

SUATU PENGUKURAN TERHADAP KEMAMPUAN RAKSI KIPER FUTSAL USIA DINI PADA KLUB TONA UNITED FUTSAL ACADEMY

¹M. Yahya Aka, ²Jafaruddin, ³M. Azsil Abdar

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur

Email: abdar04sigli@gmail.com

Abstrak

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana tingkat kemampuan reaksi kiper futsal usia dini pada klub tona united futsal academy dan Bagaimana perbedaan kemampuan reaksi dari masing-masing kiper futsal usia dini pada klub tona united futsal academy. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur kemampuan reaksi kiper futsal usia dini pada klub tona united futsal academy. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi, Adapun pola penelitian menggunakan desain penelitian korelasi. Populasi pada penelitian berjumlah 10 orang. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling, Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes hand touch reaction test (Tes Reaksi). Berdasarkan hasil perhitungan dapat di kemukakan bahwa hasil dari nilai rata-rata pada tes kemampuan reaksi adalah 3,71 detik dan total jumlah waktu tes reaksi adalah 26 detik di setiap pemain. Demikian dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini, menunjukkan adanya tingkat kemampuan reaksi kiper futsal usia dini pada klub tona united futsal academy secara keseluruhan berada pada kategori cukup.

Kata kunci: Pengukuran, Kemampuan, Reaksi, Kiper Futsal, Usia Dini

Pendahuluan

Olahraga Futsal adalah olahraga sepak bola dalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi, dengan pemain sedikit waktu bermain cepat dan kesempatan mencetak skor lebih besar. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola (Syafaruddin, 2018: 2).

Futsal merupakan suatu permainan yang di mainkan oleh 2 regu dalam masing-masing tim memiliki 5 orang pemain. Permainan futsal bisa di katakan sebagai salah satu olahraga terpopuler di dunia yang banyak diminati di kalangan orang dewasa hingga anak-anak serta kaum perempuan tidak sedikit juga yang menekuni olahraga futsal tersebut.

Pada sebuah pertandingan peran seorang kiper futsal sangat berpengaruh dalam berjalannya sebuah permainan yang dimana kiper futsal sebagai pemain paling belakang yang harus selalu fokus melihat ke sekelilingnya yang bertujuan mengarahkan dan mengantisipasi pergerakan lawan serta ruang yang kosong yang dapat menguntungkan lawan untuk menerobos masuk ke area kita sendiri. Selain memiliki keahlian dalam menguntruksi rekan pemain setimnya keahlian individual seorang kiper juga sangat berpengaruh dalam mengantisipasi tendangan yang di tendang

oleh lawan sehingga seorang kiper harus benar-benar fokus dan siap dalam berbagai keadaan di lapangan.

Kemampuan reaksi adalah suatu reaksi (aksi) kegiatan yang timbul karena adanya satu perintah atau sebuah peristiwa. Maka kecepatan reaksi itu sendiri adalah sebuah gerakan tubuh secara cepat dan mendapatkan suatu respon dalam satuan waktu tertentu. Perubahan konsentrasi secara spontan atau percepatan waktu.

Klub Tona United Futsal Academy merupakan salah club yang sangat terkenal di Kabupaten Pidie hingga di seluruh Aceh baik dikalangan anak-anak sekolah SMA, SMP maupun SD serta dikalangan orang dewasa, klub Tona United Futsal Academy berdiri pada tahun 2020 dan sekarang sudah membuka beberapa kelas yaitu, tingkat dewasa, remaja serta anak usia dini.

Klub Tona United memiliki segudang prestasi baik di Kabupaten Pidie hingga ke seluruh Aceh pernah menorehkan prestasi, serta pemain dari hasil didikan Tona United tergolong sangat berbakat dan selalu menjadi pemain kunci dalam tiap-tiap sekolah yang mereka perkuat dalam event-event tingkat pelajar.

