

## **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN BOLA TENIS DAN *TOUCHING CONE* TERHADAP KECEPATAN REAKSI KIPER SEPAKBOLA SSB BMC KANGKUNG**

**Dimas Gandhi Dwi Nugroho<sup>1</sup>, Fajar Ari Widyatmoko<sup>2</sup>, Husnul Hadi<sup>3</sup>**  
[dimasgandhi212@gmail.com](mailto:dimasgandhi212@gmail.com) [fajr810@gmail.com](mailto:fajr810@gmail.com) [ajohusnul@gmail.com](mailto:ajohusnul@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*This study is an experiment on the type of experimental design and the use of "test design after two pretest groups." The training population of all SSB-BMC goalkeepers and 10 players is equipped with total sampling technology. The test equipment uses 5-meter shooting (Hamid, 2023: 34) with an effectiveness of 0.8120, reliability of 0.3589. The results of post-treatment tennis training increased from 4.80 to 7.40 from the pretest, an average increase of 2.6 or 54.1%. The t-test results for the two exercises received SIG values. (2 sales) 0.000 and 0.002. The conclusion of this study is the increase between treatment time with tennis ball movement and tap touch movement, increasing the response rate of SSB-BMC soccer goalkeepers. Suggestions for coaches can make this exercise a variation of training to increase the response rate..*

**Keywords:** *training using tennis balls and touching cones, Reaction, Football.*

### **Abstrak**

Studi ini merupakan percobaan pada jenis desain eksperimental dan penggunaan "desain uji setelah dua kelompok pretest." Populasi latihan semua kiper SSB-BMC dan 10 pemain dilengkapi dengan teknologi pengambilan sampel total. Peralatan uji menggunakan pemotretan 5 meter (Hamid, 2023: 34) dengan efektivitas 0,8120, keandalan 0,3589. Hasil latihan tenis pasca perawatan naik dari 4,80 menjadi 7,40 dari pretest, peningkatan rata-rata 2,6 atau 54,1%. Hasil uji-t untuk dua latihan menerima nilai SIG. (2 penjualan) 0,000 dan 0,002. Kesimpulan dari penelitian ini adalah peningkatan antara waktu perawatan dengan gerakan bola tenis dan gerakan sentuh tap, meningkatkan tingkat respons kiper sepak bola SSB-BMC. Saran untuk pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan tingkat respons.

**Kata kunci:** *latihan menggunakan bola tenis dan touching cone, Reaksi, Sepakbola*

## **PENDAHULUAN**

Game sepak bola biasanya menggunakan rumput/negara yang mengandalkan lapangan. Sepak bola dibuat dengan semua anggota badan kecuali untuk tangan yang dapat digunakan. Dia adalah penjaga gawang (Deviarto, 2020: 1).

Kiper adalah salah satu pemain sepak bola yang dapat menggunakan tangan mereka untuk menerima dan mengendalikan bola. Kiper harus melakukannya biasa menjaga gawangnya dari berbagai jenis tembakan bola yang mengarah ke gawang. Menebak arah bola, keseimbangan, kecepatan reaksi (perpaduan gerakan) dan pikiran setidaknya bias dikuasai kiper dalam mengamankan gawang. Sebagian besar penjag gawang mengalami kesulitan dalam menebak arah bola dan yang sudah bisa menebak arah bola tetapi gerakannya terlalu lamban Untuk melarikan diri dari penjaga gawang (penjaga gawang), musuh bergerak lebih cepat, penjaga gawang melambat, dan jika musuh adalah satu atau orang untuk musuh, musuh sedikit mengubah penjaga gawang. Pada dasarnya, semua penjaga gawang telah mengalami perawatan dan mengalami, termasuk latihan dasar seperti penjaga gawang (penjaga gawang). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SSB BMC, pelatih khusus perlu melatih penjaga gawang, dan sekolah -sekolah seperti menggiring bola, lewat dan kontrol adalah latihan dari pemain biasa, tetapi bukan pelatihan khusus untuk penjaga gawang. Variasi dalam pelatihan kiper tidak terlalu beragam, dan pelatihan hanya melempar penangkapan dan pembuatan film kiper. Ketika latihan dilakukan setiap saat, siswa yang bosan karena kiper tidak berada di alat bantu media berbentuk bola tenis, mendukung pelatihan khusus penjaga gawang. Pelatih dan kiper rata -rata tidak memiliki pedoman untuk pelatihan dan konsentrasi tingkat respons. Selain itu, dengan menghitung keberhasilan TES, perekrutan data TES awal dilakukan dengan evaluasi. Keberhasilan TES mendorong bola ke arah target jika bola dikenali, jika bola diterima, atau jika tidak mendapatkan nilai 0.

