



Pelatihan Menggunakan Media Bola Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Olahraga Hoki

Ariq Naufal^{1*}, Nina Sutresna², Ucup yusup¹

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

² Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence: E-mail: ariqnfal@gmail.com

ABSTRACTS

The aim of this study was to determine the effect of training methods on the speed reaction of hockey's goalkeeper. According to the movements, a hockey's goalkeeper athlete must have good and precise abilities to withstand shots from opposing players, of course, with speed reaction. This method of this study is using experimental method. This research was conducted at UKM Hoki UPI Bandung involving 7 people using saturated sample sampling technique. The research design was used the pre-test post-test control group. The instrument was used "the Whole Body Reaction Time Test". The author provides treatment using ball for the media, tennis court balls and reaction balls which will be compared with a control group that was not given treatment but still practiced using hockey balls. The analysis t-score using the Paired Samples t-test and the Independent Samples t-test, it can be concluded that there is a difference in the effect of increasing training using ball and hockey ball media on the speed reaction of hockey's goalkeeper.

© 2021 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 10 January 2021

Revised 15 February 2021

Accepted 30 February 2021

Available online 14 March 2021

Publication Date 31 March 2021

Keyword:

Hockey,
Goalkeeper,
Ball Media,
Speed Reaction.

1. PENDAHULUAN

Cabang olahraga hoki merupakan salah satu cabang olahraga beregu, dimana pemain menggunakan alat yang disebut dengan stik untuk menahan, membawa dan memukul bola sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan (Atmaja, 2013). Hockey adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola, sedikit mengolah bola, berlari secepatnya ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. Dimainkan dengan menggunakan stik dan bola yang berukuran kecil, dengan cara didorong atau dipukul.

Pemain hoki memiliki perannya masing masing yaitu, penyerang (*striker*), sayap (*wing*), pemain tengah (*middle*) pertahanan (*defender*), dan salah satu perannya yaitu penjaga gawang (*goalkeeper*) yang berperan bertanggung jawab menghalangi setiap bola yang akan masuk ke gawang. Menahannya menggunakan seluruh anggota tubuh untuk menghadang bola yang masuk di daerah *circle* agar tidak masuk ke gawang dan penjaga gawang tidak di perbolehkan menahan diluar daerah *circle*. Penjaga gawang (*goalkeeper*) hoki menggunakan tambahan perlengkapan pelindung tubuh, yaitu *pads* atau *legguard*, *gloves*, *kickers*, *stick goalie*, *chestguard*, *elbow*, *helmet*, dan *vital guard*.

Kiper memberikan garis pertahanan yang terakhir bagi tim dan harus menguasai serangkaian keterampilan yang seluruhnya berbeda dengan keterampilan yang digunakan oleh pemain lapangan dan penjaga gawang harus mempunyai kemampuan yang kompeten (Luxbecher, 2004). Penjaga gawang (*goalkeeper*) pada dasarnya harus mempunyai kemampuan fisik untuk menunjang peningkatan kemampuan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Diantaranya harus di dukung dengan kekuatan, kelentukan, juga kecepatan yang baik. Terkait dengan kecepatan menurut Budiarto (2015) mengemukakan “Kecepatan merupakan dasar yang harus dimiliki seorang penjaga gawang, cepat dalam pergerakan adalah menjadi modal utama”. Sedangkan menurut Irianto (2016) 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. Penjaga gawang (*goalkeeper*) harus juga mempunyai keterampilan yang baik khususnya kecepatan reaksi kecepatan gerakan tersebut terutama saat menjaga gawang agar gerakan penjaga gawang (*goalkeeper*) lebih efektif dan dapat meminimalisir kemasukan bola ke gawang. Bila perlu dapat menahan semua serangan bola agar tidak terjadi kemasukan (*goal*).

Dalam Setiap cabang olahraga, kecepatan reaksi merupakan komponen fisik yang sangat penting. Penjelasan mengenai kecepatan reaksi yang dikemukakan oleh Arbain (2017) bahwa kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dari awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetic setelah menerima rangsangan”. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu refleksi, waktu gerakan dan waktu respon. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan dari saat bergerak dilakukan sampai akhir gerakan.

