

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam olahraga prestasi, ada beberapa cabang olahraga seperti basket, sepak bola, voli, bulu tangkis, dan futsal. Futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, baik di wilayah perkotaan maupun di pedesaan, hal ini terlihat dari banyaknya lapangan futsal yang disewakan, mulai dari standar internasional hingga nasional (Wicaksono & Kusuma, 2020). Futsal merupakan varian olahraga yang mirip dengan sepakbola, namun dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola (Rosita et al., 2019). (Mutiarra et al., 2023) menyatakan bahwa futsal melibatkan lima pemain, di antaranya terdapat posisi *goalkeeper*, *anchor*, *flank*, dan *pivot*. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola kedalam gawang tim lawan dan memenangkan pertandingan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Futsal diciptakan dan dikembangkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani (Mustopa et al., 2024). Kini futsal menjadi olahraga yang dapat dinikmati oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa yang memainkannya. Ada banyak sekali tempat yang disewakan untuk bermain futsal. Hal ini dapat berpengaruh besar terhadap orang-orang yang menyukai futsal karena mereka dapat banyak kesempatan untuk bermain futsal dimana saja. FIFA menjelaskan bahwa dalam futsal, posisi biasanya terdiri dari ala (*flank*), *pivot*, *anchor*, dan kiper. Ala (*flank*) bergerak di sisi lapangan untuk memberikan dukungan dan lebar permainan. *Pivot* berfungsi

sebagai target dalam serangan, anchor bertugas untuk mengatur lini pertahanan, dan kiper bertugas menjaga gawang dan sering kali terlibat dalam distribusi bola. Mengenai empat posisi tersebut seorang kiper berperan penting dalam permainan futsal.

Posisi kiper sangatlah penting dan mempunyai peran untuk menjaga gawang dan menjadi pertahanan terakhir dalam tim. Sebagai akibat dari ukuran lapangan yang kecil, pemain belakang dapat dengan mudah mencegah tembakan pemain depan. Tendangan liar yang diblok oleh pemain bertahan tidak jarang mengarah ke gawang tetapi dalam arah yang berbeda. Bola liar tersebut yang selama ini menjadi masalah bagi kiper, termasuk kiper profesional. Tidak peduli seberapa baik seorang kiper, menghalau bola liar yang dihasilkan oleh pemain yang bertahan karena arahnya berbeda dari arah semula akan sangat sulit. *Goalkeeper* adalah pemain yang diberikan kepercayaan oleh manajemen dan pelatih utama untuk menjaga gawang, mencegah kebobolan, dan menghadapi serangan lawan (Ulfiansyah et al., 2018). Karena itu, seorang kiper futsal harus memiliki kecepatan reaksi yang baik untuk menghalau bola agar tidak masuk ke gawang.

Kedua kata kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Menurut (Hardiansyah, 2018) kecepatan sebagai kemampuan individu untuk melakukan gerakan dengan cepat dalam waktu yang singkat. Kecepatan merupakan komponen penting dalam berbagai olahraga dan dapat dibagi menjadi kecepatan gerak (seperti *sprint*) dan kecepatan reaksi (seperti waktu reaksi terhadap stimulus) (Gunawan, 2015). Sedangkan reaksi sebagai kemampuan

untuk merespons secara cepat terhadap stimulus atau perubahan dalam lingkungan. Dalam olahraga, reaksi penting untuk mengambil keputusan yang tepat dan melaksanakan gerakan dengan efisien berdasarkan apa yang terjadi di lapangan (Gunawan, 2015). Dalam konteks olahraga, kecepatan reaksi sangat penting untuk meningkatkan performa, terutama dalam situasi yang memerlukan keputusan cepat. Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk mulai merespons setelah mendeteksi stimulus. Ini melibatkan faktor fisiologis seperti kecepatan transmisi saraf dan kekuatan otot, serta faktor psikologis seperti kewaspadaan dan konsentrasi.