Berdasarkan hasil tersebut didapatkan data awal kecepatan reaksi kiper SSB BMC dari semua kiper hanya 1 kiper yang mampu menepis 6x dan sisanya masih kurang dan perlu dimaksimalkan lagi. Dari Penjelasan peneliti adalah untuk menyusun model pelatihan laju reaksi kiper dengan menyentuh latihan bowling dan bola tenis. Model ini dapat diartikan sebagai miniatur objek yang memfasilitasi proses memvisualisasikan objek yang tidak dapat diamati secara sistematis. Jika bahan bola tenis ini berada di luar waktu pelatihan, Anda harus mengharapkannya menjadi media untuk dipelajari anak Anda nanti. Oleh karena itu, para peneliti telah memenangkan gelar "Touch the Cone dengan dampak gerakan pada bola tenis dan kecepatan kiper sepak bola SSB-BMC."

**METODE PENELITIAN**

Penelitian kuantitatif dengan “*Two Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi seluruh kiper SSB BMC sedangkan sampelnya 10. Instrumen tes menggunakan *shooting* dengan jarak 5 meter (Hamid, 2023:34) dengan validitas 0, 8120 dan reliabilitas 0, 3589. Teknis analisis data menggunakan deskriptif statistik, uji t, uji homogenitas, uji normalitas yang dihitung dengan SPSS 23.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

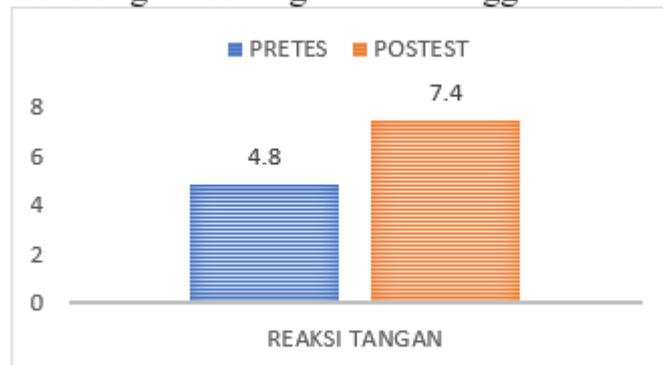
**1. Menggunakan Bola Tenis**

Tabel 4.1 Hasil latihan menggunakan bola tenis.

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	4,80	7,40
2	Median	5	7
3	Sum	24	37
4	Skor tertinggi	6	9
5	Skor terendah	4	6
6	Standar deviasi	0,83	1,14

Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

Gambar 4.1 Diagram batang latihan menggunakan bola tenis



Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

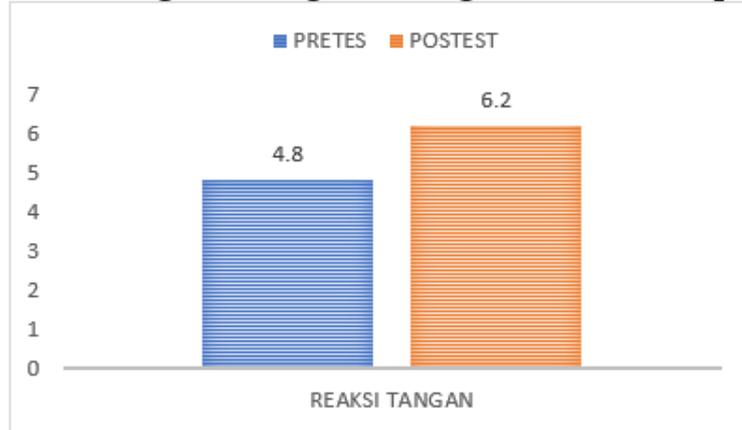
**2. Latihan *Touching cone***

Tabel 4.2 Hasil reaksi tangan latihan *touching cone*

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	4,80	6,20
2	Median	5	6
3	Sum	24	31
4	Skor tertinggi	6	8
5	Skor terendah	3	5
6	Standar deviasi	1,30	1,30

Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

Gambar 4.2 Diagram batang reaksi tangan latihan *touching cone*



Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

### 3. Hasil Peningkatan

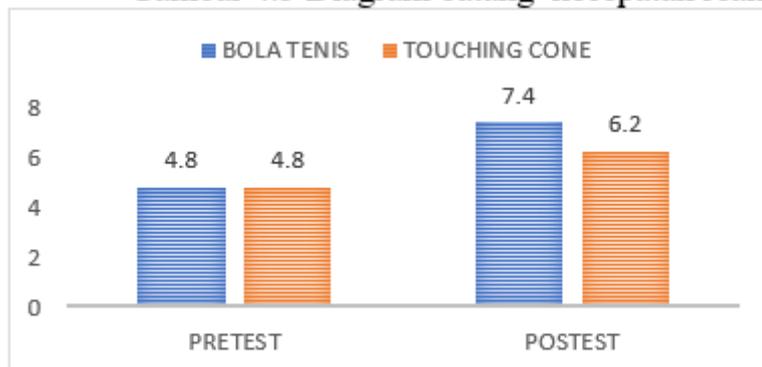
Tabel 4.3 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest bola tenis</i>	4,80	54,1%
<i>Posttest bola tenis</i>	7,40	
<i>Pretest touching cone</i>	4,80	29,1%
<i>Posttest touching cone</i>	6,20	

Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

*mean*/rata-rata kecepatan reaksi kiper SSB BMC Kangkung kelompok latihan menggunakan bola tenis dengan *pretes* 4,80 dan *posttest* sebesar 7,40 dan mengalami peningkatan sebesar 2,6 atau 54,1% sedangkan hasil *mean*/rata-rata latihan *touching cone* *pretest* sebesar 4,80 dan *posttest* sebesar 6,20 dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 atau 29,1%. Disimpulkan bahwa kenaikan dari kelompok latihan menggunakan bola tenis lebih besar dibandingkan dengan kelompok latihan *touching ball*

Gambar 4.3 Diagram batang kecepatan reaksi



Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

### Uji Normalitas

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	Test statistic	Keterangan
Latihan Menggunakan Bola Tennis	Pretest	0,200	0,231	Normal
	Posttest	0,200	0,237	Normal
Latihan touching cone	Pretest	0,200	0,221	Normal
	Posttest	0,200	0,221	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

Data uji Sig.2-tailed >0.05 maka data dikatakan normal.

**Uji Homogenitas**

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Asymp.Sig.(2 tailed)	Levene statistic	Ket
Semua kelompok	1	8	1,000	0,000	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

**Uji Hipotesis**

Tabel 4.6 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest latihan menggunakan bola tenis

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	Sig.(2-tailed)	Ket
Pretest	4	-2,600	-10,614	0,000	Signifikan
Posttest					

Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

Nilai.Sig.2-tailed < 0.05 maka ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest latihan touching cone

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	Sig.(2-tailed)	Ket
Pretest	4	-1,400	-5,746	0,002	Signifikan
Posttest					

Sumber : Hasil Analisis Data (2025)

Data tersebut semya nilai uji Asymp.Sig.2-tailed < 0.05 maka data memiliki pengaruh ynag signifikan. Setelah latihan jagung yang tersentuh di SSB BMC Kangkunst Response Speed, ada efek. Hasil data uji sampel-T berpasangan menerima tes pra-tes dan pasca-

hipotetis (2 penjualan)  $0.000 < 0,05$ , dengan perbedaan antara hasil anti-tes dan laju pasca-mediiasi/rata-rata uji postal pelatihan jagung dari pra-tes 4,80 hingga 6,20 atau 29,1%.

Terdapat pengaruh setelah diberikan latihan menggunakan bola tenis terhadap hasil kecepatan reaksi kiper SSB BMC Kangkung. Hasil uji hipotesis *Paired Sample T-Test* data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)*  $0,002 < 0,05$  dan terdapat perbedaan antara Hasil tes pos untuk kelompok latihan mid/rata -rata diuji pada 4,80 dan 7,40 dari tes sebelumnya dan meningkat sebesar 2,6 atau 54,1%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Simpulannya yaitu Peningkatan kelompok latihan menggunakan bola tenis lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok latihan *touching cone* terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper SSB BMC Kangkung. Rekomendasi bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan yang inovatif atau menambahkan kombinasi untuk meningkatkan kemampuan refleksi dan reaksi kipernya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Devianto, E. (2020). Pengembangan model latihan kecepatan reaksi pada penjaga gawang usia 12-14 tahun. Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeda.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Undang-undang sistem pendidikan nasional. (2003). 38.
- Ulfiansyah, F. N., Budianto, K. S., & Kriswantoro, K. (2015). Pengaruh Latihan Reaksi Bervariasi Dan Tetap Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(2).