



**PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN KECEPATAN REAKSI PENJAGA GAWANG
FUTSAL**

Akhmad Taufiq¹, Rahma Dewi²

¹Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : akhmadtaufiq267@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to develop a form of reaction speed training variation in the futsal game in 2021. The population in this study were all SKP Fc goalkeeper athletes, Amir Hamzah, and Bersama Fs. The form of the small group variation that has been made is validated by 3 experts, 1 futsal coach, 1 expert in sports, and 1 expert in language, where the percentage of validity is 58%-97% taken from the smallest to the largest percentage value of the overall results. The method used is the research and development (R&D) method. The form of the large group variation that has been made is validated by 3 experts, 1 futsal coach, 1 expert in sports, and 1 expert in language, where the percentage of validity is 86%-97% taken from the smallest to the largest percentage value of the overall results. The method used is the research and development (R&D) method. The results of the small group test involving 6 futsal goalkeeper athletes SKP Fc and Amir Hamzah showed that the 20 variations of the exercise had met the appropriate criteria. The percentage of validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 77%-96% is taken from the smallest to the largest percentage value of the overall results. The results of the large group test of 14 futsal goalkeeper athletes SKP Fc, Amir Hamzah, and Bersama Fs showed that the 20 variations of the exercise had met the criteria for use. The percentage of validity of the questionnaire that has been distributed to the sample shows that 84%-96% is taken from the smallest to the largest percentage value of the overall results. It can be concluded that the 20 models of exercise variations are good for increasing the ability and reaction speed of futsal goalkeepers and interesting exercises, because they are very important in training so that these exercises do not.

Keywords: Reaction Speed, Futsal, Development

ABSTRAK

Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengembangkan bentuk variasi latihan kecepatan reaksi

dalam permainan futsal tahun 2021, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet penjaga gawang SKP Fc, Amir Hamzah, dan Bersama Fs. Bentuk variasi kelompok kecil yang telah dibuat divalidasi oleh 3 ahli, 1 pelatih futsal, 1 ahli dibidang olahraga, dan 1 ahli dibidang Bahasa, dimana persentase validitasnya adalah 58%-97% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (Research and Development/R&D). Bentuk variasi kelompok besar yang telah dibuat divalidasi oleh 3 ahli, 1 pelatih futsal, 1 ahli dibidang olahraga, dan 1 ahli dibidang Bahasa, dimana persentase validitasnya adalah 86%-97% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (Research and Development/R&D). Hasil uji kelompok kecil melibatkan 6 orang atlet penjaga gawang futsal SKP Fc dan Amir Hamzah menunjukkan bahwa 20 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 77%-96% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Hasil uji kelompok besar terhadap 14 orang atlet penjaga gawang futsal SKP Fc, Amir Hamzah, dan Bersama Fs menunjukkan bahwa 20 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 84%-96% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Dapat disimpulkan 20 model variasi latihan tersebut baik untuk meningkatkan kemampuan dan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal dan latihan menarik, karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan buat para pelatih di klub futsal di seluruh Indonesia.

Kata kunci: Kecepatan Reaksi, Futsal, Pengembangan

PENDAHULUAN

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).

Futsal merupakan cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia, baik di

perkotaan ataupun di pedesaan terbukti dari banyaknya jasa penyewaan lapangan futsal dari yang bertaraf International dan Nasional. Menurut Mulyono (2014:1) menyatakan bahwa futsal adalah suatu cabang olahraga yang cara bermainnya mirip dengan sepakbola, hanya saja futsal dimainkan dengan lapangan yang lebih kecil dari pada sepakbola. Futsal merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri dari 5 pemain dan salah satu pemainnya berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper.

Menurut Lhaksana (2011:42) menyatakan bahwa dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang mempunyai peran yang sangat besar. Serangan dan bertahan dimulai dari penjaga gawang.

