

Pengaruh Latihan Catching Menggunakan Bola Kasti Terhadap Refleks Kiper Futsal Pada Academy Curup United

R. M. Ramadhan¹⁾ M. Febrianti²⁾ M. Personi³⁾

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

rizkymulya2111@gmail.com



Abstract

Reaction speed is a crucial physical component for futsal goalkeepers due to the fast-paced nature of the game and the limited playing area. Goalkeepers are required to respond quickly to unpredictable ball movements, including deflections and sudden shots. This study aimed to examine the effect of catching training using a kasti ball on the reaction reflexes of futsal goalkeepers at Academy Curup United. The research employed a quantitative experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of futsal goalkeepers from Academy Curup United who participated in a structured catching training program using a kasti ball conducted over 14 training sessions, three times per week. Data were collected through reflex performance tests administered before and after the training program. The data were analyzed using descriptive analysis, normality and homogeneity tests, and a paired sample t-test. The results showed a significant improvement in goalkeepers' reaction reflexes after the training intervention, with a significance value of 0.000 (< 0.05) and a t value of 12.006, which was greater than the t table value of 1.943. These findings indicate that catching training using a kasti ball has a positive and significant effect on improving the reaction reflexes of futsal goalkeepers. Therefore, this training method is recommended as an effective exercise program for enhancing goalkeeper performance in futsal..

Keyword: Catching Training, Kasti Ball, Futsal Goalkeeper.

Pendahuluan

FIFA menjelaskan bahwa dalam futsal, posisi biasanya terdiri dari flank (sayap), pivot, anchor, dan kiper. Flank (sayap) bergerak di sisi lapangan untuk memberikan dukungan dan lebar permainan. Pivot berfungsi sebagai target dalam serangan, anchor bertugas untuk mengatur lini pertahanan, dan kiper bertugas menjaga gawang dan sering kali terlibat dalam distribusi bola. Mengenai empat posisi tersebut seorang kiper berperan penting dalam permainan futsal. Posisi kiper sangatlah penting dan mempunyai peran untuk menjaga gawang dan menjadi pertahanan terakhir dalam tim. Sebagai akibat dari ukuran lapangan yang kecil, pemain belakang dapat dengan mudah mencegah tembakan pemain depan. Tendangan liar yang diblok oleh pemain bertahan tidak jarang mengarah ke gawang tetapi dalam arah yang berbeda. Bola liar tersebut yang selama ini menjadi masalah bagi kiper, termasuk kiper profesional. Tidak peduli seberapa baik seorang kiper, menghalau bola liar yang dihasilkan oleh pemain yang bertahan karena arahnya berbeda dari arah semula akan sangat sulit. Karena itu, seorang kiper futsal harus memiliki kecepatan reaksi yang baik untuk menghalau bola agar tidak masuk ke gawang.

Kedua kata kecepatan reaksi berasal dari kata "kecepatan" dan "reaksi".

Oleh karena itu, penjaga gawang futsal harus mempunyai kecepatan reaksi yang baik agar bola tidak masuk ke gawang (Hidayat dkk., 2022). Sebenarnya, pelatih tahu tentang masalah bola liar ini, tetapi masih bingung bagaimana menyelesaikannya. Ini karena mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup dan karena tidak memiliki alat bantu latihan yang cukup. Pada akhirnya sang pelatih berhasil dari latihan lama yang sebenarnya kurang berjalan baik saat menghadapi bola liar. Selain bola liar, yang merupakan hasil pembelokan bola yang mengenai pemain, baik musuh maupun rekan satu tim, juga muncul masalah baru. Kadang kadang, pemain menghindari bola agar bola tidak membelok, tetapi ini membuat kiper tidak siap karena arah bola tidak jelas, sehingga kiper tidak dapat mengantisipasinya dan akhirnya mengakibatkan kekalahan tim.

Pada posisi ini, penjaga gawang sebenarnya selalu siap menghalau serangan lawan, karena dialah tembok pertahanan terakhir tim futsal. Oleh karena itu, konsentrasi dan kecepatan reaksi penjaga gawang harus di atas rata-rata dan harus dijaga sepanjang pertandingan, karena futsal sendiri merupakan olahraga yang sangat cepat.

