



## Pengaruh Latihan Menangkap Bola Dalam Menyelamatkan Bola Pada Penjaga Gawang Tim Futsal Patriot Fc Fkip Unpatti

### The Effect Of Training To Catch The Ball On Goal Keepers Of The Patriot Fc Futsal Team FKIP Unpatti

Abdul Latif Kelwow<sup>1</sup>, Johanna Matitaputty<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Penjaskesrek, FKIP, Universitas Pattimura, Maluku, Indonesia  
abdullatifkelwow@gmail.com<sup>1</sup>, jokkematitaputty0@gmail.com<sup>2</sup>

ISSN ONLINE

2775-9733

DOI:

<https://doi.org/10.30598/manggurebevol5no1page36-45>

EDISI : 31 Maret 2024

VOL. : 5

NO. : 1

#### Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen lapangan dengan desain pre dan post-test kelompok. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh penjaga gawang futsal Patriot FC yang berjumlah 10 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan menyelamatkan bola, yang bertujuan untuk mengukur kecepatan reaksi penjaga gawang dalam menyelamatkan bola. Pada uji t yang telah dilakukan di atas berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi yang telah dianalisis, maka diperoleh thitung sebesar 7.943. Sedangkan untuk ttabel adalah 2.262. Yang berarti thitung > ttabel (7,943 > 2,262) maka hipotesis alternatif (Ha). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan penyelamatan bola penjaga gawang pada tim futsal Patriot FC Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fkip Unpatti.

Kata kunci: Latihan, Kecepatan Reaksi, Penjaga Gawang

#### Abstract

*This research is a field experiment with a group pre- and post-test design. The sample in this study were all Patriot FC futsal goalkeepers, totaling 10 players. The instrument used in this research is a test of the ability to save the ball, which aims to measure the reaction speed of the goalkeeper in saving the ball. In the t test that has been carried out above based on the average value and standard deviation that have been analyzed, the tcount is 7,943. As for the table, it is 2,262. Which means that tcount > ttable (7.943 > 2.262) then the alternative hypothesis (Ha). Based on the results of testing the hypothesis in this study, it was found that there was an effect of reaction speed training on the goalkeeper's ability to save the ball on the Patriot FC futsal team, Physical Education and Research Program Fkip, Unpatti.*

*Keywords: Training, Reaction Speed, Goalkeeper*

#### ADDRESS:

Jl. Ir. M. Putuhena  
Kampus Poka  
Kecamatan Teluk Ambon  
Kode Pos 97234

K.Person : 081391104079  
085244499300



## PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang tersebar di seluruh dunia. Olahraga juga telah menjadi sarana rekreasi, Pendidikan, prestasi, dan kesehatan. Berdasarkan arti kata dalam undang-undang titik pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang dimaksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain.

Dalam olahraga juga pada dasarnya dibagi menjadi dua, yakni olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Di dalam UU nomor 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Telah banyak olahraga prestasi yang sudah dipertandingan, salah satunya adalah Futsal.

Melalui hasil pengamatan dilapangan yang penulis amati sejak proses latihan maupun ada beberapa pertandingan yang diikuti oleh tim futsal patriot fc, diantaranya adalah turnamen dekan cup pertanian tahun 2018, dekan cup ekonomi tahun 2018, dan liga antar mahasiswa penjas tahun 2020. terdapat kesalahan yang sering terjadi pada penjaga gawang patriot fc secara keseluruhan, yakni kecepatan reaksi yang lambat, sehingga mempermudah lawan untuk mencetak gol pada gawang patriot fc. Kenapa kecepatan reaksi ini sangat penting bagi penjaga gawang futsal, karena pada dasarnya permainan futsal adalah permainan yang dimainkan dengan tempo yang begitu cepat dan di lapangan yang relatif lebih kecil sehingga penjaga gawang dituntut harus memiliki kecepatan reaksi yang bagus, karena akan mempengaruhi pada tingkat pergerakan pada saat menyelamatkan bola dari serangan lawan.

Menurut (Matitaputty, 2019) permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang.

Menurut (Bona, Jufri, Subhan Hayun, 2021) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulas bola dan kaki, eka dan darmawan.

Permainan futsal merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing timnya terdiri dari lima orang pemain yang salah satunya adalah penjaga gawang, tujuan dari permainan futsal ini adalah untuk mencetak gol ke gawang lawan dan memperkuat pertahanan agar lawan tidak dapat mencetak gol ke gawang kita hingga akhir babak untk memenangkan suatu pertandingan.

Menurut Harsono (Dalam Amansyah & Sinaga, 2015) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu Panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang di tentukan.

Menurut nossek (Dalam Prayadi & Rachman, 2013) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi.

