

**THE EFFECT OF THE TRAINING REQUIRED BY FALLING,
DIVING AND SCREAMING ON THE EXTENDED REACTION TIME
OF SOCCER RIAU UNIVERSITY GLOBAL SCHOOLS AND
PEKANBARU CITY SOCCER SCHOOL
FOOTBALL SCHOOL U-17**

Igo Julianto, Zainur, Ali Mandan

Email: igoandesgo@gmail.com. drzainur@gmail.com, alimandan.unri@gmail.com.

Phone Number: +62 823-8597-9985

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstrak: *The problem raised in this research is that there is a lack of responses in anticipating the arrival of the ball. Imperfect performance for goalkeepers when playing games or football matches is not optimal. The purpose of this research is to determine the reaction speed of the goalkeeper. The format of this research is (using a one-group pre-test-post-test design approach) with a population of goalkeepers from Riau University football school and U-17 city football school Pekanbaru. The data in this research refer to the entire population, namely 6 persons. The instrument used in this research was the whole body reaction test, which aims to determine the effect of the reaction rate. The data was then statistically processed to test for normality using the Lilifours test at a significant level of 0.05 α . Based on the analysis of the normality test, the X data produces LoMaks of 0.198 and Ltable of 0.319. while variable Y yields LoMaks of 0.254 and an L table of 0.319. This means $LoMaks < Ltable$, then the data will be distributed normally. Based on the statistical data analysis of the t-distribution test, the t-count is 4.378 and the t-table is 2.015. Thus, there is an effect of conditional movement training with falling, diving and hovering on the increase in the reaction time of goalkeepers at Riau University Football School and U-17 Pekanbaru City Soccer School.*

Key Words: *Motion Conditional Training with falls, Diving and Gliding,
Reaction Time, Football*

**PENGARUH LATIHAN BERSYARAT GERAKAN DENGAN
JATUH, MENYELAM DAN MELAYANG TERHADAP
PENINGKATAN WAKTU REAKSI PENJAGA GAWANG
SEKOLAH SEPAKBOLA UNIVERSITAS RIAU DAN
SEKOLAH SEPAK BOLA PEKANBARU
CITY SOCCER SCHOOL U-17**

Igo Julianto, Zainur, Ali Mandan

Email: igoandesgo@gmail.com. drzainur@gmail.com, alimandan.unri@gmail.com.

Nomor HP: +62 823-8597-9985

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstark: Permasalahanyang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat kekurangan reaksi (*reaction*) dalam mengantisipasi datangnya bola. penampilan yang tidak sempurna bagi penjaga gawang dalam melakukan permainan atau dalam pertandingan sepakbola semakin kurang maksimal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui kecepatan reaksi pada penjaga gawang. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest- posttest design*) dengan populasi penjaga gawang sekolah sepakbola universitas riau dan sekolah sepak bola pekanbaru city soccer school U-17. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 6 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *whole body reaction*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh kecepatan reaksinya. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan 0,05 α . Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan $Lo\ Maks$ sebesar 0,198 dan $L\ tabel$ 0,319. Sedangkan variabel Y menghasilkan $Lo\ Maks$ sebesar 0,254 dan $L\ tabel$ sebesar 0,319. Ini berarti $Lo\ Maks < L\ tabel$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik uji distribusi t didapat t_{hitung} sebesar 4,378 dan t_{tabel} sebesar 2,015 Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang terhadap peningkatan waktu reaksi penjaga gawang Sekolah Sepakbola Universitas Riau dan Sekolah Sepak Bola Pekanbaru City Soccer School U-17.

Kata Kunci: Latihan Bersyarat Gerakan Dengan Jatuh, Menyelam Dan Melayang,
Waktu Reaksi, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang besar, banyak kemajuan yang sudah diraih bagi bangsa Indonesia di berbagai bidang. Sejalan dengan kemajuan yang telah dicapai bangsa Indonesia, pendidikan olahraga menempati posisi yang strategis. Karena dalam kegiatan olahraga terkandung nilai – nilai luhur yang dapat mengakomodasi berbagai motivasi bagi pelakunya. Karena olahraga merupakan aktivitas tubuh yang dapat menyehatkan badan. Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan”. karena olahraga merupakan aktifitas fisik manusia untuk membentuk kesehatan jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik. Aktifitas olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, yang terpenting adalah konsekuensi dari olahraga itu sendiri, yang mampu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Dalam tujuannya, olahraga dapat dibedakan menjadi beberapa kelompok yaitu olahraga pendidikan digunakan dalam kurikulum pendidikan, olahraga rekreasi digunakan untuk bersenang-senang atau bergembira, olahraga prestasi digunakan untuk mencapai prestasi, olahraga rehabilitas digunakan untuk memperbaiki keadaan tubuh seseorang. Kegiatan olahraga ini dalam perkembangannya dapat dilakukan untuk kegiatan meningkatkan prestasi. Olahraga akan lebih mudah dan tidak membosankan jika kita menyukai olahraga tersebut.

Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani. (Toho Cholikh Mutohir, Muhammad Muhyi F, Albertus Fenanlampir, 2011 : 1).

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal didunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. (Joseph A. Luxbacher, 2012 : 1).

Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah kotak penalty. Didalam olahraga sepakbola sangat dibutuhkan kualitas dan kondisi fisik yang baik, agar membuat permainan yang dilakukan berlangsung secara baik dan maksimal tanpa adanya kesalahan kekurangan dalam mengkondisikan tubuh untuk melakukannya. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995 : 8).

Maka dapat dikatakan bahwa untuk meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Kondisi fisik sangatlah menunjang dan menentukan lancar atau tidaknya olahraga tersebut. Kondisi fisik dalam olahraga sangat banyak seperti kekuatan, daya tahan, kelentukan, ketepatan, koordinasi, power, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan reaksi.

Komponen kondisi fisik pada cabang olahraga sepakbola yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, dan power. (purba, 2019 : 122). Kondisi fisik

yang baik akan menjadi nilai positif untuk pemain sepakbola, karna dalam bermain sepakbola memiliki durasi waktu yang telah ditetapkan dan pemain harus terus bermain sampai waktu permainan habis, kecuali jika pemain tersebut digantikan oleh pemain lainnya atau mengalami cedera yang membuat pemain tersebut tidak bisa melanjutkan permainan dilapangan.

Jumlah permainan satu tim sepakbola adalah 11 orang, terdiri atas 1 orang penjaga gawang dan 10 pemain. Penjaga gawang bertugas mengamankan gawangnya dari kemasukan bola. Begitu juga dengan penjaga gawang, ada sejumlah aspek fisik yang menentukan kinerja penjaga gawang. Penjaga gawang harus selalu berusaha menjaga kesehatan tubuhnya, aspek kondisi fisik yang harus dimiliki seorang penjaga gawang di antaranya adalah kondisi, ketahanan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. (Kevin Klerks, 2019:116).

Untuk menjadikan penjaga gawang yang tangguh maka harus didukung dengan kelincahan dan reaksi terhadap bola secara cepat tanpa ragu-ragu untuk mengambil keputusan apa yang akan dilakukan. Reaksi sangat berpengaruh terhadap penjaga gawang karna disitu memungkinkan penjaga gawang menjadi pemain yang sangat berharga bagi tim atas penyelamatan-penyelamatan untuk menghalau bola dari daerah gawangnya.

Dengan hasil observasi yang peneliti lakukan langsung dilapangan, pada saat pertandingan berlangsung maupun latihan sangat terlihat permasalahan yang terdapat pada penjaga gawang. Dari pengamatan yang dilihat dilapangan maka terdapat kekurangan reaksi (*reaction*) dalam mengantisipasi datangnya bola. Hal ini sangat berpengaruh dan menghasilkan penampilan yang tidak sempurna bagi penjaga gawang dalam melakukan permainan atau dalam pertandingan sepakbola. Dari itu, peneliti sangat ingin meneliti penjaga gawang khususnya dalam kondisi fisik yang berhubungan dengan kinerja dan penampilan penjaga gawang saat bermain dilapangan. Setelah dalam pembahasan yang telah dijelaskan, maka disini peneliti melihat adanya masalah dalam kondisi fisik penjaga gawang yaitu adalah tentang permasalahan “**Pengaruh Latihan Bersyarat Gerakan Dengan Jatuh, Menyelam Dan Melayang Terhadap Peningkatan Waktu Reaksi Penjaga Gawang Sekolah Sepak Bola Universitas Riau Dan Sekolah Sepak Bola Pekanbaru City Soccer School U-17**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali. Penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-post test design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi penjaga gawang sekolah sepak bola universitas Riau dan sekolah sepak bola Pekanbaru City Soccer School U-17 yang berjumlah 6 atlet. Penelitian ini digunakan instrument test “*whole body reaction*” untuk mengetahui seberapa cepat kecepatan reaksi yang dimiliki oleh atlet. Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang terhadap peningkatan waktu reaksi penjaga gawang sekolah sepakbola Universitas Riau dan sekolah sepak bola Pekanbaru city Soccer School U-17. Penelitian ini menggunakan dua tempat penelitian karena keterbatasan sampel yang diteliti yaitu khusus penjaga gawang sebagai subyek penelitian, namun saat pengambilan data pre-tes dan pos-tes serta latihan selama 16 kali pertemuan menggunakan satu tempat strategis untuk operasional penelitian. Adapun hasil analisis penelitian ini sebagai berikut:

1. Hasil *Pre-Test Whole Body Reaction*

Setelah dilakukan test *whole body reaction* sebelum dilaksanakan metode latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang sebanyak 6 sampel yaitu atlet sepakbola penjaga gawang, maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *pre-test whole body reaction*

<i>N</i>	Σx	<i>Mean</i>	<i>Maximum</i>	<i>Minimum</i>	<i>Variance</i>	<i>Standar Deviation</i>
6	1,479	0,246	0,285	0,220	0,000526	0,023

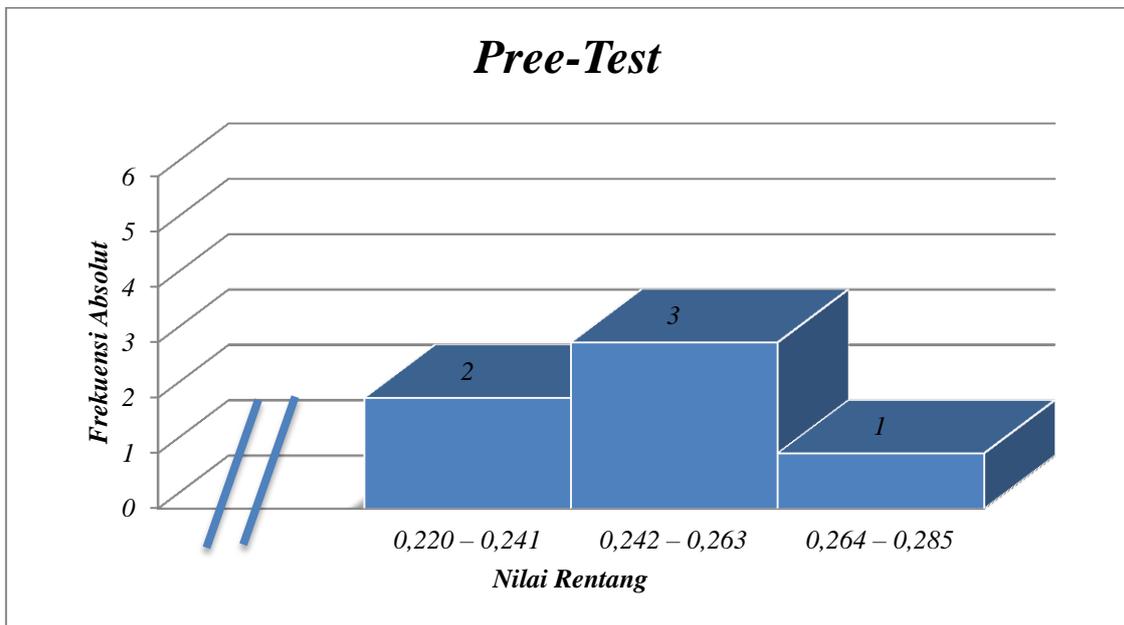
Berdasarkan analisis terhadap data *Pre-test whole body reaction* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : sampel sebanyak 6 orang, jumlah keseluruhan 1,479 dengan *mean* 0,285, standar deviasi 0,023, varian 0,000526, skor terendah 0,220, skor tertinggi 0,285, Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Hasil Pre-test whole body reaction*

<i>Nilai Interval</i>	<i>Frequency (orang)</i>	<i>Frequency Relative (%)</i>
0,220 – 0,241	2	33,33%
0,242 – 0,263	3	50%
0,264 – 0,285	1	16,67%
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan tabel frekuensi *pre-test whole body reaction* diatas dari 6 sampel dengan tiga kelas interval, pada kelas pertama hanya 2 orang (33,33%) memperoleh kecepatan waktu reaksi dengan nilai *interval* 0,220 – 0,241 dengan kategori bagus, kemudian 3 orang (50%) memperoleh kecepatan waktu reaksi dengan nilai *interval* 0,242 – 0,263 dengan kategori bagus, kemudian 1 orang (16,67%) memperoleh

kecepatan waktu reaksi dengan nilai *interval* 0,264 – 0,285 dengan kategori bagus, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-test

