gawang futsal dipasang pada kedua garis gawang tepat pada bagian tengah. Gawang futsal mempunyai lebar 3 meter dengan tinggi 2 meter (Saryono, 2006: 51).

Bola futsal berbentuk bulat dan terbuat dari bahan kulit atau bahan serupa, berdiameter 62-64 cm dengan berat 400-440 gram serta tekanan 0,4-0,6 atmosfer ($400-600 \text{ gram/cm}^3$). Jika kondisi bola rusak, pertandingan harus dihentikan untuk sementara waktu. Pertandingan bisa dimulai dengan menjatuhkan bola di tempat bola yang sebelumnya rusak. Jika bola rusak saat tidak dalam permainan pada saat *kick off*, tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, tendangan penalti atau tendangan ke dalam, pertandingan harus dilanjutkan kembali sesuai peraturan. Bola tidak bisa diganti terlebih dahulu selama pertandingan tanpa izin dari wasit (Tenang, 2008: 31-32).



Gambar 2.4. Bola Futsal

Sumber: Justinus Lhaksana (2011: 11)



Gambar 2.5. Gawang Futsal

Sumber: John D. Tenang (2008: 30)

a. Penjaga Gawang Futsal

Penjaga gawang futsal harus menempuh latihan dengan berpedoman pada 4 unsur pokok latihan yaitu:

1) Fisik

Bagaimana seorang penjaga gawang futsal mempersiapkan kondisi fisiknya dengan baik melalui rangkaian kegiatan latihan fisik sebagai penguat pondasi untuk melaksanakan latihan pada unsur lain seperti teknik, taktik, dan mental.

2) Teknik

Seorang penjaga gawang harus menguasai teknik dasar dengan baik melalui latihan yang diberikan oleh pelatihnya dengan memperhatikan metode latihan seperti dari yang mudah ke yang sulit.

3) Taktik

Setelah melalui latihan fisik dan teknik, seorang penjaga gawang juga perlu melatih kemampuan untuk bekerja sama dengan tim sebagai bagian dari tim itu sendiri. Latihan taktik sangat bergantung pada kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi para pemain termasuk penjaga gawang untuk membantu terlaksananya kerja sama tim yang baik.

4) Mental

Seorang penjaga gawang futsal harus memiliki mental yang kuat dalam menghadapi segala situasi di lapangan. Untuk melatihnya, pemain perlu belajar menerima kemungkinan kesalahan yang dilakukan dan tetap percaya diri dalam suatu latihan maupun pertandingan.

Justinus Lhaksana (2011: 42) mengungkapkan bahwa dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang memiliki peran yang sangat besar. Serangan dan bertahan

dimulai dari penjaga gawang. Dengan distribusi bola melalui lemparan dan tendangan/*passing* kearah pemain depan, sebuah serangan dapat diawali. Begitupun saat *defend*, melalui aba-aba/komando dari penjaga gawang, pertahanan dapat dimulai dengan rapi.

Dalam permainan futsal, mencetak gol merupakan tujuan utama untuk mencapai kemenangan sehingga penjaga gawang akan lebih sering berhadapan dan berbenturan dengan bola apalagi mengingat luas lapangan futsal yang jauh lebih kecil dibanding luas lapangan sepak bola. Maka dari itu tugas dan peran seorang penjaga gawang futsal adalah bagaimana agar dapat memperkecil kesempatan tim lawan menciptakan gol dengan teknik dan berbagai macam latihan yang sudah dipelajari. Sekilas untuk orang awam, posisi penjaga gawang sering dipandang sebelah mata. Penonton seringkali hanya terfokus pada permainan para pemain selain penjaga gawang, padahal peran penjaga gawang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kelancaran skema permainan suatu tim. Penjaga gawang adalah satu-satunya pemain di lapangan yang memiliki keuntungan yaitu penglihatan yang luas, ia bisa mengamati seluruh pemain di lapangan, bagaiman pergerakan pemain lawan, dan dengan keuntungan tersebut penjaga gawang memiliki kemungkinan lebih akurat dalam memprediksi kemana bola akan diarahkan.