Suharsono dan Sukintaka (1983) menjelaskan bahwa latihan merupakan



proses yang sistematis dan direncanakan dan dilaksanakan secara menerus dengan 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).

Futsal dipopulerkan di Montevideo Uruguay pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan terutamanya 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. (<http://id.Wikipedia.org/wiki/Futsal>)

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.

Asmar (2008:1) menyatakan bahwa futsal adalah sepakbola outdoor, yang sering disebut dengan sepakbola, adalah olahraga terpopuler di kolong jagad. Hampir di setiap pelosok dunia orang mengenal sepakbola, yang di situs purbakala Yunani disebut sebagai sphaira atau ollis di zaman Romawi. Sejalan dengan perkembangan zaman, sepakbola tak melulu dimainkan di lapangan terbuka. Orang mulai melihat Sepakbola dimainkan dilapangan tertutup (indoor).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini sudah dilaksanakan di 2 klub untuk uji coba kelompok kecil dan 3 klub untuk uji coba kelompok besar yang berada di Kota Medan dan disekitarnya pada tanggal 13 Juni-30 Juni 2021.

Penyusunan sampel uji coba pada

penelitian ini dengan tahap uji coba tahap I (uji coba produk) dan uji tahap II (uji coba pemakaian) ditujukan pada atlet sebagai berikut :

1. pada uji coba tahap I (uji kelompok kecil) penelitian direncanakan melibatkan 3-4 orang subjek penelitian pada uji coba kelompok kecil.
2. Pada uji coba tahap II (uji coba kelompok besar) penelitian direncanakan melibatkan sebanyak 6-8 orang atlet yang masih aktif berkatih di klub yang berada di kota Medan dan sekitarnya.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan produk, menguji keefektifan produk yang mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan ini adalah pengembangan variasi latihan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal pada olahraga futsal yang dapat membantu pelatih dan penjaga gawang futsal dalam latihan futsal khususnya untuk mempertahankan gawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Dari observasi peneliti terhadap beberapa klub futsal yang ada di kota medan peneliti mengetahui seberapa besar kebutuhan pemain futsal tentang bentuk



variasi latihan penjaga gawang futsal dengan cara pengumpulan data melalui angket yang dimana peneliti melakukan pengumpulan data terhadap 14 orang pemain di klub futsal sehingga diperoleh hasilnya 100% atlet ingin menguasai variasi latihan kecepatan reaksi, 42% pernah diberikan latihan kecepatan reaksi, 100% atlet dengan menguasai latihan variasi kecepatan reaksi akan meningkatkan permainan, 100% atlet latihan akan terasa membosankan jika hanya fokus satu bentuk latihan, 100% atlet perlu menguasai variasi latihan kecepatan reaksi, 100% atlet ingin latihan kecepatan reaksi dengan baik dan benar. Dari analisis kebutuhan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ide dari penelitian pengembangan ini adalah sangat perlu adanya pengembangan bentuk variasi latihan kecepatan reaksi dalam permainan bola futsal sehingga dapat membantu pelatih dalam membuat program latihan yang tujuannya untuk membuat atlet lebih berprestasi dan bersungguh-sungguh dalam latihan teknik dasar kecepatan reaksi penjaga gawang bola futsal sehingga mereka dapat menguasai kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang bola futsal dengan baik dan benar.

Hasil Pengujian Tahap Pertama (Uji Pakar)

Pengujian pertama dilakukan

setelah desain awal ataupun rancangan model latihan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal telah diamati, dikoreksi dan dinyatakan layak untuk diuji cobakan para ahli. Pengujian pertama terhadap model latihan kecepatan reaksi dalam permainan futsal oleh ahli yang terdiri dari 3 orang yaitu 1 orang pelatih, 1 orang akademisi olahraga, dan 1 orang akademisi Bahasa. Adapun kompetensi dari ahli tersebut telah diakui dimana pelatih telah memiliki sertifikat pelatih minimal C dan akademisi telah memiliki pendidikan Magister. Hasil Evaluasi yang dilakukan ahli mengacu terhadap indikator yang telah disusun sebelumnya dimana menjadi acuan untuk menguji apakah model tersebut layak untuk digunakan atau tidak. Adapun hasil evaluasi terhadap rancangan model yang telah dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut :

Dari hasil uji instrument yang dilakukan oleh ahli lalu produk yang telah dibuat oleh peneliti dievaluasi sesuai dengan instrument yang telah dibuat. 3 orang ahli dipilih oleh peneliti yang telah dianggap kompeten dalam bidangnya dimana ahli terdiri dari 1 orang ahli bersertifikat, 1 akademisi olahraga, dan 1 akademisi Bahasa. Hasil uji coba instrument diperoleh kesimpulan bahwa :

Adapun hasil evaluasi terhadap



rancangan model yang telah dibuat oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi I bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 58 %

2. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi II bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 58 %

3. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi III bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 58 %

4. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi IV bermanfaat , aman ,

sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 91 %

5. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi V bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 91 %

6. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VI bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 88 %

7. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VII bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan



prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 86 %

8. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VIII bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 86 %

9. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi IX bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 86 %

10. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi X bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 94 %

11. Bentuk variasi latihan

kecepatan reaksi XI bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 88 %

12. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XII bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 88 %

13. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIII bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 97 %

14. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIV bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip



bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 94 %

15. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XV bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 88 %

16. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVI bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 86 %

17. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVII bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 86 %

18. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVIII bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 97 %

19. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIX bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 97 %

20. Bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XX bermanfaat , aman , sesuai dengan prinsip latihan , gerakan dilakukan efektif dan efisien , gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip bermain , gerakan benar sesuai dengan prinsip latihan dan Bahasa yang dipakai mudah dipahami. Adapun persentase validitas model ini adalah 97 %.

Selanjutnya setiap model tersebut dievaluasi oleh ahli dan diberikan saran dan masukan sebagai bahan perbaikan terhadap peneliti agar bentuk latihan kecepatan reaksi

bisa lebih baik. Adapun saran dan masukan dari ahli adalah sebagai berikut :

Tabel 2 : Evaluasi Akademisi Terhadap Rancangan Model

Tabel 1 : Evaluasi Pelatih Terhadap Rancangan Model

No	Hal yang direvisi	Pernyataan / Saran Ahli
16	Variasi Latihan I	Mudah dipahami lebih lincah
2	Variasi Latihan II	Mudah dipahami
17	Variasi Latihan II	Pergerakan lebih lincah
3	Variasi Latihan III	Mudah dipahami
48	Variasi Latihan IV XVIII	Pergerakan paham lebih perhatiakan dan gerak konsentrasi
49	Variasi Latihan V XIX	Mudah dipahami gerak mundur dan lebih cepat melakukan pergerakan
50	Variasi Latihan VI XX	Mudah dipahami gerak mundur gerak langkah dengan gerak lebih cepat
7	Variasi Latihan VII	Mudah dipahami pergerakan perhatiakan langkah pergerakan
8	Variasi Latihan VIII	Mudah dipahami
9	Variasi Latihan IX	Mudah dipahami
10	Variasi Latihan X	Gerak lebih cepat
11	Variasi Latihan XI	Mudah dipahami
12	Variasi Latihan XII	Mudah dipahami
13	Variasi Latihan XIII	Perhatiakan gerak mundur dan gerak lebih lincah
14	Variasi Latihan XIV	Gerak lebih cepat

PELATIH : ARGUBI SILWAN, M.Pd		
No	Hal yang direvisi	Pernyataan / Saran Ahli
1	Variasi Latihan I	Mudah dipahami dan dilanjutkan
2	Variasi Latihan II	Mudah dipahami dan dilanjutkan
3	Variasi Latihan III	Mudah dipahami dan dilanjutkan
4	Variasi Latihan IV	Mudah dipahami dan dilanjutkan
5	Variasi Latihan V	Mudah dipahami dan dilanjutkan
6	Variasi Latihan VI	Gerak berpindah lebih cepat
7	Variasi Latihan VII	Gerak berpindah lebih cepat
8	Variasi Latihan VIII	Mudah dipahami dan dilanjutkan
9	Variasi Latihan IX	Mudah dipahami dan dilanjutkan



