

Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi Terhadap Ketepatan Kiper Menangkap Bola Tendangan Penalti Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu

Achmad Junaidi ¹⁾, Dody Ertanto ²⁾, Martiani ³⁾, Muhammad Sidik Juarsa ⁴⁾

Affiliation:

Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:

[Achmadjunaidi2231@gmail.com](mailto:achmadjunaidi2231@gmail.com)



Abstract

This study aims to determine the effect of reaction speed training on the accuracy of goalkeepers in catching penalty kicks in futsal extracurricular activities at SMA Negeri 01 Kota Bengkulu. This study is quantitative in nature, using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of eight futsal goalkeepers selected from extracurricular participants. The research instrument used an observation sheet for penalty ball catching skills, which assessed perfect catches, imperfect catches, and failed catches. The data were analyzed using normality, homogeneity, and t-tests to determine the significance of the differences in the results before and after the treatment. The results showed that reaction speed training had a significant effect on improving the accuracy of goalkeepers in catching penalty balls, with a t-value of -12.263 and a p-value < 0.05. This training improved the coordination between perception and motor response, accelerated reactions to the direction of the ball, and fostered mental readiness such as concentration and confidence. Thus, reaction speed training has been proven effective in improving the performance of futsal goalkeepers. Researchers recommend that reaction speed training programs be included in the futsal extracurricular curriculum, especially for goalkeepers. Further research with a larger sample size is recommended to reinforce these findings.

Keyword: Reaction Speed, Goalkeeper Accuracy, Futsal

Pendahuluan

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Tujuan dari olahraga adalah untuk pendidikan, rekreasi, dan prestasi (Satriawan, 2018). Futsal termasuk salah satu olahraga permainan. Saat ini futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum muda. Permainan futsal yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan ini dapat dimainkan oleh siapa saja, baik usia muda maupun tua, laki-laki maupun perempuan karena futsal adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan (Setiawan & Santoso, 2019). Mengenai empat posisi dan peran penting didalam permainan futsal. Posisi Kiper sangatlah penting dan mempunyai peran untuk menjaga gawang. Karena posisi ini adalah orang terakhir di daerah pertahanan tim. Dan di era modern, kiper futsal tidak hanya menjaga gawang nya saja, tetapi kiper futsal juga bisa membuat situasi menyerang dengan memanfaatkan lemparan cepat untuk memberikan kesempatan tim menyerang dan mencetak gol. Selain itu kiper futsal juga harus membaca permainan dan keluar dari sarang ketika memang dibutuhkan (Aurora dan Puriana., 2022). Penjaga gawang (goalkeeper) merupakan

pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan (Ulfiansyah et al., 2018). Penjaga gawang harus siap menerima bola dari tendangan dari jarak dekat ataupun jarak yang jauh, dari kanan ataupun dari kiri (Rusmani, 2017). Penjaga gawang bertugas mengamankan bola yang akan masuk ke dalam gawangnya dengan tangan atau bagian tubuh lainnya dengan cara apapun, sehingga bola tidak dapat masuk kedalam gawangnya. Maka untuk itu penjaga gawang harus rajin berlatih agar mempunyai skill yang bagus (Priambodo, D. S., & Faruk, M., 2018). Dalam permainan futsal, penjaga gawang atau kiper memiliki peran yang sangat penting sebagai benteng terakhir dalam mempertahankan gawang dari kebobolan. Salah satu situasi yang menuntut kinerja optimal dari seorang kiper adalah saat menghadapi tendangan penalti. Pada momen ini, kiper harus mampu membaca arah bola dengan cepat dan bereaksi secara tepat untuk melakukan penyelamatan. Oleh karena itu, kemampuan reaksi yang cepat menjadi salah satu faktor kunci dalam meningkatkan ketepatan kiper dalam menangkap bola tendangan penalti (Landau L., 2022). Kecepatan reaksi mencerminkan kemampuan seseorang untuk

