

Latihan sepakbola untuk meningkatkan kemampuan aerobic, teknik dan perubahan antropometri penjaga gawang

Oleh: Nawan Primasoni, Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuningsih, Pranatahadi

ABSTRAK

Latihan sepakbola khususnya posisi penjaga gawang dapat meningkatkan kemampuan motorik dan meningkatkan kapasitas aerobik anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi keterampilan khusus penjaga gawang dan kemampuan aerobik anak-anak yang berposisi sebagai penjaga gawang yang telah mengikuti Latihan selama 10 Bulan, disamping itu melihat bagaimana perubahan antropometri dari penjaga gawang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada anak-anak usia 10-14 tahun yang berposisi sebagai penjaga gawang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berlatih di Sekolah Sepakbola Real Madrid Foundation UNY yang berjumlah 20 pemain. Kemampuan aerobic, kemampuan kecepatan reaksi dan diving penjaga gawang, serta perubahan antropometri dicatat. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes multistage, keterampilan reaksi dan diving penjaga gawang, serta pengukuran tinggi dan berat badan. Teknik analisis data menggunakan uji t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara pretest dan posttest dengan taraf signifikansi kurang dari 0,05 ($P < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan yang significant terhadap daya tahan aerobic ($P= 0,004$), kemampuan reaksi (0,007) dan diving penjaga gawang ($P=0,002$). Untuk tinggi badan dan berat badan tidak terdapat perubahan yang signifikan dikarenakan nilai $P>0,05$. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan sepakbola selama periode 10 bulan menghasilkan perubahan yang signifikan pada variabel daya tahan aerobik, teknik reaksi, dan teknik diving penjaga gawang. Namun demikian, tidak terdapat perubahan signifikan pada tinggi badan, berat badan dan BMI. Hasil temuan ini memiliki implikasi penting dalam evaluasi program latihan penjaga gawang, serta memberikan dasar untuk merekomendasikan program latihan yang lebih efektif.

Kata Kunci: *penjaga gawang, aerobic, kecepatan reaksi, antropometri.*