2. Hasil Post-Test Whole Body Reaction

Setelah dilakukan test *whole body reaction* sesudah dilaksanakan metode latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang sebanyak 6 sampel yaitu atlet sepakbola penjaga gawang, maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil Pree-test sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *pos-test whole body reaction*

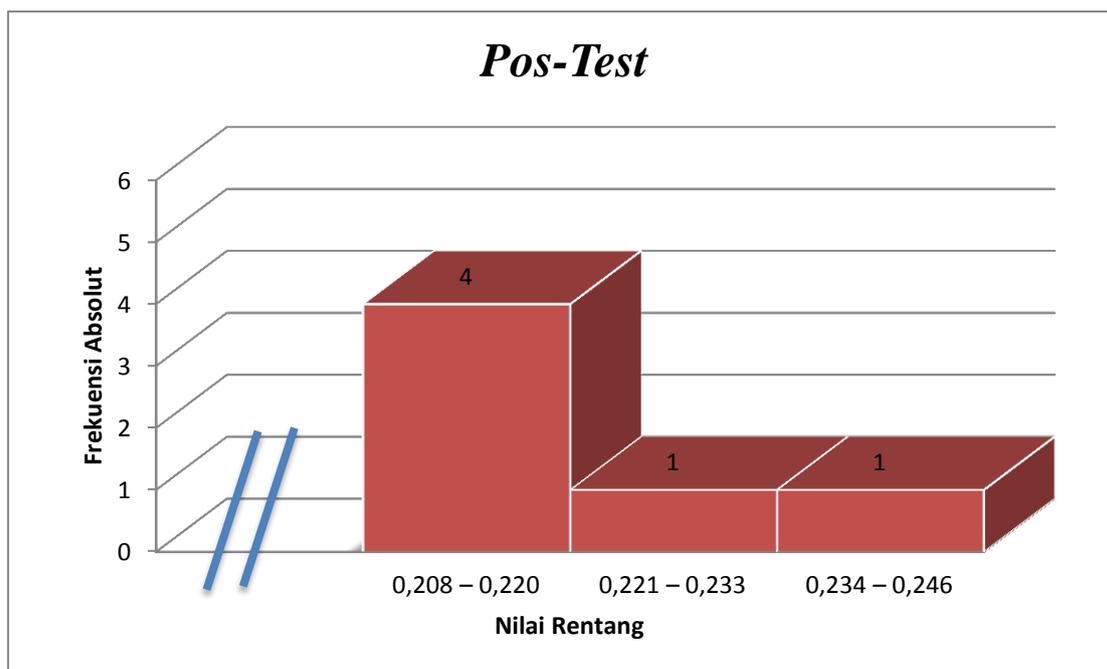
<i>N</i>	$\sum x$	<i>Mean</i>	<i>Maximum</i>	<i>Minimum</i>	<i>Variance</i>	<i>Standar Deviation</i>
6	1,329	0,221	0,244	0,221	0,00001678	0,012

Berdasarkan analisis terhadap data *Pos-test whole body reaction* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : sampel sebanyak 6 orang, jumlah keseluruhan 1,329 dengan *mean* 0,221, standar deviasi 0,012, varian 0,00001678, skor terendah 0,221, skor tertinggi 0,244, Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai *Interval* Data Hasil *Pos-test whole body reaction*

<i>Nilai Interval</i>	<i>Frequency (orang)</i>	<i>Frequency Relative (%)</i>
0,208 – 0,220	4	66,66%
0,221 – 0,233	1	16,67%
0,234 – 0,246	1	16,67%
Jumlah Sampel	6	100%

Berdasarkan tabel frekuensi post-test *whole body reaction* diatas dari 6 sampel dengan tiga kelas interval, pada kelas pertama terdapat 4 orang (66,66%) memperoleh kecepatan waktu reaksi dengan nilai *interval* 0,208 – 0,220 dengan kategori bagus, pada kelas kedua terdapat 1 orang (16,67%) memperoleh kecepatan waktu reaksi dengan nilai *interval* 0,221 – 0,233 dengan kategori bagus, kemudian pada kelas ketiga terdapat 1 orang (16,67%) memperoleh kecepatan waktu reaksi dengan nilai *interval* 0,234 – 0,246 dengan kategori bagus, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 2. *Histogram Hasil post-test Whole Body Reaction*