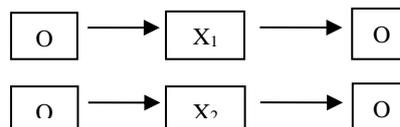
Waktu respon adalah jumlah waktu refleksi atau waktu gerak (Pratiknyo, 2010). Dengan demikian, seorang penjaga gawang harus memiliki dasar yang kuat mengenai kecepatan reaksi maupun kecepatan gerak untuk menunjang prestasi maksimal. Penjaga gawang (*goalkeeper*) akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi. Penjaga gawang olahraga hoki menggunakan tambahan pelindung, sehingga sangat pentingnya peningkatan kecepatan reaksi untuk menunjang keberhasilan penjaga gawang dalam menghalang bola masuk ke gawang. Metode latihan dengan menggunakan media bola banyak dan bervariasi dengan salah satunya yaitu variasi latihan menggunakan media bola yang dipantulkan ke tembok, ke lantai dan ke media bantuan dari berbagai arah menggunakan media bola tenis, bola reaksi dan bola hoki. Seorang penjaga gawang (*goalkeeper*). Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan kajian hipotesis. Penelitian yang dilakukan oleh Arbain (2017) yang memiliki hasil penelitian “Apabila dilihat dari angka mean difference sebesar 0.031 dan rerata treatment 2 besar 0,304 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan bola tenis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kepekaan reaksi penjaga gawang sebesar 10,10%”.

Berdasarkan latar belakang dan dari penelitian sebelumnya penulis mempunyai anggapan bahwa kecepatan reaksi menahan bola sangat diperlukan untuk menambah teknik dan kualitas permainan penjaga gawang olahraga hoki. Oleh karena itu, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai kecepatan reaksi pada penjaga gawang hoki, dalam penelitian ini penulis ingin membuktikan “Pengaruh Pelatihan Menggunakan Media Bola terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Hoki”.

2. METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan *Research that allows for the causes of behavior to be determined* (Siyoto & Sodikin, 2015). Untuk menggambarkan riset eksperimental bisa dilakukan pada dua kelompok dimana kelompok satu disebut kontrol tanpa diberi perlakuan apapun sedangkan pada kelompok kedua diberikan perlakuan (*treatment*). Diasumsikan kedua kelompok ini sama. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini yaitu dengan teknik *Sampling Jenuh*.

Di dalam metode eksperimen dalam penelitian ini, penulis menggunakan desain penelitian eksperimen dengan *pre-test post-test control group*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random* kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal dan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2017).



Gambar 1. Desain Penelitian

Terkait dengan hal tersebut, dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument penelitian untuk memperoleh data penelitian menggunakan *Wholes Body Reaction Time test*.

2.1. Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah atlet penjaga gawang hoki Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UKM Hoki UPI) yang berjumlah 7 orang.

2.2. Prosedur Penelitian



Gambar 2. Prosedur Penelitian

3. HASIL PENELITIAN

Penulis telah memperoleh data hasil dari pada penelitian yang telah dilakukan, data yang diperoleh terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Adapun tujuan penelitian ini untuk mengkaji pengaruh pelatihan menggunakan media bola bervariasi dan bola hoki terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

Untuk mengetahui peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang dari data yang diperoleh, peneliti menguji parametrik dengan menggunakan *Uji Paired Sample t-test* dan menguji perbedaan antara pelatihan menggunakan media bola bervariasi dan bola hoki dengan menggunakan *Uji Independent Sample t-test*. Dengan begitu Tabel hasil penelitian disajikan secara ringkas dan dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 1. Uji Paired Sample t-test

Variabel yang diuji	Grup	P (Sig)	Keterangan
Wholes Body Reaction Time test	Eksperimen	0.014	Signifikan
	Kontrol	0.471	Tidak Signifikan