10	Variasi Latihan X	Gerak berpindah pos lebih lincah
----	-------------------	----------------------------------

11	Variasi Latihan XI	Mudah dipahami dan dilanjutkan
12	Variasi Latihan XII	Mudah dipahami dan dilanjutkan
13	Variasi Latihan XIII	Perhatikan gerak mundur dan berpindah setiap pos
14	Variasi Latihan XIV	Lebih lincah berpindah pos
15	Variasi Latihan XV	Lebih lincah berpindah pos
16	Variasi Latihan XVI	Mempercepat gerak kesamping
17	Variasi Latihan XVII	Mempercepat gerak kesamping
18	Variasi Latihan XVIII	Konsentrasi saat berpindah pos
19	Variasi Latihan XIX	Gerak lebih lincah maju dan mundur
20	Variasi Latihan XX	Gerak lebih lincah maju dan mundur saat berpindah pos

Tabel 2 : Evaluasi Ahli Bahasa

Terhadap Rancangan Model

PELATIH : SRI KASIH UTAMI , S.Pd		
No	Hal yang direvisi	Pernyataan / Saran Ahli
1	Variasi Latihan I	Sesuai penulisan
2	Variasi Latihan II	Sesuai penulisan
3	Variasi Latihan III	Sesuai penulisan
4	Variasi Latihan IV	Sesuai penulisan
5	Variasi Latihan V	Sesuai penulisan
6	Variasi Latihan VI	Sesuai penulisan
7	Variasi Latihan VII	Samakan tanda baca
8	Variasi Latihan VIII	Samakan tanda baca

9	Variasi Latihan IX	Sesuai penulisan
10	Variasi Latihan X	Sesuai penulisan
11	Variasi Latihan XI	Samakan tanda baca
12	Variasi Latihan XII	Samakan tanda baca
13	Variasi Latihan XIII	Samakan tanda baca
14	Variasi Latihan XIV	Samakan tanda baca
15	Variasi Latihan XV	Samakan tanda baca
16	Variasi Latihan XVI	Sesuai penulisan
17	Variasi Latihan XVII	Sesuai penulisan
18	Variasi Latihan XVIII	Sesuai penulisan
19	Variasi Latihan XIX	Sesuai penulisan
20	Variasi Latihan XX	Sesuai penulisan

1.3. Hasil Pengujian Tahap Kedua

(Uji Coba Kelompok Kecil)

Dari hasil uji coba kelompok kecil dilakukan setelah pakar mengevaluasi produk yang telah dibuat oleh peneliti. Uji kelompok kecil dilakukan terhadap atlet penjaga gawang futsal SKP FC dan AMIR HAMZAH dengan jumlah atlet 6 orang diperoleh kesimpulan bahwa:

1. 77 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi I mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.



2. 77 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi II mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

3. 81 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi III mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

4. 88 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi IV mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

5. 90 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi V mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

6. 90 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VI mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

7. 91 % Atlet pada uji coba

kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

8. 81 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VIII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

9. 83 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi IX mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

10. 83 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi X mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

11. 90 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XI mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

12. 90 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk



variasi latihan kecepatan reaksi XII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

13. 85 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

14. 90 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIV mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

15. 90 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XV mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

16. 92 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVI mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

17. 92 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVII mudah

dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

18. 94 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVIII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

19. 96 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIX mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

20. 96 % Atlet pada uji coba kelompok kecil mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XX mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

Dari hasil uji coba kelompok kecil pada atlet dimana setelah melakukan setiap model latihan kecepatan reaksi atlet diberikan angket untuk diisi sesuai dengan pemahaman dia sendiri. Dari hasil uji coba kelompok kecil terhadap 6 orang atlet disimpulkan bahwa model latihan kecepatan reaksi dengan jumlah 20 sudah memenuhi model antara 77% - 96% . Dapat disimpulkan 20 model tersebut mudah untuk



dilakukan dan dilaksanakan sehingga baik untuk meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi dan pada setiap model mempunyai unsur yang menyenangkan karena hal tersebut penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.