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang (X) terhadap kecepatan waktu reaksi (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test whole body reaction</i>	0.198	0,319	Normal
Hasil <i>Post-test whole body reaction</i>	0,254	0,319	Normal

Dari tabel terlihat bahwa data hasil *pree-test whole body reaction* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan L_{hitung} sebesar **0.198** dan L_{tabel} sebesar **0,319**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test whole body reaction* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* dihasilkan L_{hitung} **0,254** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *post-test whole body reaction* berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang(X) terhadap peningkatan waktu reaksi penjaga gawang(Y). berdasarkan analisis Uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 4,378 dan T_{tabel} sebesar 2,015. T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $6 - 1 = 5$ (2,015) yang didapat dari tabel Uji-t, maka dapat disimpulkan bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan H_a diterima yaitu:

H_a : “Terdapat Pengaruh Latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang (X) Terhadap peningkatan waktu reaksi penjaga gawang (Y) Pada sekolah sepakbola Universitas Riau Dan Sekolah Sepak Bola Pekanbaru City Soccer School U-17”.

Tabel 6. Uji T Data Hasil *Whole Body Reaction*

Uji Hipotesis	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	4,378	2,015	H _a diterima

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang terhadap peningkatan waktu reaksi penjaga gawang Pada sekolah sepakbola Universitas Riau dan Sekolah Sepak Bola Pekanbaru City Soccer School U-17. Sebelum dilaksanakan latihan perlakuan (gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang) peneliti terlebih dahulu mengambil data dari hasil tes awal (*whole body reaction*, Miyatake, 2012: 4 dalam Irvan Hendriawan, 2014) dengan hasil tes awal (*pree-test*) pada uji normalitas sampel menghasilkan L_{hitung} sebesar **0.198** dan L_{tabel} sebesar **0.319** dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal. Dan dari

pengambilan data akhir (*post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} 0,254 dan L_{tabel} sebesar 0,319 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal.

Dilihat dari hasil data *pre-test* dan *post-test* terdapat keseluruhan sampel yang mengalami peningkatan yang dari pengambilan data awal yang kemudian diberikan latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayangselama 16 kali pertemuan lalu diambil data *post-test*. Keseluruhan teste mengalami peningkatan yang sangat signifikan . Sehingga dapat dilihat bahwa teste memiliki kecepatan waktu reaksi yang baik setelah diberikan latihan secara intens dan teratur dengan program latihan yang telah disusun sebelumnya.

Dari perolehan data sampel atas nama Reza Al-Fajri pada tes awal mendapat angka sebesar 0,285 dites *whole body reaction*. Sedangkan pada tes akhir mendapat angka sebesar 0,244, hal itu menunjukan bahwa sampel mengalami peningkatan kecepatan waktu reaksinya sebesar 0,041 second, peningkatan tersebut terjadi karena sampel selain semangat juga antusias saat melakukan latihan. Sampel atas nama Friyan pada tes awal mendapatkan angka sebesar 0,229 dites *whole body reaction*. Sedangkan pada tes akhir mendapat angka sebesar 0,208, hal itu menunjukan bahwa sampel mengalami peningkatan kecepatan waktu reaksinya sebesar 0,021 second, peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang sangat cocok untuk meningkatkan kecepatan waktu reaksi bagi atlet penjaga gawang. Sampel atas nama Aldo Irsya P. pada tes awal mendapat angka sebesar 0,258 dites *whole body reaction*. Sedangkan pada tes akhir mendapat angka sebesar 0,217, hal itu menunjukan bahwa sampel mengalami peningkatan yang signifikan pada kecepatan waktu reaksinya sebesar 0,041 second, hal tersebut dimiliki atlet penjaga gawang ini sangat wajar karena atlet tersebut penjaga gawang inti pada sekolah sepak bola di Pekanbaru City Soccer School U-17, selain itu sampel juga keinginan untuk metode latihan ini sangat rajin dan selalu berlatih diluar jam latihan yang ditentukan. Kemudian sampel atas nama Muhammad Nabil pada tes awal mendapat angka sebesar 0,243 dites *whole body reaction*. Sedangkan pada tes akhir mendapat angka sebesar 0,216, hal itu menunjukan bahwa sampel mengalami peningkatan yang signifikan pada kecepatan waktu reaksinya sebesar 0,027 second, peningkatan terjadi karena sampel sangat rutin bahkan tidak pernah absen saat hari latihan, bahkan sering meminta jam tambahan untuk melakukan latihan sendiri, selain semangat atlet tersebut sudah memiliki kecepatan reaksi yang baik hal itu bisa dilihat pada perolehan data pretes dan postes dalam kategori bagus. Sampel atas nama Taufiq Firmansyah Cuma mendapat kenaikan kecepatan reaksi sebesar 0,007, hal tersebut dikarenakan atlet begadang dan belum memiliki waktu istirahat yang cukup, namun pada data akhir yg diperoleh tetap mendapatkan kenaikan meskipun tidak signifikan, hal ini peneliti mengapresiasi atlet tersebut dikarenakan tetap meluangkan waktu untuk bisa mengikuti latihan dan pengambilan data akhir. Kemudian ada sampel atas nama Tengku Abdullah mendapat kenaikan sebesar 0,013 second pada tes awal mendapat angka sebesar 0,233 dites *whole body reaction*. Sedangkan pada tes akhir mendapat angka sebesar 0,231, peningkatan pada atlet tersebut dikarenakan selalu melatih motorik pada gerak tubuh agar bisa lebih baik lagi, keberanian atlet tersebut saat melakukan latihan dengan metode jatuh bangun ini dapat dilakukan dengan mudah dan santai.

