



Penerapan Metode Latihan *8-Point Star Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal

Gustian Yusup Fadi¹*, Nina Sutresna¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*gyfadi58@gmail.com

ABSTRACTS

The reaction for the futsal goalkeeper is needed to anticipate that the ball does not go into the air. The purpose of this study was to improve the reaction speed of the futsal goalkeeper with the 8-point star drill training method. The 8-point star drill training method is a form of training to increase the speed of the first step in multiple directions and when reacting. The research method used is by experimenting. The subject in this study was 6 futsal goalkeepers. By using a pretest posttest group research design with all samples given experiments. From the results of the research data processing, it was found that the results of the paired samples test exercise 8-point star drill on the speed of the reaction of the futsal goalkeeper had a significant effect. It can be concluded that the 8-point star drill training method had a significant effect on increasing speed reaction of the futsal goalkeeper.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Reaksi bagi penjaga gawang futsal sangat dibutuhkan, untuk mengantisipasi agar bola tidak masuk ke gawang. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal dengan metode latihan *8-point star drill*. Metode latihan 8-point star drill merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan langkah pertama secara multi arah dan waktu bereaksi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah keseluruhan penjaga gawang Unit Kegiatan Mahasiswa futsal sebanyak 6 orang. Dengan menggunakan desain penelitian *pretest posttest group* dengan seluruh sampel diberikan eksperimen. Dari hasil pengolahan data penelitian, maka diperoleh bahwa hasil output uji *paired samples test* latihan *8-point star drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal terdapat pengaruh yang signifikan, maka dapat diambil kesimpulan metode latihan *8-point star drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 15 Mei 2019

Revised 11 June 2019

Accepted 29 July 2019

Available online 30 Sept 2019

Keyword:

8-Point Star Drill, Reaction Speed, and Futsal goalkeeper.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 15 Mei 2019

Direvisi 11 Juni 2019

Diterima 29 Juli 2019

Tersedia online 30 Sept 2019

Kata Kunci:

8-Point Star Drill, Kecepatan Reaksi, dan Penjaga Gawang Futsal.

1. PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga yang sedang diminati oleh banyak kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa memainkan olahraga ini. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim. Permainan ini dimainkan oleh 5 orang setiap timnya. Tujuan dari permainan futsal adalah memasukan bola kegawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis bukan net atau papan

Dilihat dari karakteristik jenis olahraganya, futsal termasuk jenis olahraga permainan yang saling menyerang. Di zaman modern ini perkembangan ilmu dan teknologi semakin berkembang dengan pesat. Futsal tidak luput dari perkembangan, baik itu dari segi cara bermain, proses dalam latihan, dan metode-metode latihannya.

Tujuan latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental Harsono (2015, hlm. 39).

Untuk menunjang performa pemain futsal dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Komponen kondisi fisik ini merupakan satu kesatuan yang tidak bias dipisahkan satu dengan lainnya. Ada beberapa komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1990, hlm. 16) diantaranya “kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), kordinasi (*coordination*),

keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Mengenai hal ini juga Hermans dan Engler (2011, hlm. 41) berpendapat ada lima kemampuan yang harus dimiliki khusus penjaga gawang futsal yakni: kecepatan dasar (*basic speed*), reaksi cepat (*fast recation*), kekuatan umum (*general strength*), fleksibilitas (*flexibility*) dan kewaspadaan (*alertness*). Dari lima kemampuan yang harus dimiliki khusus penjaga gawang tersebut empat kemampuannya adalah komponen fisik yaitu kecepatan dasar (*basic speed*), reaksi cepat (*fast recation*), kekuatan umum (*general strength*) dan fleksibilitas (*flexibility*). Jadi kecepatan reaksi sangat penting bagi seorang penjaga gawang dalam permainan futsal untuk menjaga gawangnya dari serangan lawan.

Meningkatkan latihan *quickness* memiliki implikasi yang sangat besar pada peningkatan kecepatan, akselerasi dan waktu bereaksi untuk merespon datangnya bola yang diarahkan kepada penjaga gawang. Semakin cepat seorang melatih otak dengan pola-pola gerakan yang dibutuhkan, maka akan semakin cepat juga dapat berkonsentrasi untuk meningkatkan kecepatan yang digunakan gerak tersebut, terutama untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

Dalam meningkatkan kecepatan, seorang penjaga gawang harus melakukan berbagai metode latihan, salah satunya adalah *8-point star drill*. Metode latihan *8-point star drill* merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan langkah pertama secara multi arah dan waktu bereaksi. Brown dkk (2000, hlm. 190).