Oleh karena itu, seorang penjaga gawang futsal perlu berlatih berkali-kali untuk meningkatkan kecepatan reaksinya. Karena gawang futsal lebih kecil, kiper tidak perlu menjatuhkan diri, melompat jauh ke samping, atau melompat tinggi ke atas. Dengan demikian, kecepatan reaksi dan reflek sangat penting bagi penjaga gawang. Jika melompat jauh ke samping dan mendarat di lapangan keras, anda pasti akan merasakan sakit. Berbeda dengan lapangan sepak bola, yang memiliki permukaan tanah dan rumput. Namun, kiper harus bertindak cepat. Lempar tangkap adalah latihan yang melibatkan gerakan melempar objek dan menangkapnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik halus, koordinasi, dan kekuatan otot. Latihan ini penting dalam mengembangkan keterampilan dasar dalam berbagai olahraga yang memerlukan interaksi dengan bola atau objek lainnya (Setiawan dkk., 2024). Lempar tangkap sebagai latihan yang memfokuskan

pada keterampilan melempar bola ke arah yang diinginkan dan menangkapnya dengan akurat. Latihan ini meningkatkan teknik lemparan dan kemampuan menangkap, serta melatih kecepatan reaksi dan koordinasi tubuh (Febrizal dkk., 2024).

Latihan catching memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal, terutama pada Academy Curup United, permainan berlangsung dengan tempo cepat dan ruang yang sempit, sehingga kiper harus mampu merespons pergerakan bola secara instan. Melalui latihan catching, kiper dapat melatih kemampuan merespons stimulus visual seperti arah dan kecepatan bola, serta memperbaiki koordinasi mata dan tangan. Latihan ini juga mengasah refleks alami, memungkinkan kiper bergerak cepat untuk menghadapi tembakan mendadak dari lawan. Selain itu, latihan catching membantu mengurangi risiko kesalahan dalam menangkap bola yang dapat memberikan peluang lawan mencetak gol. Dengan teknik yang benar, kiper akan lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan pertandingan. Tidak hanya melatih aspek teknis, latihan ini juga memperkuat daya tahan fisik, terutama pada otot tangan dan tubuh bagian atas, yang sangat penting untuk menangkap bola secara efektif.

Menurut pandangan peneliti saat melihat sesi Latihan kiper pada Academy Curup United sangat banyak kekurangan karena hanya memiliki satu pelatih kepala yang mengurus

semua pemain. Maka dari itu saat pemain lain mendapatkan intruksi taktik, kiper hanya di suruh melakukan pemanasan mandiri atau sekedar menjadi “target tembak” bagi pemain lainnya. Tidak ada yang memberikan latihan khusus kepada kiper, seperti teknik “cross” untuk situasi satu lawan satu dengan pemain, dan Latihan menempatkan tubuh yang tepat dan refleks cepat.

Metode Penelitian

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah suatu teknik analisis data yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik data. Data yang digunakan dalam uji analisis deskriptif ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil pre-test dan post-test. Tes awal (pre-test) diberikan oleh peneliti pada sampel sebelum memberikan perlakuan (treatment) dan test akhir (post-test) diberikan oleh peneliti pada sampel setelah memberikan perlakuan (treatment). Sehingga data yang didapatkan dari hasil pre-test dan post-test tersebut dijadikan sebagai data yang digunakan dalam uji normalitas.

Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas adalah suatu uji statistik yang digunakan untuk memeriksa apakah data yang dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak sedangkan uji homogenitas adalah suatu uji statistik yang digunakan untuk memeriksa apakah variansi dari dua atau lebih kelompok data adalah sama atau tidak Tujuan dari kedua uji statistik tersebut yaitu untuk memastikan data berdistribusi normal dan kedua kelompok memiliki varians yang sama sebelum dilakukan uji hipotesis.

Uji t-berpasangan (Paired Sample t-test)

Uji t-berpasangan (Paired Sampel t-test) adalah suatu uji statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok data yang berpasangan. Uji t-berpasangan bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan antara O1 dan O2 dalam masing-masing kelompok (apakah perlakuan/latihan rutin memberikan efek). Setelah data dinyatakan normal dan homogen, langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis untuk mengetahui pengaruh latihan. Uji statistik yang digunakan adalah Uji-t (Paired Sample T-Test) atau Uji Beda Dua Rata-rata sampel berpasangan.

Rumus Uji-t (Paired) secara manual dapat dituliskan sebagai berikut:

$$t = d / (sd / \sqrt{N})$$

Keterangan:

- t : Nilai t hitung
d : Mean
sd : Standar Deviation
N : Jumlah subjek/sampel.