Lalu dilakukan dengan pengelohan data yang akhirnya dijadikan sebuah pedoman sebagai pembahasan hasil penelitian, maka selanjutnya dilakukan *hipotesis* sesuai dengan yang di ajukan dengan masalah “terdapat pengaruh yang signifikan pada

latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang terhadap meningkatkan kecepatan waktu reaksi bagi atlet penjaga gawang”. Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terhadap pengaruh yang besar terhadap kecepatan waktu reaksi pada latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang, peningkatannya bisa dilihat dari T_{hitung} **4,378** dan T_{tabel} **2,015**. T_{tabel} dilihat dari db (derajat bebas) dengan rumus $V = n-1$, $6-1 = 5$ (2,015) berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima untuk mendukung kondisi atlet pada saat melakukan latihan maupun saat bertanding mengikuti kejuaraan sepakbola. Lecepatan waktu reaksi adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan anggota tubuh dari tempat satu ke tempat yang lain dengan sangat cepat dalam waktu yang singkat.

Latihan adalah suatu usaha untuk mencapai prestasi yang diinginkan yang dilakukan dengan keras dan tekun serta dilakukan pengulangan dengan sistematis yang mana kian hari kian menambah beban latihan Agar tercapai tujuan dari latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan berbeban secara teratur, continiu dan terprogram akan memberikan pengaruh kecepatan waktu reaksi yang baik.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang terhadap peningkatan waktu reaksi penjaga gawang Pada sekolah sepakbola Universitas Riau dan Sekolah Sepak Bola Pekanbaru City Soccer School U-17. Pada taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%

SIMPULANDAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang terhadap kecepatan waktu reaksi dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ ($6-1= 5$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,378) $>$ t_{tabel} (2.015) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh bersyarat gerakan dengan jatuh, menyelam dan melayang (X) terhadap kecepatan waktu reaksi (Y) penjaga gawang Pada sekolah sepakbola Universitas Riau dan Sekolah Sepak Bola Pekanbaru City Soccer School U-17..

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi khususnya pada permainan sepakbola perlu diperhatikan secara baik.
2. Bagi para pelatih olahraga sepakbola serta pelatih pada club-club sekolah sepakbola yang ada di kota pekanbaru untuk meningkatkan kemampuan atlet

- dalam meningkatkan kecepatan waktu reaksi maka harus menggunakan latihan yang ideal dan menyenangkan bagi atlet.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan diujicobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.
 4. Diharapkan kepada atlet penjaga gawang Pada sekolah sepakbola Universitas Riau dan Sekolah Sepak Bola Pekanbaru City Soccer School U-17 menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik..

DAFTAR PUSTAKA

- A.Luxbacher. Joseph. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Batty. C. Eric. (1987). *Sepakbola Pertahanan*. Bandung : Pionir Jaya.
- Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga* : PT. Remaja Rosdakarya
- Kevin Klerks. (2019). *Kiper Berevolusi cara cepat untuk menjadi kiper terbaik*.
- Mielke. Danny. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola*. : Pakar Raya.
- Purba, (2019). *Prosedur Pelaksanaan Tes Kondisi Fisik/ Tes Fisiologi Atlet*: Perhimpunan ahli olahraga Indonesia.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sugiyono. (2010). *Metodeologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D*. Bandung : Alfabeta