Hasil Pengujian Tahap Ketiga (Uji Coba Kelompok Besar)

Setelah dilakukan uji kelompok kecil maka dilakukan uji kelompok besar terhadap atlet penjaga gawang futsal SKP FC, AMIR HAMZAH, BERSAMA FS dengan jumlah atlet 14 orang diperoleh kesimpulan bahwa:

1. 84% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi I mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

2. 84% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi II mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

3. 84% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi III mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

4. 86% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi IV mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

5. 86% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi V mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

6. 85% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VI mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

7. 88% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

8. 85% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi VIII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

9. 86% atlet pada uji coba



kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi IX mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

10. 86% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi X mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

11. 86% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XI mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

12. 86% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

13. 92% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

14. 89% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk

variasi latihan kecepatan reaksi XIV mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

15. 88% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XV mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

16. 90% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVI mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

17. 88% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

18. 93% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XVIII mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

19. 95% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XIX mudah



dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

20. 96% atlet pada uji coba kelompok besar mengatakan bahwa bentuk variasi latihan kecepatan reaksi XX mudah dan menyenangkan untuk dilakukan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

Model latihan kecepatan reaksi memenuhi kriteria untuk diproduksi secara massal karena persentase dari setiap model setelah dilakukan uji kelompok besar antara 84% - 97% yang diambil dari nilai persentase terkecil hingga terbesar dari hasil keseluruhan. Dapat disimpulkan 20 model tersebut mudah untuk dilakukan dan dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi, dan pada setiap model mempunyai unsur yang menyenangkan karena hal tersebut sangat penting dalam latihan agar latihan tersebut tidak membosankan.

b. Pembahasan Produk

Model menjadi sebuah standar atau contoh yang digunakan dalam membuat sesuatu. Model dapat diartikan sebagai variasi atau contoh dari suatu hal yang akan dihasilkan. Model juga dapat diartikan sebagai acuan yang menjadi dasar atau rujukan dari hal tertentu. Model dapat berupa gambar,

rumusan matematis, prototype, market dan sebagainya. Model di desain untuk mewakili realitas sesungguhnya, walaupun model itu sendiri bukanlah realitas dari dunia yang sebenarnya, sehingga model latihan dapat diartikan sebagai kerangka konseptual yang mendeskripsikan dan menuliskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman dalam berlatih untuk mencapai tujuan tertentu dan berfungsi sebagai pedoman perencanaan bagi pelatih, fasilitator dan tutor dalam melaksanakan aktivitas dari latihan. Model menjadi sangat bermanfaat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Model yang dikembangkan oleh peneliti sebelumnya sudah divalidasi oleh ahli dibidangnya, peneliti menemukan berbagai macam kendala yang dihadapi ketika saat dalam proses penelitian. Pada saat atlet melakukan bentuk variasi latihan kecepatan reaksi mereka berbeda-beda, sebagian kemampuan kecepatan reaksi mereka kurang maksimal dan sebagian besar sudah maksimal.

Model latihan yang akan dikembangkan adalah model latihan kecepatan reaksi dimana dibuat dengan penalaran berpikir terhadap sampel yang akan dilatih, dikarenakan model latihan yang diterapkan oleh pelatih sebelumnya masih memiliki kelemahan dalam sisi



perkembangan bentuk latihan. Sehingga peneliti mencoba mengembangkan berbagai bentuk latihan yang memiliki keunggulan, bentuk latihan yang dibuat bermanfaat, aman, sesuai dengan prinsip latihan, gerakan dilakukan efektif dan efisien, gerakan menyenangkan sesuai dengan prinsip latihan. Dengan mengikuti ketentuan tersebut sehingga model latihan berguna untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi. Sehingga peneliti dapat memberi nama “Pengembangan Variasi Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Futsal”.