Hasil Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* (df= n-1) dengan menggunakan bantuan SPSS 27. Hipotesis yang pertama yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

- Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap refleks kiper futsal Academy Curup United
- Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan target terhadap refleks kiper futsal Academy Curup United

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai sig < 0.05 dan nilai t hitung > t tabel. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2. Uji-t Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Refleks Kiper Futsal

Paired Sampel Test refleks									
		Paired Differences				T		d	Si
		M	Std.	St	95%			f	g.
		ea	Dev	d.	Confide				(2-
		n	iat	Er	nce				tail
			on	ro	Interval				le
				r	of the				d)
				M	Difference				
				ea	nce				
				n	Lo	U			
					we	pp			
					r	er			
P	Pr	4.	0.97	0.	5.	3.	12	6	0.
ai	ete	42	6	36	33	52	.0		00
r	st-	9		9	1	6	06		0
l	Po								
	stte								
	st								

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2. di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian Ha diterima yang artinya Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *catching* menggunakan bola kasti terhadap refleks kiper futsal di Academy Curup United, diterima. Dan diperoleh nilai Thitung > Ttabel yang dapat di tulis 12,006 > 1,943 dengan demikian Ha diterima yang artinya Ada pengaruh dari Latihan *catching* menggunakan bola kasti terhadap refleks kiper futsal di Academy Curup United. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan *catching* menggunakan bola kasti pada data *pre-test* dan *post-test*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat adanya pengaruh latihan *catching* menggunakan bola kasti terhadap teknik Refleks kiper pada saat bertanding menggunakan program Latihan yang telah dibuat. Program latihan yang diberikan adalah latihan *catching* menggunakan bola kasti dengan jumlah pertemuan 14 kali dengan latihan pengulangan di setiap pertemuannya. Proses latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu. Setiap pertemuan pemain di tuntut untuk selalu mengikuti setiap materi latihan yang diberikan dengan tujuan untuk memaksimalkan hasil dari materi latihan yang dibuat dan mendapatkan hasil yang diharapkan dengan maksimal.

Kecepatan Refleks sangat penting bagi kiper futsal karena beberapa alasan utama yang terkait dengan karakteristik permainan futsal. Futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan sepak bola, sehingga permainan berjalan lebih cepat dan intens. Bola bergerak dengan kecepatan tinggi dan sering datang dari jarak yang dekat, hal ini menuntut kiper untuk memiliki refleks yang tajam agar dapat merespon tembakan lawan dengan cepat. Selain itu, kondisi lapangan yang kecil, frekuensi serangan menjadi lebih tinggi, dan kiper harus siap menghadapi banyak tembakan dalam waktu yang singkat. Kecepatan refleks memungkinkan kiper untuk merespon setiap serangan dengan efektif dan menjaga gawang dari kebobolan. Selain itu, dalam futsal, situasi dapat berubah dengan sangat cepat dan bola bisa memantul dari dinding, pemain, atau lantai dengan cara

yang tidak terduga. Kiper dengan refleks cepat mampu beradaptasi dengan situasi tidak terduga ini, memberikan reaksi yang tepat waktu dan menjaga stabilitas pertahanan tim. Oleh karena itu, kecepatan refleks adalah keterampilan krusial yang harus dimiliki oleh setiap kiper futsal untuk performa optimal dalam pertandingan.

Program latihan catching menggunakan bola kasti ini memberikan dampak dan pengaruh yang baik terhadap kemampuan kecepatan refleks kiper futsal pada saat bertanding. Maka dari itu program latihan ini sangat di anjurkan untuk dapat meningkatkan kecepatan refleks tersebut dengan porsi latihan yang sesuai. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Ravi, 2024).

Dari hasil penelitian yang saya lakukan ternyata memberikan dampak yang positif terhadap kemampuan dan kecepatan refleks pada saat bertanding yang dapat dilihat dari diagram hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan hasil yang signifikan dengan menggunakan latihan catching menggunakan bola kasti terhadap refleks kiper futsal pada Academy Curup United. Peningkatan itu terjadi dikarenakan pada pelatihan kiper futsal Academy Curup United sebelumnya hanya dilakukan latihan dasar-dasar kiper karena pelatih kiper Academy Curup United tidak memiliki lisensi pelatih dan hanya sebagai pemain. Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (Ravi, 2024). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik. Dari hasil pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan bola kasti memberikan dampak yang sangat baik terhadap kecepatan reaksi kiper futsal. Oleh karena itu, latihan ini perlu direkomendasikan sebagai panduan bagi para guru, pelatih, dan pembina ekstrakurikuler di sekolah. Penelitian yang saya lakukan menunjukkan hasil yang signifikan dan dapat dijadikan acuan untuk

meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal. Efek program latihan dengan bola kasti terhadap peningkatan kecepatan reaksi selama pertandingan sangat signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat peningkatan yang berarti dari program latihan ini, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 3,00 dan post-test sebesar 7,43. Data yang diperoleh dari pengujian normalitas menunjukkan adanya data yang terdistribusi normal dengan nilai pretes 0,144 dan post-test 0,609 yang menunjukkan nilai signifikansi ≥ 0.05 . selanjutnya dilakukan pengujian Paired t test untuk melihat adakah peningkatan refleks kiper setelah diberi treatment dan sebelum diberi treatment. Hasil yang diperoleh dengan nilai signifikansi 0.000 yang berarti < 0.05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti pemberian treatment terhadap kiper efektif dalam meningkatkan kemampuan refleks kiper. Pada program latihan ini terbukti efektif dan cocok untuk meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal.