Agar seorang atlet dapat berprestasi dengan optimal tidak terlepas dari yang namanya latihan. Karena latihan sendiri merupakan proses yang harus dilalui oleh seorang atlet yang dilakukan secara teratur dan dilakukan secara terus-menerus dalam jangka waktu yang Panjang agar mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Lhaksana (Dalam Latihan et al., 2020) menyatakan bahwa dalam permainan futsal, kiper atau penjaga gawang ,memiliki peranan yang sangat besar. Sedangkan menurut Mulyono (Dalam Latihan et al., 2020) kiper merupakan pertahanan terakhir suatu tim, sering terjadi penentu kemenangan, beberapa tim percaya bahwa jika kiper tampil maksimal dalam setiap pertandinga yang diikutinya maka tim tersebut akan sulit dikalahkan.

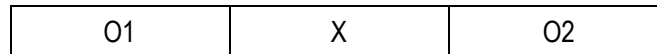
Penjaga gawang adalah orang yang berperan penting dalam sebuah tim, dan menjadi orang yang berpengaruh pada saat proses pertandingan, hal ini karena penjaga gawang adalah orang yang pertama kali melakukan serangan awal dam orang yang menjadi pertahanan terakhir pada suatu tim, kiper juga merupakan orang yang berpengaruh besar dalam kemenagan dan kekalahan suatu tim.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin dengan waktu yang dibutuhkan sejak rangsangan mulai diterima oleh panca indra sampai ke otot yang bereaksi terhadap rangsangan tersebut, Nala (Dalam Tisna MS, 2017). Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu yang secepat mungkin, Sukadiyanto (Suwo, 2019)

Dalam meningkatkan kecepatan dengan menggunakan metode latihan kondisi yang bervariasi sampai saat ini masih belum optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam permainan futsal misalnya dibutuhkan teknik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan dilapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kecepatan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari pemain itu sendiri yang belum maksimal. (J. Matitaputty, 2019).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen lapangan dengan *desain one group pre test dan post tes* menurut Sugiono (dalam Amir, 2015)



Gambar : 1. *desain one group pre test dan post test*, Sugiono (Dalam Amir, 2015)

Keterangan:

O1 : Tes awal

X : Perlakuan

O2 : Tes akhir

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain patriot fc yang berjumlah 10 orang. Melihat pada jumlah populasi yang ada maka penelitian ini adalah penelitian populasi. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat, Yang menjadi variabel bebas adalah latihan kecepatan reaksi yang di lambangkan dengan ( X ), dengan indikator latihan *cross step reaction*, *cone drill foot touch*, dan Latihan melempar dan menangkap. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, Yang menjadi variabel terikat adalah kecepatan reaksi pada kiper Futsal Patriot Fc yang di lambangkan dengan ( Y ). Dengan indikator tes kemampuan menyelamatkan bola.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

Prosedur administrasi menyiapkan surat-surat penelitian, menyiapkan alat dan fasilitas tes dan menyiapkan tenaga pembantu untuk melaksanakan penelitian, kemudian alat dan fasilitas blanko penilaian, alat tulis, bola futsal, lapangan futsal, peluit dan stopwatch.

## Prosedur pelaksanaan

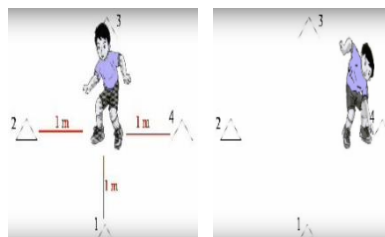
### A. Latihan kecepatan reaksi

#### a. *cross step reaction*

Perlakuan :

- 1) Mulai berdiri di tengah ke empat cone yang telah di atur pada empat sudut, jarak dari tengah ke cone 1 meter.
- 2) Masing-masing cone sudah diberi angka
- 3) Ketika diberikan aba-aba, lakukan gerakan step ke arah cone yang diperintahkan
- 4) Ketika sampai di cone tersebut, sentuh cone kemudian kembali ke posisi awal

Gambar 2. Bentuk latihan *Cross step reaction*



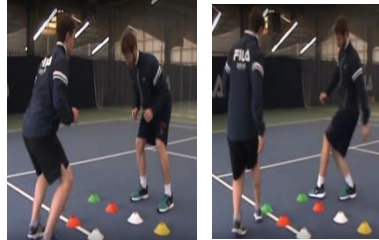
#### b. *Cone Drill Foot Touch*

perlakuan :

- 1) Berdiri di depan empat buah cone yang sudah di atur

- 2) Posisi kedua kaki agak ditekuk
- 3) Saat diberikan aba-aba warna cone, maka dengan secepat mungkin salah satu kaki menyentuh warna cone yang disebutkan
- 4) Saat kaki sudah menyentuh cone maka kembali ke posisi semula
- 5) Tetap fokus pada aba-aba dan lakukan gerakan dengan cepat

