

Pengaruh Latihan 4 Arah Bola Terhadap Reaksi Gerak Pada Kiper SSB Porsewa Lampung Selatan

Adittyo Pratama¹, Reza Adhi Nugroho²

¹Universitas Teknokrat Indonesia, ²Universitas Teknokrat Indonesia

Abstrak

Dalam permainan sepak bola setiap posisi yang diperankan oleh setiap pemain memiliki peran yang sama-sama penting, salah satunya adalah penjaga gawang. Penjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam suatu tim, dimana seorang penjaga gawang memiliki keistimewaan sebagai satu-satunya posisi yang diperbolehkan memegang bola di dalam lapangan, namun di balik keistimewaan itu terdapat suatu tanggung jawab yang lebih besar dari masuknya bola kedalam gawang tim. Oleh sebab itu, reaksi gerak seorang penjaga gawang bisa dianggap sebagai kunci, untuk menghadapi penyerang berkemampuan tinggi dari tim lawan, mulai dari serangan tiba-tiba yang dilakukan lawan, *shooting* yang mengarah pada sudut yang sulit dijangkau dan trik serta gaya lainya yang di lakukan oleh tim lawan akan semakin dapat diatasi dengan memiliki penjagagawang yang memiliki reaksi gerak yang baik. Pada penelitian ini penulis menggunakan model penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan eksperimen *one grub pretest posttest desaign*. Sampel pada penelitian ini ialah kiper SSB Porsewa dan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu kiper SSB Porsewa yang berjumlah 15 siswa. Dalam latihan kiper model latihan 4 arah bola ini ialah untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya model latihan ini terhadap reaksi gerak pada kiper SSB Porsewa. Tahap-tahapan dalam peneliatian ini adalah: (1) obsevasi, (2) pretest, (3) treatmen (4) posttest. Setelah diterapkan treatmen dengan model latihan tersebut diharapkan dapat memberikan perubahan dalam reaksi gerak pada kiper SSB Porsewa.

Latihan dengan menggunakan model 4 arah bola memiliki pengaruh terhadap reksi gerak atlet. Hasil dari penelitian ini diperoleh pada saat *pretest* yaitu rata rata 13,5 menit pada tes Hexagonal Obstacle, dan pada peningkatan pada *posttest* yaitu 12,2 menit. Hasil dari penelitian ini ialah *pretest*

Kata kunci : *latihan, reaksi gerak, sepak bola*