Latihan yang fokus pada kecepatan reaksi bertujuan untuk mengurangi waktu respons dan meningkatkan ketepatan tindakan dalam konteks olahraga (Gunawan, 2015). Sehebat apapun seorang penjaga gawang, pasti akan kesulitan menghadapi bola-bola liar akibat pemblokiran pemain bertahan karena arahnya berbeda dengan arah semula. Oleh karena itu, penjaga gawang futsal harus mempunyai kecepatan reaksi yang baik agar bola tidak masuk ke gawang (Hidayat et al., 2022). Sebenarnya, pelatih tahu tentang masalah bola liar ini, tetapi masih bingung bagaimana menyelesaikannya. Ini karena mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup dan karena tidak memiliki alat bantu latihan yang cukup. Pada akhirnya sang pelatih berhasil dari latihan lama yang sebenarnya kurang berjalan baik saat menghadapi bola liar. Selain bola liar, yang merupakan hasil pembelokan bola yang mengenai pemain, baik musuh maupun rekan satu tim, juga muncul masalah baru. Kadang-kadang, pemain menghindari bola agar bola tidak membelok, tetapi ini membuat kiper tidak siap karena arah

bola tidak jelas, sehingga kiper tidak dapat mengantisipasinya dan akhirnya mengakibatkan kekalahan tim. Pada posisi ini, penjaga gawang sebenarnya selalu siap menghalau serangan lawan, karena dialah tembok pertahanan terakhir tim futsal. Oleh karena itu, konsentrasi dan kecepatan reaksi penjaga gawang harus di atas rata-rata dan harus dijaga sepanjang pertandingan, karena futsal sendiri merupakan olahraga yang sangat cepat.

Faktor terpenting yang menentukan prestasi adalah konsep latihan itu sendiri, karena dengan berulang kali melatih suatu keterampilan maka kemampuan yang dilatih menjadi matang dan meningkat. Interaksi dengan lingkungan sosial ini memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan prestasi anak, karena proses perkembangan anak seringkali dipengaruhi oleh cara mereka berinteraksi di lingkungan sekitarnya (Supriyanto, 2023). Oleh karena itu, seorang penjaga gawang futsal perlu berlatih berkali-kali untuk meningkatkan kecepatan reaksinya. Karena gawang futsal lebih kecil, kiper tidak perlu menjatuhkan diri, melompat jauh ke samping, atau melompat tinggi ke atas. Dengan demikian, kecepatan reaksi dan reflek sangat penting bagi penjaga gawang. Jika melompat jauh ke samping dan mendarat di lapangan keras, anda pasti akan merasakan sakit.

Berbeda dengan lapangan sepak bola, yang memiliki permukaan tanah dan rumput. Namun, kiper harus bertindak cepat. Lempar tangkap adalah latihan yang melibatkan gerakan melempar objek dan menangkapnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik halus, koordinasi, dan kekuatan otot. Latihan ini penting dalam mengembangkan keterampilan dasar dalam berbagai olahraga

yang memerlukan interaksi dengan bola atau objek lainnya (Setiawan et al., 2024). Lempar tangkap sebagai latihan yang memfokuskan pada keterampilan melempar bola ke arah yang diinginkan dan menangkapnya dengan akurat. Latihan ini meningkatkan teknik lemparan dan kemampuan menangkap, serta melatih kecepatan reaksi dan koordinasi tubuh (Febrizal et al., 2024).

Latihan *whole body reaction* memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal, terutama di ekstrakurikuler SMKN 3 Kota Bekasi. Dalam futsal, permainan berlangsung dengan tempo cepat dan ruang yang sempit, sehingga kiper harus mampu merespons pergerakan bola secara instan. Melalui latihan *whole body reaction*, kiper dapat melatih kemampuan merespons stimulus visual seperti arah dan kecepatan bola, serta memperbaiki koordinasi mata dan tangan. Latihan ini juga mengasah refleks alami, memungkinkan kiper bergerak cepat untuk menghadapi tembakan mendadak dari lawan. Selain itu, latihan *whole body reaction* membantu mengurangi risiko kesalahan dalam menangkap bola yang dapat memberikan peluang lawan mencetak gol. Dengan teknik yang benar, kiper akan lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan pertandingan. Tidak hanya melatih aspek teknis, latihan ini juga memperkuat daya tahan fisik, terutama pada otot tangan dan tubuh bagian atas, yang sangat penting untuk menangkap bola secara efektif.