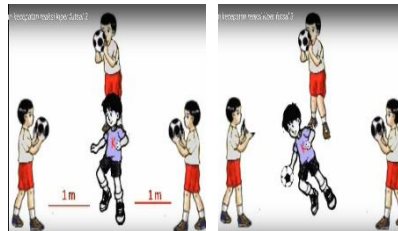
Gambar 3. bentuk latihan *cone drill foot touch*



c. Latihan melempar dan menangkap

- 1) Kiper berdiri dan menghadap kedepan
- 2) Kiper lain berdiri di samping kanan, kiri dan belakang dengan jarak 1 meter
- 3) Kiper yang di samping melempar bola ke bahu kanan, kiri, atau belakang secara acak dan bergantian
- 4) Kemudian kiper menangkap bola yang diberikan tersebut

Gambar 4. latihan melempar dan menangkap bola

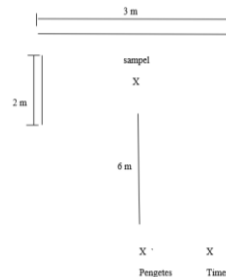


B. Tes kemampuan menyelamatkan bola

Gambar 4 : tes kemampuan menyelamatkan bola

Sumber : (Nurhasan, 2001)

1. Tes awal



- 1) Posisi kiper di bawah mistar gawang
- 2) Posisi petugas berada di depan gawang dengan jarak 6 meter
- 3) Kiper bergeser ke kanan untuk menyentuh tiang dan bergeser ke kiri untuk menangkap/menyelamatkan bola yang di tendang oleh petugas selama 30 detik
- 4) Hal seperti ini di lakukan secara bergantian dari arah sebaliknya
- 5) Apabila kiper menangkap bola/menyelamatkan bola dengan baik maka diberi nilai 1(satu)
- 6) Apabila bola gagal ditangkap dinyatakan tidak sah

## Hasil dan pembahasan

Dalam bab ini, hasil pengumpulan interprestasinya akan disajikan berupa data hasil tes awal dan dan tes akhir kemampuan penjaga gawang dalam menyelamatkan bola.

Table 1. data mentah tes kemampuan menyelamatkan bola

No	Nama Sampel	Pre-Test (X)	Post-Test (Y)
1	Mario	4	6
2	Ibnu	5	8
3	Nugroho	4	6
4	Mesak	3	5
5	Alvin	4	5
6	Mondi	3	4
7	Febry	3	5
8	Onco	4	5
9	Ewin	3	5
10	Syahrul	3	4
N = 10		$\Sigma = 36$	$\Sigma X = 53$

### Pengujian hipotesis

Berdasarkan hasil data yang ditampilkan pada table 1, maka selanjutnya akan dilakukan pengolahan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

### Menyiapkan table kerja atau table perhitungan

Dari table 1 di lakukan untuk memperoleh  $T_0$ , dengan terlebih dahulu menyiapkan table kerja atau table perhitungan, sebagaimana dapat dilihat pada table 2

Table 2. perhitungan memperoleh harga krtiki "t" antara variable X dengan variable Y

X	Y	D(X-Y)	D <sup>2</sup> (X-Y) <sup>2</sup>
4	6	-2	4
5	8	-3	9
4	6	-2	4
3	5	-2	4
4	5	-1	1
3	4	-1	1
3	5	-2	4
4	5	-1	1
3	5	-2	4
3	4	-1	1

---


$$\sum X = 36$$

$$\sum Y = 53$$

$$\sum D = -17$$

$$\sum D^2 = 33$$


---

### Menjumlahkan subjek penelitian

Berdasarkan data pengolahan pada tabel 1 perhitungan di lakukan dengan menjumlahkan subjek penelitian, di peroleh N=10. Dari 10 penjaga gawang pada tim futsal patriot Fc sebagai subjek penelitian di peroleh data yang mana hasilnya dapat di lihat pada tabel 2.

### Menjumlahkan Skor Variabel X

Dari hasil data pada tabel 1, dimasukan ke dalam tabel kerja atau tabel perhitungan untuk memperoleh harga kritik "t" terlihat pada tabel 2 diatas maka, di jumlahkan keseluruhan variabel X, di peroleh  $\sum X = 36$

### Menjumlahkan Skor Variabel Y

Dari data pada skor variabel Y masing-masing subjek maka, di jumlahkan keseluruhan skor variabel Y di peroleh  $\sum Y = 53$

### Mengurangkan Skor Variabel X dengan Skor Variabel Y (yaitu: D)

2 yaitu pada kolom X dan pada kolom Y, kemudian di kurangkan skor masing-masing X dan Y, maka di dapatkan hasil skornya dapat di lihat pada kolom D. dari data skor pada kolom D di jumlahkan

ke seluruhnya, di peroleh  $\sum D = -17$

### Mengkuadratkan Skor D (yaitu: D<sup>2</sup>)

Data dari masing-masing subjek yang disajikan pada tabel 4.1, yaitu pada kolom D dikuadratkan, di dapatkan hasil kuadratnya yang terlihat pada kolom D<sup>2</sup> kemudian, skor dari D<sup>2</sup> dijumlahkan keseluruhan  $\sum D^2 = 33$