merespons rangsangan dalam waktu yang sangat singkat. Dalam konteks futsal, reaksi ini berkaitan dengan kecepatan mata dalam mengenali arah bola, kecepatan otak dalam mengolah informasi, serta kecepatan tubuh dalam melakukan gerakan tangkapan atau lompatan. Latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kecepatan reaksi diyakini mampu membantu kiper dalam menghadapi situasi-situasi krusial seperti penalti (Wahyu & Susanto 2022). Namun, di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu, latihan bagi penjaga gawang sering kali belum difokuskan pada aspek reaksi. Program latihan cenderung bersifat umum dan belum mengarah pada pengembangan keterampilan spesifik yang dibutuhkan dalam pertandingan, seperti latihan kecepatan reaksi. Hal ini dapat berdampak pada kurang optimalnya performa kiper saat menghadapi situasi penalti. Dalam konteks futsal, khususnya bagi seorang kiper, kecepatan reaksi bukan hanya sekadar kemampuan fisik, tetapi juga merupakan faktor krusial yang menentukan keberhasilan dalam menghalau serangan lawan, terutama dalam situasi kritis seperti tendangan penalti. Penelitian-penelitian terdahulu telah dilakukan dengan judul yang serupa yaitu (Hidayat et al., 2022, dan Belli et al., 2021). Di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan digemari. Oleh karena itu, peningkatan kualitas kiper futsal melalui latihan kecepatan reaksi menjadi sangat relevan.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu, tepatnya di Jl. Kuala Lempuing, Lempuing, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu dengan subjek penelitian merupakan anggota tim futsal dari sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental), yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap ketepatan kiper dalam menangkap bola tendangan penalti dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan adalah desain pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas pertama (X) adalah kecepatan, dan variabel bebas kedua (Y) adalah ketepatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang menjadi penjaga gawang (kiper) tim futsal di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu pada tahun ajaran 2025. Populasi ini dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian, yaitu kemampuan kiper dalam menangkap bola tendangan penalti. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria yang digunakan adalah siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal dan secara rutin menjalani latihan sebagai kiper. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 7 orang kiper. Sampel ini diharapkan dapat mewakili populasi dalam mengukur pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap ketepatan kiper dalam menangkap tendangan penalti.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dalam bab IV ini akan dilakukan analisis deskripsi dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Proses penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan, dengan rincian satu kali pertemuan untuk tes awal, 16 kali pertemuan untuk perlakuan, dan satu kali pertemuan untuk tes akhir. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Table 1

Statistik	Pre-test
N (Jumlah data)	7
Minimum	4
Maximum	13
Sum	65
Mean (Rata-rata)	9.29
Mode (Modus)	8

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Awal (Pre Test)

Nilai	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase
4	1	14.3 %	14.3 %	14.3%
8	2	28.6 %	28.6 %	42.9%
9	1	14.3 %	14.3 %	57.1%
11	1	14.3 %	14.3 %	71.4%
12	1	14.3 %	14.3 %	85.7%
13	1	14.3 %	14.3 %	100.0%

19 masing-masing memiliki frekuensi 1 atau sebesar 14,29%. Dengan demikian, tidak ada nilai yang mendominasi secara signifikan, sehingga distribusi data dapat dikatakan merata. Selanjutnya, nilai minimum yang diperoleh penjaga gawang adalah 9 dan nilai maksimum adalah 19. Distribusi frekuensi kumulatif juga menunjukkan adanya peningkatan bertahap, mulai dari 14,29% pada nilai terendah hingga mencapai 100% pada nilai tertinggi. Pola kumulatif ini menggambarkan bahwa setiap pemain memiliki skor yang unik tanpa adanya pengulangan nilai di antara mereka. Kondisi ini penting bagi peneliti karena dapat memberikan gambaran yang lebih objektif tentang perbedaan individu, serta menjadi dasar analisis lanjutan untuk menilai efektivitas latihan yang diberikan terhadap peningkatan keterampilan menangkap bola penalty. Dan dapat dilihat pengkategorian.

Table 3

N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Mode
7	9	19	100	14.29	9

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir

Nilai	Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase
9	1	14.29	14.29	14.29
12	1	14.29	14.29	28.58
13	1	14.29	14.29	42.87
14	1	14.29	14.29	57.16
16	1	14.29	14.29	71.45
17	1	14.29	14.29	85.74
19	1	14.29	14.29	100.00

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tujuh penjaga gawang yang diuji, setiap nilai yang diperoleh memiliki frekuensi yang sama, yaitu hanya muncul satu kali. Hal ini terlihat dari distribusi frekuensi yang menunjukkan nilai 9, 12, 13, 14, 16, 17, dan