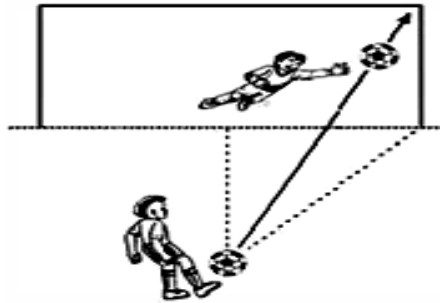
Dengan segala keuntungan yang dimiliki seorang penjaga gawang, hal itu menjadi tidak berarti tanpa adanya kemampuan berkomunikasi antar pemain termasuk penjaga gawang. Dari pengalaman penulis, seorang penjaga gawang yang

baik akan mengesampingkan rasa kurang percaya dirinya dan berani mengambil alih pimpinan saat situasi genting dalam pertandingan walaupun bukan sebagai kapten tim. Kepercayaan diri seorang penjaga gawang sebagai pengamat terbaik di dalam lapangan mampu menyelamatkan tim dari ancaman lawan saat ingin mencetak gol dengan pengambilan keputusan tanpa ragu.

Fauzi, M (2019: 14) mengungkapkan dalam permainan futsal banyak terjadi transisi dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya dikarenakan ukuran lapangan futsal yang jauh lebih kecil dibandingkan dengan lapangan sepak bola. Oleh karena itu, semua pemain harus siap memosisikan dirinya untuk menyerang dan bertahan dengan cepat termasuk penjaga gawang. Pada kondisi ini penjaga gawang ikut berperan dalam transisi dari bertahan ke menyerang yaitu dengan distribusi bola berupa umpan cepat baik lewat lemparan maupun tendangan ke arah pemain yang berada di depan, sehingga transisi dari bertahan ke menyerang dapat dimanfaatkan sebaik mungkin.

Untuk mencapai hal itu, perlu kemampuan yang cukup matang bagi seorang penjaga gawang futsal dalam hal kontrol dan akurasi. Latihan yang rutin menjadi bekal penjaga gawang untuk dapat menguasai berbagai macam teknik terutama teknik dasar seperti menangkap, menepis, dan melempar bola serta posisi badan saat menghadang bola. Selain itu penjaga gawang memerlukan keberanian dalam menghadapi bola kencang yang berasal dari serangan lawan. Tanpa keberanian

menghadapi hal itu, teknik sebaik apapun yang dimiliki penjaga gawang akan menurun drastis akibat ketakutan terhadap bola.



Gambar 2.6. Teknik Menangkap Bola Pada Penjaga Gawang

Sumber: Sodikin Chandra, (2010).

2.2 Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Satrio Wicaksono (2021) tentang “Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal UNESA”, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi kiper futsal unesa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain *One-Grup Pretest-Posttest*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh penjaga gawang futsal putra Unesa yang berjumlah 10 orang. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah teknik *sampling jenuh*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang kurang signifikan dari latihan menggunakan bola tenis

terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi pada kiper futsal Unesa yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ dan $0,000 < 0,05$.

2. M. Hapifx Saputra mengenai “Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Siswa SMAN 6 Kota Jambi” 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 posttest. 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 Thitung sebesar 5,12534 bila di dibandingkan dengan Ttabel 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.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Agatha Aurora (2022) pada “Modifikasi latihan futsal dengan menggunakan bola tenis lapangan untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di SFPN Pontianak” 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 perhitunggan 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.

2.3 Kerangka Pemikiran

Di dalam permainan futsal, teknik merupakan komponen yang sangat penting sehingga permainan bisa berjalan sesuai dengan apa yang kita inginkan. Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan pada latar belakang, penjaga gawang memiliki

peran sangat penting dalam permainan futsal tetapi masih minim variasi latihan yang dilakukan. Dari observasi yang dilakukan oleh penulis ketika melihat penjaga gawang saat latihan masih banyak yang monoton dan pemain terlihat jenuh.



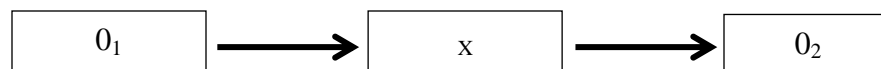
Gambar 2.7.: Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2010). Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian treatment berupa metode latihan menggunakan bola tenis. Penelitian ini penulis menggunakan desain One Group pre-test dan post-test desain. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eskperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2010).