Klub Tona United Futsal Academy juga memiliki masalah juga dalam mendidik pemain mereka sendiri terutama diposisi kiper banyak kiper yang hebat yang terciptakan namun ada beberapa kiper pada usia dini yang memiliki reaksi yang masih terlalu lamban atau telat dalam mengambil keputusan dibandingkan dengan senior mereka yang tingkat SMA sehingga sangat sulit dalam bersaing untuk bisa masuk ke starting utama pemain ketika akan mengikuti turnamen.

Kiper usia dini pada Tona United Futsal Academy juga memiliki fisik yang lemah ketika bermain yang mengakibatkan gerakan reaksinya melambat ketika menerima rangsangan berupa menepis tendangan shooting yang diarahkan ke sudut samping gawang dengan lumayan keras yang mengakibatkan kiper tersebut

kesulitan menghalaunya dikarenakan gerakanya yang lambat

Teori

Kemampuan reaksi adalah kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. (Sumintarsih 2007: 30). reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi pada otot. Nurhasan (2005: 3). Kecepatan reaksi juga berkaitan dengan gerak reflek seseorang, seseorang yang memiliki gerak reflek yang baik biasanya cepat untuk menanggapi suatu rangsangan.

Di dalam permainan futsal, terdapat ruang gerak terbatas dan kecepatan permainan sangat tinggi, kemampuan reaksi kiper menjadi faktor penentu dalam mengamankan gawang. Seorang kiper futsal harus memiliki reaksi yang cepat dan presisi yang luar biasa untuk mengatasi tendangan-tendangan mendadak dan umpan-umpan kilat yang sering kali datang dari jarak dekat. Mereka harus mampu merespons dengan instan terhadap bola yang datang dari sudut-sudut tajam, memanfaatkan teknik-teknik seperti penyelamatan dengan kaki, tangan, atau bahkan tubuh mereka sendiri.

Konsep dasar kemampuan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk merespons secara cepat dan efektif terhadap stimulus yang diberikan. Ini melibatkan kombinasi dari proses fisik dan mental yang memungkinkan individu untuk bereaksi dalam waktu yang sangat singkat. Proses ini melibatkan persepsi terhadap stimulus, memproseskan informasi cepat, pengambilan keputusan yang tepat, dan eksekusi respon fisik. Latihan dan pengalaman bermain memainkan peran penting dalam pengembangan kemampuan reaksi, dengan fokus pada meningkatkan waktu reaksi, koordinasi, dan konsentrasi. Kemampuan reaksi yang baik tidak hanya penting dalam olahraga seperti sepak bola dan futsal, tetapi juga dalam banyak aspek kehidupan sehari-hari, di mana respon yang

cepat sering kali diperlukan untuk keselamatan dan keberhasilan.

Kemampuan reaksi sangat berpengaruh bagi seseorang yang bermain di posisi kiper di karenakan keterlibatannya dalam merespon rangsangan arah lajunya bola yang di tendang sehingga respon dan gerak tubuh harus berbarengan dalam mengatisipasinya. Jika seorang kiper memiliki reaksi yang bagus dan bisa mengkondisikan diri sendiri untuk tenang maka pemain yang berposisi sebagai *achor* sangat terbantu ketika dia gagal bertahan mengingat dia memiliki rekan kiper yang bagus dan bola bisa mudah di antisipasi oleh kiper tersebut.

Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif, (Ismaryati: 2006). Menurut (Dr. Rina Febriana, M.Pd : 2017). Pengukuran adalah mengukur sesuatu atau dapat diartikan sebagai pemberian angka terhadap objek yang diukur sehingga dapat menggambarkan karakteristik dari objek tersebut. Tujuan utama pengukuran adalah mendapatkan nilai numerik yang dapat digunakan untuk membandingkan, menggambarkan, dan memahami karakteristik suatu objek atau fenomena.

Motorik adalah semua gerakan yang didapatkan oleh seluruh tubuh, Sujiono (2008). Sedangkan metode pengukuran kemampuan motorik (reaksi) pada kiper futsal adalah cara mengukur tingkat kecepatan dan lambatnya kiper tersebut dalam mengatisipasi tembakan baik itu tembakan dari jarak jauh, dekat, sundulan hingga tembakan yang mengancam gawang.