Melihat fakta dilapangan, reaksi penjaga gawang futsal UKM sangat kurang. Terlihat dari

game internal dan pertandingan yang dilakukan, penjaga gawang tidak dapat mengantisipasi bola yang datang kearah gawang. Maka dari itu penjaga gawang futsal UKM membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi. Metode latihan 8-point star drill belum banyak diketahui dan diterapkan oleh pelatih di klub maupun ditempat lain. Penulis merasa tertarik untuk lebih lanjut melakukan penelitian ini yang tentang pengaruh metode latihan *8-point star drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang cabang olahraga futsal ukm upi.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian *one grup pre test-post test*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *discriminative reaction test of multiplate performance type*.

Pada penelitian ini, penulis melakukan uji statistik dengan menggunakan software SPSS seri 24. Adapun langkah-langkah uji statistik yang penulis lakukan adalah mendeskripsikan data, uji normalitas, dan uji hipotesis.

2.1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal yang berjumlah 6 orang.

2.2. Prosedur Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, Setiap minggunya beban latihan yang diberikan kepada subjek di tambah baik itu dari sisi volume maupun

intensitas yang telah di tentukan di program latihan. Dalam pelaksanaan latihan ini semua penjaga gawang mengikuti program yang diberikan peneliti. Pada penelitian ini ada 18 kali pertemuan dimana 2 kali tes dan 16 kali pertemuan dengan 3 kali latihan dalam seminggu.

Peratama, subjek melakukan *pre test* dengan menggunakan *discriminative reaction test of multiplate performance type*. Masing-masing sampel tiga kali uji coba untuk sampel. Tangan kanan sampel dihubungkan dengan lampu stimulus biru, tangan kiri sampel dihubungkan dengan lampu stimulus kuning dan kaki kanan sampel berhubungan dengan lampu stimulus merah. Dalam pelaksanaannya pertama subjek duduk siaga di tempat yang telah disediakan, tekan semua tombol yang ada di atas meja dengan menggunakan kedua tangan dan kaki menginjak tombol yang ada di bawah meja, Sampel harus memperhatikan papan yang ada di depan ,karena pada papan tersebut akan ada lampu yang akan menyala. Apabila lampu yang menyala warna kuning maka tangan kiri harus segera menekan tombol. Apabila lampu yang menyala warna kuning maka tangan kanan harus segera menekan tombol. Apabila lampu yang menyala warna kuning maka kaki kanan harus segera menekan tombol. Lampu stimulus tidak akan hilang ketika sampel menekan tombol yang salah, sampel diberitahu untuk menekan tombol lain ketika ia membuat kesalahan

Kedua, setelah didapat hasil *pre test*, subjek diberikan perlakuan/*treatment 8-point star drill* selama 16 pertemuan yang beban latihannya sudah ditentukan di program latihan.

Ketiga, setelah diberi perlakuan/*treatment* selam 16 pertemuan, subjek melakukan post test

untuk mengetahui peningkatan dari hasil latihan tersebut.

Keempat, setelah didapat data hasil post test, data kemudian dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk mengetahui nilai signifikansi dari data tersebut.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 3.1 Hasil Pengitungan Rata-Rata, Dengan Alat *Discriminative Reaction Test* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Futsal

	Pre Test	Post Test	Gain
<i>Discriminative Reaction test</i>	0,418	0,360	0,058

Berdasarkan table 3.1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tes awal dan tes akhir adalah 0,418 dan 0,360 dengan nilai gain 0,058.



Grafik 3.1 Grafik Perbandingan Tes Awal dan Test Akhir Dengan Alat *Discriminative Reaction Test*.
Ket : Satuan Waktu

Setelah diketahui deskripsi data dari hasil *Discriminative Reaction test*, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui nilai signifikasni, uji yang digunakan adalah uji *independent sample t test*.

Tabel 3.2 *Independent-Sample t Test*

T _{hitung}	T _{tabel}	Sig (2-Tailed)
6,686	3,746	0,001

Berdasarkan nilai distribusi tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$ dengan $df = 4$, maka nilai t pada tabel distribusi adalah 3,746, sedangkan nilai

t hitung adalah 6,686 maka $t_{hitung} > t_{kritis}$ yaitu $(6,686 > 3,746)$ atau terlihat bahwa pada kolom t -*test*. sig. adalah 0,001 atau nilai probabilitas dibawah 0,01 $(0,001 < 0,05)$, maka H_1 diterima. Dengan demikian dapat ditafsirkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal dengan metode latihan *8-point star drill* pada alat *Discriminative reaction Test*.