### Mencari To

Mencari to dengan rumus seperti berikut :

$$\begin{aligned} t_0 &= \frac{MD}{SE_{MD}} \\ &= \frac{-1,7}{0,214} \\ &= 7,943 \end{aligned}$$

Jadi  $t_0 = 7,943$

Berdasarkan hasil perhitungan dapat dilihat  $t_{hitung} = 7,943$  kemudian dikonsultasikan dengan angka kritik data  $t_{tabel}$  baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1% dengan terlebih dahulu menentukan db atau df-nya dimana db atau df = N-1 = 10-1 = 9. Untuk taraf signifikansi 5% diketahui nilai  $t_{tabel} = 2,262$  Sedangkan untuk taraf signifikansi 1% diketahui nilai  $t_{tabel} = 3,250$  Itu berarti baik pada taraf signifikansi 5% maupun 1% nilai ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) atau dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa  $2,262 < 7,943 < 3,250$ .

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis alternatif atau  $H_a$  diterima dan sebaliknya menolak  $H_0$  atau hipotesis nihil.

### Pembahasan

Kecepatan reaksi sering diartikan sebagai waktu yang dibutuhkan oleh seseorang dari mendapatkan stimulus dan kemudian mampu bereaksi terhadap stimulus tersebut. Semakin cepat seseorang merespon stimulus dalam kecepatan reaksi ini menjadi hal yang menentukan kesiapan seseorang (Fauzi et al., 2021).

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini diketahui terdapat pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan penjaga gawang dalam menyelamatkan bola pada tim futsal patriot fc program studi penjaskesrek fkip unpatti. Proses latihan ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan tiap minggu sebanyak 3 kali dapat meningkatkan kemampuan penjaga gawang dalam menyelamatkan bola sebesar 7,943. Jadi nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$ .

Hal ini menunjukkan bahwa latihan kecepatan reaksi dapat memberikan pengaruh yang besar pada hasil kemampuan menyelamatkan bola. sehingga dapat dijelaskan bahwa latihan kecepatan reaksi merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menyelamatkan bola. Hasil ini dapat



dicapai melalui perencanaan program latihan yang disusun secara objektif dan sistematis berdasarkan keterampilan penjaga gawang tim futsal patriot Fc program studi penjas kesrek Fkip Unpatti.

Hasil ini tentu tidak terlepas dari banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi yang dimiliki oleh seseorang, antara lain usia, jenis kelamin, tangan yang dominan, system saraf, latihan, kelelahan, pola makan, personalia merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi. Beberapa penelitian lain juga menyebutkan factor-faktor yang mempengaruhi seperti caffein dan obat, penyakit status ekonomi dan pola hidup yang biasa dilakukan . Menurut Kamijo et al (Fauzi et al., 2021) ada juga keterkaitan antara faktor berat badan terhadap kecepatan reaksi yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV bahwa latihan kecepatan reaksi sangat cocok digunakan dalam program latihan guna meningkatkan hasil kemampuan menyelamatkan bola pada penjaga gawang, di tinjau dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh latihan kecepatan reaksi menunjukkan efektivitas yang nyata dalam arti kata dapat di andalkan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan penjaga gawang dalam menyelamatkan bola pada tim futsal patriot Fc program studi Penjas kesrek Fkip Unpatti. Namun ada yang memiliki kecepatan reaksi yang masih lambat, hal itu disebabkan karena kurangnya keserius dalam melakukan proses latihan.

## Daftar Pustaka

- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Amir, M. F. (2015). Pengaruh Pembelajaran Konseptual terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan: Tema "Peningkatan Kualitas Peserta Didik Melalui Implementasi Pembelajaran Abad 21"*, 2011, 34–42.
- Bona, Jufri, Subhan Hayun, A. S. (2021). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>, 7(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis biomotor kecepatan reaksi pada pemain bola voli kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41704>
- Latihan, P., Bola, M., Terhadap, T., Reaksi, K., Kiper, K., Unesa, F., Wicaksono, S., Made, I., Aryananda, D., & Kusuma, 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. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/view/11755>
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjas kesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Nurhasan. (2001). *tes dan pengukuran pendidikan olahraga*.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- Suwo, R. (2019). PENGARUH KECEPATAN REAKSI TANGAN, TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND TOPSPIN (Path Analysis Pada Atlet Tenis Meja UNSIKA Karawang 2016). *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan*

*Olahraga*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v1i1.1703>

Tisna MS, G. D. (2017). Profil Antropomerik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Penjakora*, 4(2), 46–57.