Menjadi seorang kiper futsal khususnya di usia dini tentu sangat menyulitkan, dikarenakan perbedaan masing-masing karakter si anak yang membuat program latihan yang berikan oleh pelatih juga ikut berbeda mengingat tidak semua anak usia dini memiliki kondisi

fisik dan mental yang sama di karenakan proses pertumbuhan si anak yang berbeda-beda serta sangat berkaitan dengan perkembangan motorik kasar dan halus pada setiap anak-anak usia dini. Adapun beberpa faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan reaksi kiper futsal usia dini:

1. Faktor Kondisi Fisik Kiper Usia Dini

Kondisi fisik yang buruk bagi kiper usia dini sangat perlu di perhatikan yang dapat mengurangi kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi motoric sehingga berefek pada kemampuan reaksi kiper usia dini. Kiper yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung memiliki waktu reaksi untuk bergerak lebih cepat dan leluasa dalam menjatuhkan diri tanpa ada rasa takut ketika terjadi cedera. Beberapa program latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik pada kiper futsal yaitu:

a. Daya Tahan (*Endurance*) untuk Kiper Usia Dini:

Kiper usia dini juga membutuhkan daya tahan, meskipun dalam konteks yang sedikit berbeda. Mereka perlu bertahan dalam posisi yang siap menghadapi serangan lawan sepanjang pertandingan. Ini melibatkan mempertahankan konsentrasi, kelincahan, dan kewaspadaan mental selama periode panjang. Latihan daya tahan untuk kiper usia dini mungkin mencakup latihan penjagaan gawang yang berkepanjangan, simulasi pertandingan penuh, dan latihan konsentrasi yang bertujuan untuk menjaga fokus selama periode waktu yang lama.

b. Kelincahan (*Agility*) untuk Kiper Usia Dini:

Kelincahan kaki dalam bergerak ke segala arah sangat penting bagi kiper usia dini karena mereka harus mampu merespons secara cepat terhadap tembakan atau situasi yang berubah di lapangan. Latihan

kelincahan dapat mencakup latihan reaksi cepat dan latihan mengubah posisi tubuh dengan cepat.

c. Kecepatan (*Speed*) untuk Kiper Usia Dini:

Kecepatan bukan hanya tentang seberapa cepat kiper bisa bergerak, tetapi juga seberapa cepat mereka bisa merespons terhadap situasi yang berkembang di lapangan. Kiper usia dini perlu memiliki kecepatan reaksi yang baik untuk menangkap atau menghalau bola dengan cepat. Latihan kecepatan untuk kiper usia dini dapat mencakup latihan reaksi cepat terhadap stimulus, latihan penangkapan bola dengan cepat, dan latihan sprint pendek untuk meningkatkan kecepatan dalam bereaksi terhadap situasi yang cepat berubah.

d. Daya Ledak (*Explosive Power*) untuk Kiper Usia Dini:

Meskipun tidak sebanyak untuk pemain lapangan, daya ledak tetap penting bagi kiper usia dini. Mereka membutuhkan daya ledak untuk melompat, memperpanjang tubuh, dan melakukan gerakan-gerakan cepat lainnya untuk mencapai bola yang berjarak jauh atau mengubah arah bola yang sudah mendekati gawang.

2. Faktor Latihan Teknik Yang Rutin

Latihan yang rutin dan terfokus adalah kunci dalam meningkatkan kemampuan reaksi seorang kiper futsal. Ini termasuk latihan-latihan stimulus atau respons yang melibatkan situasi-situasi permainan yang *realistis*, seperti tembakan mendadak atau umpan silang, serta latihan kecepatan dan kelenturan untuk meningkatkan respons kiper terhadap perubahan arah atau gerakan bola dengan cepat dan efisien. Latihan mental juga penting, termasuk teknik *relaksasi* dan *visualisasi*, yang membantu kiper untuk

tetap tenang dan fokus dalam situasi-situasi yang menegangkan, sementara latihan penangkapan bola dengan tangan dan kaki membantu memperkuat kemampuan teknis mereka dalam merespons bola dengan tepat. Dengan adanya kesadaran sendiri untuk melakukan latihan-latihan ini, seorang kiper futsal dapat mengembangkan kemampuan reaksi yang luar biasa yang membantu mereka menjadi pemain yang handal dan efektif di lapangan. berikut adalah beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan reaksi kiper futsal:

1. Latihan Menangkap Bola:

a. Menangkap bola tinggi: Kiper berlatih menangkap bola yang datang dari atas dengan tangan terbuka, memperhatikan teknik menangkap yang tepat dan menjaga keseimbangan tubuh.

b. Menangkap bola rendah: Kiper berlatih menangkap bola yang datang dengan rendah, sering kali harus melompat atau membungkuk untuk menangkapnya dengan tangan.

c. Menangkap bola dengan satu tangan: Latihan untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola dengan satu tangan, baik itu untuk menjangkau bola yang lebih jauh atau untuk membuat penyelamatan yang dramatis.

d. Latihan menangkap bola yang bergelinding: Kiper berlatih menangkap bola yang bergelinding atau memantul di depan mereka, memperhatikan fokus dan konsentrasi mereka dalam menanggapi bola yang bergerak tidak terduga.

2. Latihan Menepis Bola:

a. Latihan tembakan mendadak: Kiper berdiri di gawang sementara pelatih atau rekan setim melemparkan bola

secara tiba-tiba dari berbagai sudut. Kiper harus merespons dengan cepat untuk menangkap bola.

- b. Latihan umpan silang: Pelatih atau rekan setim memberikan umpan silang yang tiba-tiba dari sisi lapangan, dan kiper harus bereaksi dengan cepat untuk menangkap atau membuang bola.

3. Latihan Reaksi Terhadap Pola Permainan:

- c. Simulasi pertandingan: Kiper berpartisipasi dalam latihan simulasi pertandingan di mana mereka dihadapkan pada situasi-situasi permainan yang realistis dan harus merespons dengan cepat terhadap tembakan atau umpan lawan.
- d. Latihan reaksi grup: Latihan di mana beberapa kiper bekerja sama untuk merespons terhadap situasi-situasi permainan yang diatur oleh pelatih atau pemain lain.

4. Latihan Kecepatan dan Kelincahan:

- a. Latihan *Sprint*: Kiper melakukan latihan sprint pendek untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan gerakan kaki mereka.
- b. Latihan *Agilitas*: Latihan yang menekankan gerakan lateral, rotasi, dan perubahan arah yang cepat untuk meningkatkan kelenturan dan kelincahan kiper.

3. Faktor Kondisi Mental (*Psikologis*)

Faktor psikologis seperti tingkat konsentrasi, kepercayaan diri, dan kontrol emosi juga dapat mempengaruhi kemampuan reaksi kiper. Kiper yang mampu mempertahankan fokus dan tenang di bawah tekanan cenderung memiliki reaksi yang lebih baik. Kondisi psikologis sangat penting bagi kiper futsal karena mereka memainkan peran yang penting dalam permainan dan seringkali berada dalam situasi-situasi yang menuntut secara mental. Berikut adalah beberapa alasan

mengapa kondisi psikologis penting bagi kiper futsal:

- a. **Konsentrasi dan Fokus:**
Seorang kiper harus dapat menjaga konsentrasi dan fokusnya di level tertinggi sepanjang pertandingan. Kondisi mental yang kuat membantu mereka untuk tetap terfokus bahkan dalam situasi-situasi tekanan tinggi, seperti serangan beruntun lawan atau tendangan bebas.
- b. **Kepercayaan Diri:**
Kepercayaan diri yang tinggi adalah kunci untuk menjadi kiper yang sukses. Kondisi mental yang baik membantu kiper untuk tetap percaya pada kemampuan mereka, bahkan dalam situasi-situasi yang sulit atau setelah membuat kesalahan.
- c. **Mengatasi Tekanan:**
Seorang kiper sering kali berada dalam situasi yang penuh tekanan, terutama saat menghadapi tendangan penalti atau situasi-situasi krusial lainnya. Kondisi mental yang baik membantu mereka untuk tetap tenang dan berkendara dalam menghadapi tekanan tersebut.
- d. **Penyesuaian terhadap Perubahan:**
Permainan futsal seringkali berlangsung dengan cepat dan situasinya dapat berubah secara drastis dalam sekejap mata. Kondisi mental yang kuat membantu seorang kiper untuk tetap *fleksibel* dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut.
- e. **Pengambilan Keputusan yang Cepat dan Tepat:**
Seorang kiper harus dapat membuat keputusan dengan cepat dan tepat

dalam situasi-situasi yang cepat berubah. Kondisi mental yang baik membantu mereka untuk tetap tenang dan memilih opsi terbaik dalam waktu yang singkat.

Teknik dasar kiper futsal merupakan salah satu faktor yang wajib dikuasai oleh seorang penjaga gawang untuk menjaga gawang agar tidak kebobolan. Penguasaan teknik merupakan suatu landasan dalam upaya mencapai sebuah tujuan yang optimal dalam menjadi seorang kiper futsal. Ada beberapa teknik dalam kiper futsal yaitu :

. Teknik Menangkap bola

Teknik ini merupakan teknik dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh penjaga gawang. Sebab, tugas utama seorang penjaga gawang adalah menjaga gawang timnya dari kebobolan. Maka, menangkap bola dengan baik merupakan salah satu hal wajib yang dikuasai oleh penjaga gawang dalam tim. Dengan teknik yang tepat, maka akan mencegah dari terjadinya kesalahan dalam menangkap. Berikut teknik-teknik menangkap bola:

a. Menangkap Bola Atas:

Situasi di mana bola datang dari atas, seperti ketika ada tendangan udara dari pemain lawan atau lemparan dari kiper atau pemain lain. Untuk menangkap bola atas, kiper perlu fokus pada posisi tubuh dan ketinggian bola. Mereka harus mengukur kecepatan dan arah bola dengan tepat untuk menyesuaikan posisi mereka dan kemudian menggunakan tangan atau kedua tangan untuk menangkap bola. Teknik ini memerlukan koordinasi yang baik antara mata dan tangan serta pergerakan tubuh yang cepat untuk menyesuaikan diri dengan bola.

b. Menangkap Bola Setinggi Dada:

Bola sedada adalah bola yang berada pada ketinggian yang cukup tinggi di sekitar area dada atau dada kiper. Dalam situasi ini, kiper bisa memilih untuk menangkap bola dengan tangan atau menghalau bola dengan dada. Untuk menangkap bola dengan tangan, kiper harus fokus pada posisi bola dan kemudian menggunakan tangan atau tangan mereka untuk menangkap bola dengan lembut dan aman. Jika bola terlalu tinggi untuk ditangkap dengan tangan, kiper bisa menggunakan dada mereka untuk mengendalikan bola dengan mengatur sudut dan kecepatan pantulan bola.

c. Menangkap Bola Bawah:

Bola bawah adalah bola yang datang rendah, dekat dengan permukaan lantai. Dalam situasi ini, kiper perlu menggunakan kaki atau tangan mereka untuk menangkap atau mengendalikan bola. Menangkap bola bawah dengan tangan memerlukan reaksi yang cepat dan koordinasi mata-tangan yang baik. Kiper harus membungkuk atau menurunkan diri mereka ke arah bola untuk memastikan bahwa mereka bisa menangkapnya dengan aman. Alternatifnya, jika bola terlalu rendah untuk ditangkap dengan tangan, kiper bisa menggunakan kaki mereka untuk mengendalikan bola dengan memantulkannya atau mengarahkannya ke area yang lebih aman.