4. PEMBAHASAN

Setelah melakukan analisis dan pengolahan data, peneliti menemukan beberapa temuan tentang latihan menggunakan metode latihan *8-point star drill*. Dilihat dari hasil data terdapat perubahan peningkatan kecepatan reaksi, hal ini terlihat pada statistik yang menunjukkan bahwa t hitung pada alat *discriminative reaction test* 6,686. Dan t tabelnya 3,746. Dilihat dari data dengan alat tes *discriminative reaction test* bahwa latihan reaksi menggunakan metode latihan *8-point star drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal UKM Futsal. Latihan dengan metode *8-point star drill* dianggap penting untuk penjaga gawang cabang olahraga futsal karena dengan memiliki reaksi yang baik, maka atlet akan lebih mudah untuk mengantisipasi setiap tendangan yang dilakukan oleh pemain lawan.

Memiliki kecepatan reaksi yang baik akan memudahkan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan. Menurut Sukadiyanto (2010, hlm . 175) kecepatan

reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Untuk itu diperlukan reaksi yang baik untuk mengamankan bola dari serangan lawan. Waktu reaksi sering kali diruncingkan dengan istilah-istilah seperti reflex dan kecepatan gerak (*movement speed*). Menurut Harsono (2016, hlm . 120) “waktu reaksi adalah waktu antara pemberi rangsangan (stimulus) dengan gerak pertama”.

Contohnya seorang penjaga gawang futsal mengantisipasi bola ke arah kiri akan tetapi bola menyentuh pemain lain sehingga berubah arah dan merubah arah respon terhadap bola tersebut. Kata Oxendine (1984) “*the period from the stimulus to the beginning of the response*”. Dapat diartikan bahwa ketika bola menghampiri penjaga gawang, sang penjaga gawang langsung merespon atau bereaksi terhadap bola yang menghampirinya dengan cara menangkap ataupun dengan memblok bola tersebut.

Pentingnya melatih reaksi kepada seorang atlet, terutama penjaga gawang cabang olahraga futsal, banyak bentuk latihan reaksi untuk penjaga gawang salah satunya menggunakan metode *8-point star drill* yang memberikan pengaruh peningkatan kecepatan

reaksi kaki-tangan dan seluruh badan penjaga gawang futsal. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah penulis uraikan diatas, dapat diketahui bahwa latihan dengan metode *8-point star drill* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, metode latihan *8-point star drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang cabang olahraga futsal Unit Kegiatan Mahasiswa.

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan di latihan futsal dalam UKM futsal. Maka pada kesempatan ini penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut. Bagi pelatih dan Pembina olahraga futsal menggunakan metode latihan *8-point star drill* bias meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam. Metode latihan *8-point star drill* bias diterapkan kepada kecepatan reaksi penjaga gawang *handball*, *hockey* dan *sepkabola*.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
 Bompa, T.O. (1999). *Periodization Training for Sport Third Edition Edition*. United States of America: Human Kinetics.

- Bompa, T.O. (2000). *Total Training for Young Champions*. United States of America: Human Kinetics.
- Brown, Lee E, dkk (2000). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States of America.
- Brown, L.E dan Ferrigno, V. A. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States of America: Human Kinetics.
- Hamzah, Fahrul. (2017). *Perbandingan Keterampilan Sosial Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dan Bola Basket di SMAN 16 Bandung*. Skripsi Sarjana. FPOK. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Herman V. dan Engler R. (2011). *Futsal: Technique, Tactics, Training*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Narti, R.A. (2009). *Futsal*. Bandung: PT Indahjaya Adipratam.
- Nosseck Jossef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press ltd 56.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sidik, Z.D (2008) *Pembinaan Kondisi Fisik*, Bandung: FPOK UPI.
- Sucipto. (2015). *Pembelajaran Permainan Futsal (Implementasi Pendekatan Taktis)*. Bandung : CV. Warliartika.
- Satriya, Sidik, D.Z. dan Imanudin, I. (2014). *Teori Latihan Olahraga*. Bandung: CV Nurani.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.