Pada ekstrakurikuler SMKN 3 Kota Bekasi, latihan *whole body reaction* dapat dirancang secara menarik dan variatif, seperti latihan menangkap bola dengan berbagai kecepatan dan arah, simulasi situasi pertandingan, hingga latihan berpasangan. Dengan latihan yang terstruktur, kiper tidak hanya menjadi lebih

sigap dalam bertahan, tetapi juga berkontribusi lebih besar dalam mendukung strategi permainan tim. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pelatih untuk mengatasi permasalahan lambatnya reaksi kiper dalam menghadapi bola liar dan tembakan mendadak, di antaranya melalui peningkatan intensitas latihan, penggunaan video analisis untuk memperbaiki posisi dan antisipasi kiper, serta pelatihan refleks menggunakan alat bantu seperti reaksi bola atau bola pantul.

Namun, upaya-upaya tersebut belum menunjukkan hasil yang signifikan, terutama di lingkungan ekstrakurikuler seperti di SMKN 3 Kota Bekasi, yang terbatas dari segi fasilitas dan waktu latihan. Sebagai solusi alternatif yang lebih sederhana dan efektif, latihan *whole body reaction* (reaksi seluruh tubuh) dipilih sebagai pendekatan utama dalam penelitian ini. Latihan *whole body reaction* tidak memerlukan alat mahal dan dapat dilakukan di berbagai kondisi ruang latihan. Latihan ini juga secara langsung melatih kecepatan reaksi kiper terhadap arah, kecepatan, dan perubahan lintasan bola. Dalam penerapannya, latihan *whole body reaction* akan dirancang dalam berbagai variasi gerakan seperti menangkap bola dari berbagai arah dan kecepatan, menangkap bola setelah pantulan dari dinding atau lantai, serta latihan tangkap berpasangan menggunakan metode stimulus acak untuk memberikan stimulus visual dan motorik yang beragam kepada kiper.

Dengan program latihan *whole body reaction* yang terstruktur dan dilakukan secara intensif dalam 16 pertemuan, diharapkan dapat menjadi solusi tepat untuk meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal, khususnya dalam konteks pembinaan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Kota Bekasi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih futsal dalam merancang program

latihan sederhana namun efektif, yang mampu menjawab permasalahan spesifik terkait lambatnya reaksi kiper dalam pertandingan.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih mendalam tentang permasalahan tersebut. Maka penulis merumuskan judul penelitian ini dengan “Pengaruh Metode Latihan *Whole Body Reaction* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Tim Ekstrakurikuler Futsal SMKN 3 Kota Bekasi”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan. Yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis tentang:

- a. Pengaruh metode latihan *whole body reaction* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.
- b. Populasi dan sampel merupakan penjaga gawang tim ekstrakurikuler futsal di SMKN 3 Kota Bekasi.
- c. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan reaksi kiper futsal.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan batasan masalah maka penulis dapat merumuskan permasalahan ini yaitu; apakah latihan *whole body reaction* berpengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang tim ekstrakurikuler futsal di SMKN 3 Kota Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah, ingin mengetahui apakah latihan *whole body reaction* berpengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang tim ekstrakurikuler futsal di SMKN 3 Kota Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat, adapun manfaat yang akan diperoleh sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi penulis sebagai karya tulis yang menjadi salah satu syarat penentuan kelulusan studinya di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi.
 - b. Bagi Program Studi Penjaskesrek FKIP Unisma Bekasi sebagai bahan referensi dan wawasan untuk penelitian lebih lanjut.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih dan pembina futsal sebagai bahan acuan dalam meningkatkan prestasi atlet melalui latihan fisik yang efektif dan efisien.
 - b. Bagi atlet dapat menjadi ajang untuk mengembangkan kemampuan diri agar lebih baik.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

1. Latihan *whole body reaction*

Latihan menurut Harsono dalam (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. *Whole body reaction* menurut (Hamjah & Sartono, 2024) adalah metode latihan fisik atau tes yang dirancang untuk mengukur dan meningkatkan kecepatan respon seluruh tubuh (tangan dan kaki) terhadap rangsangan visual atau pendengaran tertentu

2. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi menurut waktu yang diperlukan untuk mulai merespons setelah mendeteksi stimulus, hal ini melibatkan faktor fisiologis seperti kecepatan transmisi saraf dan kekuatan otot, serta faktor psikologis seperti kewaspadaan dan konsentrasi. Jadi yang dimaksud dengan kecepatan reaksi dalam penelitian ini adalah waktu yang dibutuhkan oleh penjaga gawang untuk bereaksi setelah mendapat rangsangan berupa bola.

3. Futsal

Futsal menurut (Taufik et al., 2020) merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan, kecuali posisi kiper. Jadi yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari lima orang yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan tanpa kemasukan bola.