Dari Tabel 1, diketahui bahwa hasil data pada grup eksperimen yaitu dengan nilai p (sig.) sebesar 0.014. Ternyata $p (0.014) < 0.05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan menggunakan media bola terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

Sedangkan hasil analisis pada grup kontrol yaitu dengan nilai p (sig.) sebesar 0.471. Ternyata $p (0.471) > 0.05$ dengan demikian H_0 diterima dan H_1 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada grup kontrol tidak terdapat pengaruh pelatihan menggunakan bola hoki terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

Tabel 2. Uji Independen Sample t-test

		Sig (2-tailed)
Hasil	Equal Variances Assumed	0.015
	Equal Variances Not Assumed	0.034

Berdasarkan keterangan Tabel 2 hasil uji *independent sample test* antara *post-test* grup eksperimen dengan *post-test* grup kontrol bahwa nilai sig menunjukkan skor $0.015 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *post-test* grup eksperimen dan grup kontrol terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

4. PEMBAHASAN

Penulis menjelaskan pembahasan hasil analisis data pada grup eksperimen tentang adanya pengaruh pelatihan menggunakan media bola terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki. Dalam hal ini penulis memberikan perlakuan berupa pelatihan menggunakan media bola bervariasi yaitu menggunakan bola tenis lapangan dan bola reaksi. Peneliti berpendapat bahwasanya grup eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki. Hal inipun sejalan dengan penelitian dari Arbain (2017) yang menunjukkan mean difference sebesar 0.031 dan rerata treatment 2 besar 0,304 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan bola tenis memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang sebesar 10.10%.

Pelatihan menggunakan media bantu berupa bola tenis lapang dan bola reaksi ini sangat membantu proses jalannya latihan, dimana atlet sangat antusias dan kedua media bola tersebut memiliki karakter permukaan yang berbeda sehingga atlet tidak mudah bosan, dan kecepatan reaksi pun akan meningkat. Sesuai dengan pendapat dari Pranyoto (2016) yang mengemukakan bola reaksi merupakan sarana pendidikan jasmani yang mampu membantu meningkatkan kecepatan reaksi serta koordinasi mata, tangan, dan kaki. Dimana saat perlakuan ini bola digunakan dengan cara dilempar dan dipukul secara bertahap agar tujuan untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki tercapai.

Hal ini sejalan juga dengan pendapat dari Shillingford (1970) menyatakan bahwa *most goalies will do well with a gently thrown ball because they can anticipate the movement and because they are aware that the ball will be in the air. It is wise, at this point, to explain just why and how the ball can be lofted. The ball is lofted when it is scooped or flicked; when it comes off two sticks or off an improperly positioned defense's stick; from an irregularity in the turf; or when it is undercut. All of these can be demonstrated for the goalie. Once a goalie has handled many aerial balls and has learned to anticipate them, the skill becomes automatic and is actually simpler to perform than those connected with the feet.*

Maksud dari pendapat diatas bahwa setiap melakukan pelemparan bola dengan lembut dengan begitu penjaga gawang akan terbiasa dan mudah mengantisipasi, setelah menangani banyaknya bola yang ditahan kemudian keterampilan mengantisipasi bola akan meningkat. Maka dengan proses pelatihan tersebut atlet meningkat kecepatan reaksinya dengan baik.

Sedangkan pada grup kontrol dimana pada grup ini tidak diberikannya perlakuan secara khusus namun latihan seperti biasa menggunakan bola hoki yang tetap dalam pengawasan selama proses latihan berlangsung. Dapat ditinjau dari tes awal dan tes akhir ada yang mengalami penurunan, dan adapula yang meningkat, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapatnya peningkatan yang signifikan dari pada latihan menggunakan bola hoki. Peneliti berpendapat, bahwa penyebab turunnya pada hasil data tes akhir disebabkan beberapa faktor yang dimana pada saat proses latihan berlangsung atlet mengalami cedera yang menyebabkan atlet diistirahatkan. Dan proses latihan pun kurang kondusif.