Gambar 3.8 Desain Penelitian

(Arikunto, 2010)

Keterangan :

O_1 : Nilai Awal (Pre-test)

O_2 : Nilai Akhir (Post-test)

X : Metode Latihan Menggunakan Bola Tenis

3.2. Variabel Penelitian

Menurut (Arikunto, 2010) bahwa variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut (Sugiyono, 2009) Variabel penelitian dalam penelitian kuantitatif dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: variabel bebas, merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable terikat. Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah Metode Latihan Menggunakan Bola Tennis. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah Kecepatan Reaksi.

3.3. Waktu dan Tempat Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lapangan Basket UNIMUDA Sorong.

3.3.2 Waktu

Penelitian ini perkiraan akan dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi

Setiap orang yang melakukan penelitian akan berhadapan dengan populasi. Ahli statistik mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Pendapat lain mengatakan populasi adalah wilayah

generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2008:80).

Dari kedua pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal UNIMUDA fc yang berjumlah 25 pemain.

3.4.2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sejumlah anggota yang jumlahnya kurang dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui, yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama.

Syarat-syarat menentukan sampel pada *purposive sampling*:

- 1) Berposisi menjadi kiper
- 2) Bergabung ditim futsal UNIMUDA fc

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain tim futsal UNIMUDA fc yang sesuai dengan syarat berjumlah 6 orang.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

3.5.1. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010) dalam (Seta, 2015) Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kecepatan reaksi dengan menepis bola futsal yang di tendang dari jarak 5 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data.

Alat dan bahan yang digunakan:

1. Lapangan futsal
2. Bola futsal
3. Bola tenis
4. Cones
5. Raket Tenis lapangan

Tujuan tes tersebut adalah untuk mengukur kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA FC. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola yang mengarah pada tujuan tidak dapat ditepis dengan baik. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan tes menepis bola futsal ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah

percobaan menepis sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola ditepis mendapat nilai 1 dan apabila bola masuk ke gawang atau gagal ditepis mendapat nilai 0

3.5.2. Pelaksanaan Program Latihan

Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti mengadakan pertemuan selama penelitian berlangsung, penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan, 14 kali pertemuan untuk melaksanakan program latihan ditambah 1 kali pertemuan untuk tes awal (*Pre tes*) dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir (*Post Test*), sehingga jumlah keseluruhan 16 kali pertemuan dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya.

Tabel 3.1. Pelaksanaan Program Latihan

Pre-Test		
Per-minggu	Jadwal Latihan	Program
1	Juni 2023	<ol style="list-style-type: none"> 1. Langkah-langkah tes awal sebagai berikut : <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta diberi penjelasan agar dalam pelaksanaan tes tersebut berjalan lancar. b. Peserta dipanggil untuk melakukan tes secara bergantian sesuai absen yang telah dibuat. c. Testee melakukan posisi kuda-kuda cross dan steping di depan tester dengan jarak 5 mseter. d. Testee diberi aba-aba dari testeeer untuk bersiap menepis bola futsal yang di tendang oleh testeeer. e. Peneliti mencatat hasil tepisan sampel, penilaian : skor tepisan diperoleh dari hasil 10 kali kesempatan menepis bola yang datang ke sasaran, apabila bola

		masuk ditepis skor 1 jika tidak dapat di tepis, maka skor 0.		
Program Laithan				
Per-minggu	Jadwal Latihan	Materi Latihan	Set	Recovery
1	Juni 2023	<p>1. Pengantar : Dibariskan berdo'a, absen dan penjelasan materi</p> <p>2. Pemanasan : Pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis kurang lebih 15 menit</p> <p>3. Latihan inti :</p>	3	Waktu recovery di berikan 40 detik di setiap jeda set
	Juni 2023	<p>a. Menepis bola tenis dengan cepat yang di lakukan selama 3 menit</p> <p>1) Pemain berkumpul dan dibagi menjadi 3 bagian</p> <p>2) Setiap bagian pemain berpasangan bergantian.</p> <p>3) Peserta yang berdiri pertama di depan gawang bersiap untuk menerima lemparan dari teman pasangannya.</p> <p>4) Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian sampai semua peserta merasakan.</p> <p>4. Penutup : <i>cooling down</i>, evaluasi, do'a</p>		