Kesimpulan

Latihan menggunakan bola kasti memberikan dampak yang sangat baik terhadap kecepatan refleks kiper futsal di Academy Curup United. Hal ini bisa dilihat dari hasil uji t yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara program latihan catching menggunakan bola kasti terhadap kecepatan refleks kiper futsal. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan catching menggunakan bola kasti efektif untuk meningkatkan kecepatan refleks kiper futsal.

Daftar Pustaka

- Alejandro, V., Suárez, I., D., & García, T., V. (2020). Anthropometric and physical performance profiles of elite futsal players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 1–10
- Carlos, L. P., Rey, E., & Kalén, A. (2022). The influence of physical performance on goalkeeper effectiveness in small-sided games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(3), 415–422
- Febrizal, T., Yaslindo, Y., Atridinal, A., & Lawanis, H. (2024). Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan terhadap Kemampuan

- Mendribble Bola SBB Putra Painan. Hurnal Pendidikan dan Olahraga, 7(1), 46–53.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jurnal Menssana, 3(1), 117–123.
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi), 5(1), 178–188.
- Ilham, H. (2023) Pengaruh Metode Latihan Menggunakan Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal UNIMEDA FC
- João, P. B, Oliveira, J., Rebelo, A., & Krustup, P. (2021). Physical demands and performance of futsal players and goalkeepers. Journal of Sports Sciences, 39(6), 1–9.
- Mustopa, D. H., Mesterion, M., & Marsini, M. (2024). Survey of Dribbling and Shooting Skills of Futsal Games at State Elementary School 02 Seberang Musi Kepahiang Regency Survei Keterampilan Dribbling dan Shooting Permainan Futsal di Sekolah Dasar Negeri 02 Seberang Musi Kabupaten Kepahiang. Journal of Physical Education & Sports, 1(1), 9–16.
- Mutiara, D., Yanto, M. H., & Yusradinafi, Y. (2023). Analisis Peran Pembina Terhadap Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di MAN 1 Tanjung Jabung Barat. Jurnal Pion, 3(2), 34–43
- Ravy, Y. M., Z, Arifin., & Irwan, H. (2024). Pengaruh Latihan Dengan Media Bola Tennis Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal Di SMA AL-MUSADDADIYAH Garut. Holistic Journal Of Education (HJSE).
- Renaldi, W. (2021). Pengembangan Alat Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepak Bola Berbasis Elektronik Tahun 2020. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(2), 57–64.
- Rui, M, Sampaio, J., & Gonçalves, B. (2023). Physical and tactical demands in elite futsal competition. Sports, 11(5), 9
- Setiawan, I., Wijayanti, D. G. S., Annas, M., & Pujianto, A. (2024). Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Koordinasi Mata Tangan dan Kaki Siswa Tunagrahita. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia, 5(2), 565–573.
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, E. S. (2020). Sistem Pembinaan Ekstrakurikuler Sepakbola Kabupaten Banyumas. Jurnal Penjakora, 5(1), 64–75.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, A., & Agustinah, N. (2024). Sosialisai Pemahaman Tentang Apa Itu Olahraga Rekreasi dan Apa Itu Olahraga Prestasi di Desa Padang Batu. Jurnal Dehasen Untuk Negeri, 3(1), 125–130
- Supriyanto, A. (2023). Peran Perhatian Orang Tua dan Lingkungan Keluarga yang Mendukung Prestasi Anak Berlatih Sepak Bola. Jambura Journal of Sports Coaching, 5(1), 80–89.
- Timothy J. Gabbett. (2020). The training–injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? British Journal of Sports Medicine, 54(4), 204–205.
- Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). The Effects of Agility Exercise and Eye Foot Coordination against The Dribbling Capability Football Training Players Bintang Pelajar. Journal of Physical Education and Sports, 7(2), 129–133.
- Wildan. (2024). The Influence of Catching Ball Reaction Speed Training on the Reaction Speed of the Goal Keepers. Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 3(1).

Wicaksono, S., & Kusuma, I. D. M. A. W.
(2020). Pengaruh Latihan Menggunakan Bola
Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi dan
Konsentrasi Kiper Futsal Unesa. *JSES:
Journal of Sport and Exercise Science*, 3(2),
56–60. doi: 10.26740/jses.v3n2.p56-6