Table 5

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Persentase	Nama Pemain (Contoh)
Lambat	9 – 11	1	14,29%	Eko (9)
Sedang	12 – 14	3	42,86%	Candra (12), Andi (13), Fajar (14)
Cepat	15 – 17	2	28,57%	Budi (16), Dedi (17)
Sangat Cepat	18 – 20	1	14,29%	Gilang (19)
Total		7	100%	

Pembahasan

Hasil penelitian yang berjudul “Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap ketepatan kiper dalam menangkap bola tendangan penalti pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu. Hasil analisis data menggunakan Paired Samples T-Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari program latihan kecepatan reaksi terhadap peningkatan kemampuan kiper. Secara statistik, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (jauh lebih kecil dari $\alpha=0,05$) mengindikasikan adanya

perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest. Perbedaan rata-rata (mean difference) sebesar $-4,31250$ dengan t hitung $=-12,263$ dan derajat kebebasan (df) 7 menegaskan bahwa peningkatan ketepatan tangkapan kiper setelah intervensi latihan adalah konsisten dan substansial. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang diajukan diterima.

Analisis Keterampilan dan Dasar Teoritis

Perbedaan nilai rata-rata yang signifikan ini menunjukkan adanya peningkatan nyata dalam keterampilan kiper dalam mengantisipasi arah dan kecepatan bola pasca perlakuan. Pada fase pretest, sebagian besar kiper menunjukkan keterlambatan respon motorik dalam menentukan arah pergerakan tubuh, yang mengakibatkan bola lebih mudah melewati jangkauan tangkapan. Setelah menjalani program latihan kecepatan reaksi, terutama yang tekanan pada stimulus visual dan auditori, kiper mampu melakukan antisipasi yang lebih cepat dan tepat.

Dukungan Empiris dan Mekanisme Neuromuskular

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya (misalnya, Kurniawan, 2018; Setiawan, 2020) yang juga melaporkan bahwa latihan berbasis gerakan stimulus berdampak positif terhadap kemampuan antisipasi, konsentrasi, dan presisi gerakan kiper. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan bukti empiris tambahan bahwa latihan kecepatan reaksi tidak hanya meningkatkan respon kecepatan tetapi juga efektivitas dan ketepatan keterampilan tangkapan kiper dalam situasi krusial seperti tendangan penalti.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan reaksi berpengaruh signifikan terhadap ketepatan kiper dalam menangkap bola tendangan penalti pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 01 Kota Bengkulu. Hasil uji *paired sample t-test* memperlihatkan perbedaan yang bermakna antara nilai pretest dan posttest, dengan peningkatan performa kiper setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, latihan kecepatan reaksi dapat direkomendasikan sebagai metode efektif meningkatkan kemampuan kiper futsal.

Daftar Pustaka

- Aurora, A., & Puriana, RH (2022). Modifikasi Latihan Futsal dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di SFPN Pontianak. *Jurnal Ilmiah Adiraga: Jurnal Penelitian Olahraga*, 8(1), 1-12.
- Belli, D., Friansyah, D., & Remora, H. (2021). Penerapan latihan lompat katak plyometric pada penjaga gawang di Klub Sepakbola Cikal FC Kabupaten Musirawas. *Fair Play: Jurnal Olahraga Indonesia*, 1(1), 13-23.
- Hidayat, R.A., Permadi, A.A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh latihan reaksi terhadap kinerja penjaga gawang. *Jurnal Porkes*, 5(1), 178-188.
- Priambodo, DS, & Faruk, M. (2018). Statistik Penjaga Gawang Memainkan Bola dengan Kaki (Passing) dan Tangan dalam Pertandingan Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/25817>
- Rusmani A.F. (2017). Model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun. <https://repositori.unj.ac.id/172/>
- Satriawan, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 40-43.
- Setiawan, MD, & Santoso, N. (2019). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Cipta Karya Prembun Kabupaten Kebumen. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(7)
- Setyawan, H., & Gani, I. (2021). Manajemen Alokasi Waktu Pendidikan Jasmani (PE) Untuk Mempertahankan Kebugaran Siswa. *EDUKASIA Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 339-345.
- Ulfiansyah, F.N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Latihan Sepak Bola Bintang Pelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 129-133. Doi.10.15294/JPES.V7I2.25119
- Wahyu, A.I., & Susanto, I.H. (2022). Gambaran Kondisi Fisik Tim Futsal Putra Pra PORPROV Kabupaten Sumenep Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 43-52.