Per-minggu	Jadwal Latihan	Materi Latihan	Set	Recovery
2	Juni 2023	1. Pengantar : Diberikan berdo'a, absen dan penjelasan materi	4	Waktu recovery di berikan 40 detik di setiap jeda set
	Juni 2023	2. Pemanasan : Pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis kurang lebih 15 menit		
	Juni 2023	3. Latihan inti : a. Menepis bola tenis dengan cepat yang di lakukan selama 3 menit 1) Pemain berkumpul dan dibagi menjadi 3 bagian 2) Setiap bagian pemain berpasangan bergantian. 3) Peserta yang berdiri pertama di depan gawang bersiap untuk menerima lemparan dari teman pasangannya. 4) Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian sampai semua peserta merasakan. 4. Penutup : <i>cooling down</i> , evaluasi, do'a		
Per-minggu	Jadwal Latihan	Materi Latihan	Set	Recovery
3	Juni 2023	1. Pengantar : Diberikan berdo'a, absen dan penjelasan materi	5	Waktu recovery

	Juni 2023	2. Pemanasan : Pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis kurang lebih 15 menit		di
	Juni 2023	3. Latihan inti : a. Menepis bola tenis dengan cepat yang di lakukan selama 3 menit 1) Pemain berkumpul dan dibagi menjadi 3 bagian 2) Setiap bagian pemain berpasangan bergantian. 3) Peserta yang berdiri pertama di depan gawang bersiap untuk menerima lemparan dari teman pasangannya. 4) Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian sampai semua peserta merasakan. 4. Penutup : <i>cooling down</i> , evaluasi, do'a		berikan 40 detik di setiap jeda set
Per- minggu	Jadwal Latihan	Materi Latihan	Set	Recover y

4	Juni 2023	1. Pengantar : Dibariskan berdo'a, absen dan penjelasan materi	6	Waktu recovery di berikan 40 detik di setiap jeda set
	Juni 2023	2. Pemanasan : Pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis kurang lebih 15 menit		
	Juni 2023	3. Latihan inti : a. Menepis bola tenis dengan cepat yang di lakukan selama 3 menit 1) Pemain berkumpul dan dibagi menjadi 3 bagian 2) Setiap bagian pemain berpasangan bergantian. 3) Peserta yang berdiri pertama di depan gawang bersiap untuk menerima lemparan dari teman pasangannya. 4) Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian sampai semua peserta merasakan. 4. Penutup : <i>cooling down</i> , evaluasi, do'a		
Per- minggu	Jadwal Latihan	Materi Latihan	Set	Recover y
5	Juni 2023	1. Pengantar : Dibariskan berdo'a, absen dan penjelasan materi 2. Pemanasan : Pemanasan dengan	7	Waktu recovery di

	Juni 2023	gerakan statis dan dinamis kurang lebih 15 menit 3. Latihan inti : b. Menepis bola tenis dengan cepat yang di lakukan selama 3 menit		berikan 40 detik di setiap jeda set
	Juni 2023	1) Pemain berkumpul dan dibagi menjadi 3 bagian 2) Setiap bagian pemain berpasangan bergantian. 3) Peserta yang berdiri pertama di depan gawang bersiap untuk menerima lemparan dari teman pasangannya. 4) Gerakan tersebut dilakukan secara bergantian sampai semua peserta merasakan. 4. Penutup : <i>cooling down</i> , evaluasi, do'a		

Post-Test		
Per-minggu	Jadwal Latihan	Program
6	Juni 2023	<p>1. Langkah-langkah tes awal sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta diberi penjelasan agar dalam pelaksanaan tes tersebut berjalan lancar. b. Peserta dipanggil untuk melakukan tes secara bergantian sesuai apsen yang telah dibuat. c. Testee melakukan posisi kuda-kuda cross dan steping di depan tester dengan jarak 5 mseter. d. Testee diberi aba-aba dari testeer untuk bersiap menepis bola futsal yang ditendang oleh testeer. e. Peneliti mencatat hasil tepisan sampel, penilaian : skor tepisan diperoleh dari hasil 10 kali kesempatan menepis bola yang datang ke sasaran, apabila bola masuk ditepis skor 1 jika tidak dapat di tepis, maka skor 0.

3.6. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS yaitu menghitung hasil tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha: Ada pengaruh yang signifikan pengaruh latihan bola tenis terhadap latihan kecepatan reaksi pada kiper futsal UNIMUDA FC.