Namun, seharusnya terdapat peningkatan kecepatan reaksi menggunakan bola hoki, dimana menggunakan bola hoki menyerupai keadaan aslinya saat pertandingan. Namun pada penelitian ini dikarenakan grup kontrol ini tidak diberikannya perlakuan untuk peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki, hanya dalam pengawasan latihan saja. Karena sebagai acuan awal untuk menjawab apakah terjadinya peningkatan kecepatan reaksi dengan menggunakan media bola bervariasi tersebut.

Sehingga pada penelitian ini, penulis menemukan pembeda diantara kedua grup tersebut, Ditinjau dari hasil rata-rata tes awal dan tes akhir yang diperoleh dari kedua grup, penulis berpendapat bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan nilai rata-rata jika dibandingkan dengan grup kontrol, dimana pelatihan menggunakan media bola bervariasi lebih menarik dan bervariasi dalam metode latihan kecepatan reaksi ini.

Faktor pembeda antara bola tenis lapang, bola reaksi dan bola hoki ada pada karakteristiknya, bobot bola dan permukaan bola yang berbeda-beda. Pada grup eksperimen yang menggunakan media bola bervariasi lebih meningkat dan menarik untuk menjadi sumbangan pelatih untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang. Karena bola tenis yang ringan pada saat dilempar maupun dipukul bola akan lebih cepat dan dipantulan pada bola reaksi yang tidak beraturan akan meningkatkan koordinasi mata, tangan dan kaki, sesuai dengan situasi lapangan yang harus tetap diperhatikan. Sedangkan pada grup kontrol yang menggunakan bola hoki mengalami peningkatan dan penurunan ditinjau dari hasil olahan data.

Sehingga dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pelatihan menggunakan media bola bervariasi dan bola hoki terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan yang menunjukkan bahwa terdapatnya pengaruh yang signifikan pelatihan menggunakan media bola bervariasi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki, dan tidak terjadinya peningkatan yang signifikan dari pelatihan menggunakan bola hoki terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki. Sehingga terjadinya perbedaan antara kedua grup tersebut terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan beberapa saran khususnya untuk UKM Hoki UPI untuk menerapkan metode pelatihan menggunakan media bola bervariasi guna meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki. Serta sebagai seorang atlet penjaga gawang olahraga hoki harus tetap semangat selama proses latihan berlangsung agar mencapai peningkatan performa yang ingin dituju guna untuk mencapai prestasi. Untuk peneliti selanjutnya, yang akan mengadakan penelitian tentang metode latihan penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan kecepatan reaksi pergerakan posisi penjaga gawang yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet hoki khususnya penjaga gawang.

6. AUTHORS' NOTE

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article. Authors confirmed that the paper was free of plagiarism.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Arbain. (2017). Pengaruh latihan Memantulkan Bola Sepak Ke Tembok dan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Atmaja, T. (2013). Survei Pembinaan Hockey Di Jawa Tengah Tahun 2012. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Budianto, I. (2015). Sumbangan Kecerdasan IQ, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Kiper Dalam Mengantisipasi Arah Bola. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mills, G. E., & Gay, L. R. (2019). *Educational research: Competencies for analysis and applications*. Pearson. One Lake Street, Upper Saddle River, New Jersey 07458.
- Irianto, S. (2016). Metode Melatih Fisik Atlet Sepakbola. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pranyoto, F. S. (2016). Pengembangan Bola Reaksi Sebagai Sarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Guna Meningkatkan Reaksi Serta Koordinasi Mata Tangan dan Kaki. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan*, 22-23.
- Pratiknyo, E. D. (2010). Tes pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Semarang: Widya Karya.
- Shillingford, J. P. (1970). Selected field Hockey and Lacrosse Articles. Sport Articles Reprint Series. Third Edition. The Art Goalkeeper, 14-17.
- Siyoto, S., & Sodikin, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan; Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.