Teknik Menepis Bola

Teknik ini dilakukan jika penjaga gawang tidak dapat menangkap bola di sudut tertentu. Pada permainan futsal, tak jarang penjaga gawang harus menepis tendangan-tendangan keras dari jarak dekat

atau jauh. Seorang kiper harus memiliki keberanian yang tinggi dalam menepis bola. Ketika bola meluncur ke area gawang, seorang penjaga gawang harus jeli dalam mengambil keputusan.

3. Teknik Membendung (*Bloking*)

Teknik memblocking berarti “menahan” bola lawan agar tidak masuk ke dalam gawang. Teknik ini digunakan ketika lawan menendang bola ke arah gawang dengan sangat keras dan jarak yang sangat dekat, sehingga menyulitkan kiper untuk menangkap bola tersebut. Teknik *blocking* dapat dilakukan menggunakan bagian tubuh seperti tangan, kaki, ataupun badan. Berikut jenis teknik bloking:

a. Teknik *Cros L*

Teknik ini merupakan teknik kelenturan lutut dalam melipat kaki ketikan menahan bola menggunakan kaki yang tendang oleh lawan. Teknik ini sering di pakai Ketika seorang kiper futsal berhadapan langsung dengan lawan dan sangat efektif di lakukan Ketika pergerakan menutup gawang bagian tiang dua pada saat lawan melakukan passing ke tiang dua teknik ini bisa di bilang sangat berguna bagi kiper karena pergerakannya yang tergolom mudah dan cepet ketimbang melakukan *dive* pada saat bola rendah atau bola berguling dilantai.

b. Teknik *Split*

Salah satu bentuk teknik dasar kiper dengan tingkat kesulitan cukup tinggi adalah sikap split, yakni meregangkan kedua kaki dengan jangkauan terjauh di permukaan tanah. Jenis sikap split merupakan latihan yang menunjukkan unsur kelenturan tubuh, yakni kemampuan mengulurkan bagian kaki di buka selebarnya secara efektif dan efisien. Teknik ini sangat di perlukan ketika seorang kiper

futsal ingin memotong arah lajunya bola lalu arah bergerak menahan bola ke tiang dua ketika di shoting.

3. Teknik *Diving*

Terkadang penjaga gawang mengambil keputusan yang sangat berani dalam upaya untuk menangkap, menghalau atau bahkan melompat disertai menjatuhkan diri (*Diving*) ketika bola ditembak ke udara mengarah ke muka gawang. Teknik *Diving* yang bertujuan menghalau bola di udara, ada banyak kejadian penjaga gawang melakukan penyelamatan yang luar biasa gunakan gerakan kaki yang cepat untuk melakukan gerakan *Diving* dalam penyelamatan.. Patut dingat bahwa semakin dekat penjaga gawang bisa mendapatkan bola, merupakan kesempatan baik untuk sukses

4. Teknik Menendang bola (*shooting*)

Teknik menendang bola biasanya digunakan mengirimkan bola ke rekan setim sebelum menyerang pihak musuh. Kiper bisa menggunakan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam untuk akurasi yang tinggi. Akan tetapi, pastikan posisi kiper dalam keadaan tidak dikawal oleh lawan agar mudah untuk mengumpan bola ke rekan satu tim tanpa mengarahkannya bola ke tim lawan. Selain itu, kiper juga bisa menendang bola menggunakan teknik tendangan voli. Jenis tendangan ini bisa digunakan ketika rekan satu tim berada jauh dari gawang. Untuk melakukan teknik tendangan voli, Anda hanya perlu menjatuhkan bola setinggi lutut, lalu menendangnya ke arah rekan setim.

C. Teknik Melempar Bola

Penjaga gawang dapat mengumpan bola tersebut kepada rekannya dengan cara melempar bola. Biasanya, mereka akan melempar bola kepada rekannya yang paling dekat. Seorang penjaga gawang harus memiliki lemparan yang cepat dan akurat, karena tak jarang dalam situasi *counter attack* (menyerang dengan cepat)

bola harus segera dikirim dengan cepat dimulai dari penjaga gawang. Caranya, tentukan terlebih dahulu rekan yang hendak diberi umpan. Gunakan salah satu lengan terkuat untuk melempar. Sesuaikan kekuatan lemparan dengan jarak pemain yang dituju.