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan bola tenis terhadap latihan kecepatan reaksi pada kiper futsal UNIMUDA FC.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi dan Hasil Penelitian

Penelitian ini terdapat 16 kali pertemuan, pada pertemuan pertama peneliti memberikan *pretest* pada siswa berupa tes menepis bola futsal dari jarak 5 meter. Pemain diberikan kesempatan sebanyak 10 kali untuk melakukan tes. Setelah melakukan *pretest* siswa diberikan *treatment* sampai pertemuan ke 15 peneliti memberikan perlakuan pada siswa dengan memberikan latihan menggunakan bola tenis. Setelah memberikan *pretest* dan *treatment* atau perlakuan peneliti memberikan *post-test* pada kiper futsal UNIMUDA Fc berupa tes menepis bola futsal guna untuk melihat apakah ada peningkatan reflek atau reaksi pada kiper futsal UNIMUDA Fc.

4.1.1 Uji Prasyarat

4.1.1.1 Uji Normalitas

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Tes awal (*pre-test*) diberikan oleh peneliti pada sampel sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) dan test akhir (*post-test*) diberikan oleh peneliti pada sampel setelah memberikan perlakuan (*treatment*). Sehingga data yang didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut dijadikan sebagai data yang digunakan dalam uji normalitas.

Dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data yang akan dianalisis dalam penelitian ini. Pengujian ini, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan

kolmogorov-smirnov yang dihitung menggunakan SPSS. Kesimpulan yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikansi > 0,05) maka berdistribusi normal apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikansi < 0,05) dikatakan data tidak normal. Uji normalitas dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N	6		
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	1.54434452	
Most Extreme Differences	Absolute	.215	
	Positive	.203	
	Negative	-.215	
Test Statistic		.215	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.538	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.525
		Upper Bound	.551

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

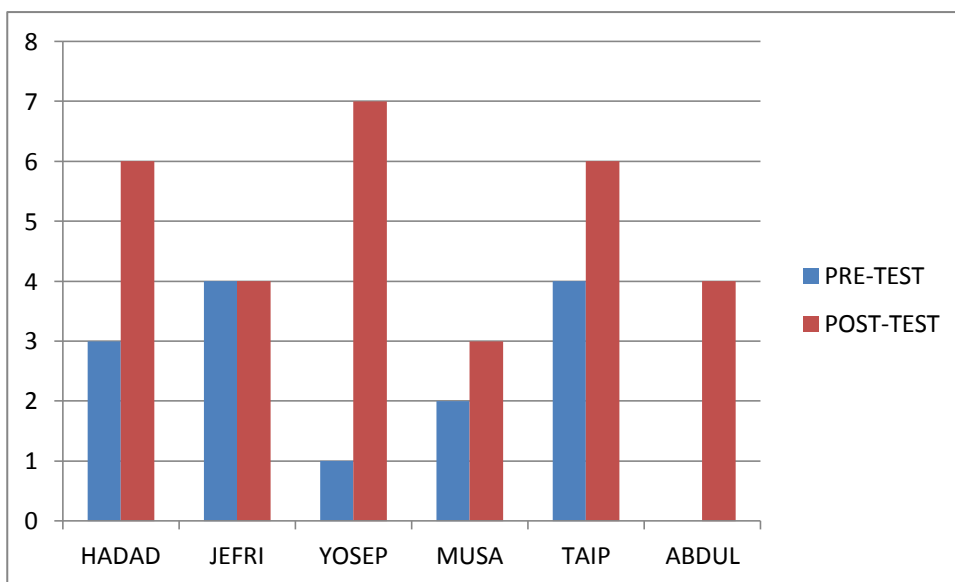
c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui nilai signifikan yaitu 0,538 artinya ($0,538 > 0,05$), Maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Gambar 4.1 Diagram Pre-Test dan Post-Test



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan hasil pre-test yang terendah yaitu 0 dan nilai tertinggi 4 sedangkan hasil dari post-test yaitu nilai terendah 3 dan nilai tertinggi 7. Maka dari hasil grafik diatas menunjukkan bahwa ada peningkatan dari hasil pre-test dan post-test.

4.1.2 Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas rumusan masalah dalam penelitian. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *One-Sample Test*. Dalam penelitian ini, uji *One-Sample Test* digunakan untuk mengetahui

pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan raksi kiper futsal UNIMUDA Fc.