Banyak model latihan yang dikembangkan oleh para ahli dibidangnya, masing-masing model memiliki karakteristik yang berbeda dan kegunaan yang berbeda pula. Pada dasarnya semua model latihan yang dikembangkan adalah bertujuan untuk peningkatan hasil dari latihan itu sendiri. Oleh sebab itu, dapat dijelaskan bahwa pengembangan keterampilan gerak yang meliputi : 1) Efektif artinya gerakan itu sesuai dengan produk yang diinginkannya atau dengan kata lain “product oriented”. 2) Efisien artinya gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan atau dengan kata lain “ process oriented ”. 3) Adatif artinya gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak

tersebut dilakukan (Yoyo, 200 : 35).

KESIMPULAN

a. Kesimpulan

Bedasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Bentuk variasi latihan kelompok kecil yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli dan ada 3 variasi yang perlu diganti dan selebihnya layak digunakan. dimana persentase validitasnya adalah 58 %-97%.

2. Bentuk variasi latihan kelompok besar yang telah dibuat terlebih dahulu divalidasi oleh 3 ahli dan sudah memenuhi kriteria layak digunakan dimana persentase validitasnya adalah 86 %-97%.

3. Hasil uji kelompok kecil menunjukkan bahwa 20 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 77% - 96%

4. Hasil uji kelompok besar menunjukkan bahwa 20 bentuk variasi latihan tersebut sudah memenuhi kriteria layak digunakan. Persentase validitas dari angket yang telah dibagikan kepada sampel menunjukkan bahwa 84% - 97%

b. Saran

Bedasarkan hasil dari uji coba



lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Agar produk bentuk latihan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

2. Sebelum disebarluaskan sebaiknya bentuk latihan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.

3. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub penjaga gawang futsal yang digunakan sebagai kelompok uji coba.

4. Hasil pengembangan bentuk latihan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal dapat disebarluaskan pada klub futsal dan juga sekolah yang ada di Indonesia.

5. Untuk memperkuat hasil penelitian agar bentuk latihan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal dapat dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, Imran. (2013). Dasar-dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan, Medan: UNIMED Press.

Andi Irawan S.Pd. Dosen Futsal dan Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara.

Asmar Jaya. (2008). FUTSAL Gaya Hidup, Peraturan Dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur, (2008).

Fadil, Gustian Yusuf dan Nina Sutresna . “ Penerapan Metode Latihan 8- Point Star Dill Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal. “ (2019) . Vol 11 , No 2

Futsal, (<http://id. Wikipedia.org/wiki/Futsal>)

Harsono. (1998), Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.

Joseph S. Blatter / Jerome Valcke.(2014/2015). Laws of the game FUTSAL 2014/2015. Switzerland: 2014/2015.

Karo, A. A. P. K., Sari, I. E. P., Sihombing, H., & Sari, L. P. (2020). Effect of playing methods on the Dribble Ability of the Football Game. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4(2), 158-163.

Muhammad Asriady Mulyon/Siti Wahyuni dan Abdul Latif. (2014).Buku Pintar

Panduan futsal. Jakarta Timur: Laskar Aksara.



Nurhasan (1986). Tes dan Pengukuran. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Setyosari, Punaji. (2012). Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta :Kencana

Sugiono. (2008). “Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D” Bandung : Alfabeta.

Sukmadinata , Nana Syaodih. (2012) .”Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Remaja Rosdakarya.

Wicaksono , Satrio dan Dewa Made Aryananda Wijaya Kesuma. “ Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi Dan Konsentrasi Kiper Futsal UNESA.” (2020) : 56-60. Vol 3, No 2