Penguasaan ruang gawang bagi kiper futsal memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga gawang dan mencegah gol. Memiliki insting yang bagus dalam membaca situasi area gawang ketika ingin keluar seorang kiper futsal di butuhkan pengalaman serta Latihan yang cukup untuk bisa beradaptasi di area gawang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016: 7), Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menyajikan data berupa angka-angka sebagai hasil penelitiannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat pengalaman bermain kiper dengan waktu reaksi mereka terhadap rangsangan.

Penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengumpulan data yaitu Hand Touch Reaction Test (Tes Reaksi). Tes ini digunakan untuk mengukur waktu reaksi kiper terhadap rangsangan yang datang serta dalam merespon aba-aba dan menyentuh sasaran yang dituju. Tujuan dari tes ini digunakan untuk mengukur kecepatan waktu reaksi dan juga bisa mengukur kecepatan reaksi kiper futsal usia dini pada penelitian ini.

Hasil Penelitian

Penelitian pada bab ini menjelaskan hasil penelitian mengenai kemampuan reaksi kiper futsal usia dini di klub tona united futsal academy. Data yang dikumpulkan meliputi hasil tes reaksi yang dilakukan oleh 5 kiper usia dini dengan masing-masing empat kali percobaan yang

dilakukan. Penelitian ini melibatkan 5 kiper futsal usia dini dengan rentang usia antara 10 hingga 14 tahun.

Tes reaksi yang digunakan yaitu, Hand touch reaction test. Tes ini digunakan untuk mengukur waktu reaksi kiper terhadap rangsangan yang datang serta dalam merespon aba-aba dan menyentuh sasaran yang dituju. Berikut hasil tes kemampuan reaksi yang diperoleh dari penelitian ini;

Berdasarkan penyebaran data dari hasil penelitian tes reaksi yang terdapat pada tabel diatas selanjutnya dapat kita olah data tersebut dengan mencari nilai rata-rata (Mean) menyangkut kemampuan reaksi kiper futsal usia dini pada klub tona united futsal academy.

Nilai rata-rata kemampuan reaksi kiper futsal usia dini:

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ \bar{X} &= \frac{26}{7} \\ \bar{X} &= 3,71 \end{aligned}$$

Dari perhitungan nilai rata-rata kemampuan reaksi kiper futsal usia dini pada klub tona united futsal academy dapat di kemukakan bahwa hasil dari nilai rata-rata pada tes kemampuan reaksi adalah 3,71 detik di setiap pemain. Analisis tingkat kemampuan reaksi dari masing-masing pemain berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan variasi dalam kemampuan reaksi antara kiper-kiper yang diteliti, dengan rentang waktu terbaik dari 2,9 detik hingga 5,0 detik. Rasya Zulianda mencatat waktu reaksi tercepat, sementara Rava Alfaiz memiliki waktu reaksi terlama di antara ketujuh pemain tersebut. Total jumlah waktu terbaik tes reaksi adalah 26 detik.

Dari tes analisis data penelitian tentang tingkat kemampuan reaksi kiper

futsal usia dini pada klub tona united futsal academy memperoleh total jumlah waktu terbaik dari masing-masing kiper usia dini pada tes tingkat kemampuan reaksi yaitu 26 detik. Adapun nilai rata-rata (Mean) tingkat kemampuan reaksi yang diperoleh dari hasil keseluruhan yaitu 3,71 detik. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat kemampuan reaksi kiper futsal usia dini pada klub tona united futsal academy secara keseluruhan berada pada kategori Cukup.