Analisis *One-Sample Test* ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel. Berikut ini hasil dari *One-Sample Test* dalam penelitian ini:

Tabel 4.2 Uji Hipotesis

One-Sample Test							
	Test Value = 0						
	T	df	Significance		Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			One-Sided p	Two-Sided p		Lower	Upper
pretset	3.500	5	.009	.017	2.333	.62	4.05
Posttest	7.906	5	<.001	<.001	5.000	3.37	6.63

Berdasarkan hasil analisis *One-Sample Test* pada tabel diatas, peneliti menunjukkan $T_{hitung} 7,906 > T_{tabel} 2,015$. Dari penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi futsal UNIMUDA Fc. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) Diadakan *pre-test* dengan tujuan supaya melihat reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc, (2) Pemberian *treatment* latihan menggunakan bola tenis sebanyak 14 kali pertemuan, (3) Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc. dapat dibuktikan dengan uji *One-Sample Test*. Uji *One-Sample Test* akan menampilkan besar signifikansinya.

Hasil penelitian latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc terdapat pengaruh yang signifikan. Terlepas dari hasil penelitian latihan menggunakan bola tenis dapat menjadi referensi bagi dunia futsal khususnya kepada pelatih bahwa latihan ini dapat meningkatkan kecepatan reaksi pada kiper. Metode latihan ini juga bisa di dukung latihan-latihan lainnya yang mengacu pada program latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal UNIMUDA Fc, dengan nilai $T_{hitung} 7,906 > T_{tabel} 2,015$.

5.2 Saran

1. bagi pelatih agar memberikan metode-metode latihan yang lebih bervariasi sehingga siswa tidak merasakan bosan pada saat latihan dan sebagai upaya meningkatkan kemampuan reaksi kiper futsal.
2. Bagi siswa diharapkan lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan yang diberikan pelatih supaya kemampuannya tetap terjaga.
3. Bagi peneliti berikutnya agar dapat menjadi acuan dalam penyusunan penelitian dan sumber referensi selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Nurkadri, N. (2014). Kestinambungan Energi dan Aktifitas Olahraga. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 20(75), 78-83.
- Taufiq, A., & Dewi, R. (2021). Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Futsal. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(1), 10-26.
- Suharsono, Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Amni, H., Ruhayati, Y., Sultoni, K. 2017. *Pengembangan Teknologi Pelontar Bola Tenis Lapangan Berbasis Microcontroller*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 2(1), 18-24.
- Warsita.(2011). *Pengembangan Tes Berbasis Keterampilan Berpikir Kritis Pada Materi Struktur dan Fungsi Jaringan Tumbuhan Kelas XI SMA*.Vol 32 No 2.Hlm 15-35.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Rubianto. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang. CV Cipta Prima Nusantara.
- Jones, C. (1988). *Tennis*. Penerbit Dian.
- Sajoto. (2002). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Penidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Suharno. (1985). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Saryono. (2006). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepak Bola Dalam Pendidikan Jasmani*. [Versi Elektronik]. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 3, Nomor 3, November 2006.
- Lhaksana, J. (2011) *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Edited by D. Anggoro. Be Champion.
- Murhananto. 2006. *Dasar-dasar Permainan Futsal (sesuai dengan peraturan FIFA)*. PT Kawasan Pu.staka: Jakarta Selatan.
- Fauzi, M., & Sidik, D. Z. (2019). *Efektivitas Distribusi Lemparan Kiper terhadap Hasil Counter Attack dalam Final Four Profesional 2018*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 12-20.
- Wicaksono, S., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal Unesa*. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(2), 56-60.
- Saputra, M. H. (2017). *Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Siswa Sman 6 Kota Jambi*. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi*.
- Agatha Aurora., & Ramadhany Hananto P. (2022) *Modifikasi Latihan Futsal Dengan Menggunakan Bola Tennis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal di SFPN Pontianak*. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Dan Pengembangan*. Bandung. Alfabeta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Yogyakarta.

LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian



Nomor : 067/1.3.AU/FABIO/J/2023
 Lamp. : -
 Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Sorong, 15 Juni 2023

Kepada Yth.
 Ketua UKM Futsal Unimuda Sorong

Di_
 Tempat

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

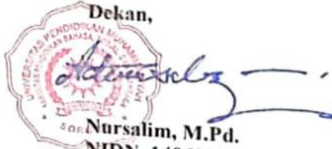
Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : **Ilham Hamid**
 NIM : **148520119037**
 Semester : **VIII (Delapan)**
 Program Studi : **Pendidikan Jasmani**
 Judul Penelitian : **"Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal UNIMUDA FC."**

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan **mulai tanggal 08 - 28 Juni 2023.**

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,

 Nursalim, M.Pd.
 NIDN. 1406088801

Tembusan disampaikan Kepada:
 1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
 2. Dosen Pembimbing Skripsi,
 3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
 Berprestasi • Berkeadilan • Amanah • Berkualitas • Berkeadilan

2. Surat Balasan Penelitian



**UKM FUTSAL UNIMUDA FC
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
(UNIMUDA) SORONG**

Alamat: Jl. KH. Ahmad Dahlan, Kab. Sorong. KodePos: 98457



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawab ini adalah Ketua UKM Futsal UNIMUDA Fc Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong. Menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong:

Nama : Ilham Hamid
NIM : 148520119037
Prodi : Pendidikan Jasmani

Benar – benar melakukan penelitian di UKM kami dari tanggal 8 Juni sampai 1 Juli 2023 secara offline dengan judul penelitian **PENGARUH METODE LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS TEHADAP KECEPATAN REAKSI KIPER FUTSAL UNIMUDA FC.**

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Kami

Wawan Abdul Fiqih Sudarto
Ketua UKM Futsal UNIMUDA Fc

3. Daftar Hadir Pemain

DAFTAR HADIR PESERTA

No.	Nama	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	21	22	23	24	27	1
		Juni - Juli 2023															
1.	Hadad Sanjaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	Jepri Kocu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	Yosep Dimara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	Musa Kambu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	Taip Gagatu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	Abdul Rahman Inai	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

5. Hasil Posttest

Sabtu, 1 Juli 2023

HASIL TES AKHIR (POST-TEST)

No.	Nama	Tes										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Hadad Sanjaya	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6
2.	Jefri Kocu	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	4
3.	Yosep Dimara	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
4.	Musa Kambu	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3
5.	Taip Gegetu	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	6
6.	Abdul Rahman Inai	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4

6. Out Put Analisis Data

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		1.54434452
Most Extreme Differences	Absolute		.215
	Positive		.203
	Negative		-.215
Test Statistic			.215
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.538
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.525
		Upper Bound	.551

b. Uji Hipotesis

Chi-Square

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
x * y	12	100.0%	0	0.0%	12	100.0%

x * y Crosstabulation				
Count				
		Y		Total
		pretset	Posttest	
x	0	1	0	1
	1	1	0	1
	2	1	0	1
	3	1	1	2
	4	2	2	4
	6	0	2	2
	7	0	1	1
Total		6	6	12

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.000 ^a	6	.423
Likelihood Ratio	8.318	6	.216
Linear-by-Linear Association	5.029	1	.025
N of Valid Cases	12		

a. 14 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .50.

T-Test

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pretset	6	2.33	1.633	.667
posttest	6	5.00	1.549	.632

One-Sample Test							
	Test Value = 0						
	T	Df	Significance		Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			One-Sided p	Two-Sided p		Lower	Upper
pretset	3.500	5	.009	.017	2.333	.62	4.05
posttest	7.906	5	<.001	<.001	5.000	3.37	6.63

7. Dokumentasi Penelitian
Peneliti Memberikan Penjelasan



Siswa melakukan Pemanasan





Latihan menepis bola tenis



Tes blocking



T- Tabel

α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ilham Hamid

Tempat, tanggal lahir : Manokwari, 3 Mei 2001

Jenis kelamin : Pria

Agama : Islam

Alamat : Jl. Mawar, Mariyat Pantai, Aimas, Kab Sorong,
Papua Barat

No. telepon : 082399229151

RIWAYAT PENDIDIKAN

2007-2013 : SD INPRES 27 Prafi, Manokwari

2013-2016 : MTs N Prafi, Manokwari

2016-2019 : SMA NEGERI 1 PRAFI

2019-sekarang : Universitas pendidikan Muhammadiyah Sorong

PENGALAMAN ORGANISASI

2019-2021 : Anggota HIMAPENJAS

2021-2022 : Wakil Ketua HIMAPENJAS