KESIMPULAN

Sehubungan dengan telah selesainya penelitian yang berjudul “Suatu Pengukuran Kemampuan Reaksi Kiper Futsal Usia Dini Pada Klub Tona United Futsal Academy”, Maka Penelitian ini dilakukan untuk mengukur kemampuan reaksi kiper futsal usia dini di klub Tona United Futsal Academy menggunakan Hand Touch Reaction Test. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat variasi yang berbeda-beda dalam kemampuan reaksi antara kiper-kiper yang diteliti, dengan rentang waktu terbaik dari 2,9 detik hingga 5,0 detik.
2. Beberapa pemain menunjukkan konsisten dalam merespons rangsangan, meskipun ada juga yang memiliki waktu reaksi yang lebih bervariasi.
3. Nilai rata-rata kemampuan reaksi keseluruhan adalah 3,78 detik, menunjukkan bahwa secara umum, kiper-kiper usia dini di klub

memiliki kemampuan reaksi yang cukup baik.

4. Secara keseluruhan, tingkat kemampuan reaksi kiper futsal usia dini di klub Tona United Futsal Academy berada pada kategori cukup. Untuk mencapai tingkat yang lebih baik, diperlukan latihan yang terus menerus dan terprogram dengan memanfaatkan fasilitas yang ada.

Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diungkapkan, berikut beberapa saran untuk penelitian selanjutnya:

1. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah sampel dan melibatkan kiper dari berbagai klub futsal untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.
2. Menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan reaksi kiper, seperti kondisi fisik dan psikologis, serta pola latihan yang lebih spesifik.
3. Melakukan studi longitudinal untuk melihat perkembangan kemampuan reaksi kiper futsal usia dini secara lebih terperinci dari waktu ke waktu.
4. Mempertimbangkan penggunaan metode latihan yang lebih inovatif dan beragam untuk meningkatkan efektivitas program latihan dalam meningkatkan kemampuan reaksi kiper.

Daftar Pustaka

Syarifuddin, (2018), *Tinjauan Olahraga Futsal*. Palembang, *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* Vol 7/ No 2.

Justinus Lhaksana, (2011), *Taktik & Strategi FUTSAL Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).

- Saputra, Hapifx.M, *Variasi Latihan Reaksi dan Kecepatan Reaksi*. Jambi: Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIK Universitas Jambi.
- Usia Dini dalam Wijana D Widarmi, dkk. *Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008). h. 1.6
- Sepdanius, Endang and Rifki, Muhamad Sazeli and Komaini, Anton (2019) *Tes dan Pengukuran Olahraga. In: Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Zaenul arkanudin, (2022), *peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlit sepakbola pada masa pandemic covid-19 di Lombok timur*, Universitas Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sukadiyanto, (2011), *kecepatan reaksi*. Universitas Negeri Medan: Tes Pengukuran Kemampuan Reaksi.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang "Battery Test Of Physical Conditioning"*. *Performa*, 3(02), 90-90.
- Prabowo, Abriari Y, (2020), *Pengembangan latihan untuk penjaga gawang futsal*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sugiyono (2019), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Reni, sulistika (2023), *analisis persiapan mental dan kepercayaan diri pemain futsal putri ikip PGRI Pontianak sebelum kompetisi*. Diploma thesis, ikip PGRI Pontianak.
- Hamid, ilham, (2023), *Pengaruh metode latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi kiper futsal unimuda fc*. Unimuda : Program studi pendidikan jasmani fakultas pendidikan bahasa, sosial, dan olahraga.
- Endang Rini Sukamti, (2018), *Perkembangan Motorik*. Universitas Negeri Yogyakarta, Press 2018.
- Wijana D Widarmi, *Konsep Dasar pendidikan Anak*
- Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Paradigma Baru*

*Ilmu Komunikasi
dan Ilmu Sosial
Lainnya),
Bandung:Remaja
Rosdakarya, 2004,
hlm. 160.*

Fauzi, M., & Sidik, D. Z. (2019). *Efektivitas Distribusi Lemparan Kiper terhadap Hasil Counter Attack dalam Final Four Profesional 2018*. Jurnal Kevelatihan Olahraga, 11(1), 12-20.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. SAGE Publications.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Mulyana, D. (2004). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya

Arikunto, S. (2013). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.