

Pengaruh Latihan *Catching* Terhadap Kecepatan Reaksi Kiper Futsal

Rizki Salamudin*, Irwan Hermawan, Azhar Ramadhana Sonjaya

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia.

* Correspondence: rizkisalimudin@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the impact of catching training on increasing the reaction speed of futsal goalkeepers. The method used was an experiment with a pretest-posttest design. The population of this study was futsal goalkeepers at a local club, and the sample used consisted of 10 futsal goalkeepers who were selected purposively. The instrument used to collect data was a reaction speed test. The data analysis technique used was descriptive analysis and t-test to compare pretest and posttest results. The results showed that there was a significant increase in the reaction speed of futsal goalkeepers after participating in the catching training program, with an average pretest result of 37.14 and posttest of 72.86. the average score of goalkeeper reaction speed was 37.14, with the lowest score of 20 and the highest of 60. Comparison of the average between pretest and posttest showed a difference of 35.72 points. there was a significant increase of 35.72 points in the average reaction speed ability of goalkeepers after being given treatment. The conclusion of this study is that catching exercises can significantly improve the reaction speed of futsal goalkeepers. Therefore, this exercise is recommended to be applied in the routine training program of futsal goalkeepers to improve their performance in matches.

Keyword: Catching training; futsal goalkeeper; reaction speed

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak latihan catching terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan *desain pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah kiper futsal di sebuah klub lokal, dan sampel yang digunakan terdiri dari 10 orang kiper futsal yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kecepatan reaksi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan uji t-test untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kecepatan reaksi kiper futsal setelah mengikuti program latihan catching, dengan rata-rata hasil *pretest* 37,14 dan *posttest* 72,86. rerata skor kecepatan reaksi kiper adalah 37.14, dengan skor terendah 20 dan tertinggi 60. Perbandingan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan selisih sebesar 35.72 poin. terlihat adanya peningkatan signifikan sebesar 35.72 poin pada rata-rata kemampuan kecepatan reaksi kiper setelah diberikan perlakuan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan catching dapat meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal secara signifikan. Oleh karena itu, latihan ini disarankan untuk diterapkan dalam program latihan rutin kiper futsal untuk meningkatkan performa mereka dalam pertandingan.

Kata kunci: Kecepatan reaksi; kiper futsal; latihan catching

Received: 5 Maret 2025 | Revised: 23 April, 4, 12 Mei 2025

Accepted: 5 Juni 2025 | Published: 7 Juni 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Sumantri & Agustinah, 2024) UU RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang menjadi ruang lingkup olahraga meliputi tiga kegiatan yaitu olahraga pendidikan; olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dalam proses pendidikan yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intra dan/atau ekstrakurikuler (Sudarmono et al., 2020). Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kesehatan dan kebugaran, sedangkan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa (Juhanis et al., 2025).

Dalam olahraga prestasi, ada beberapa cabang olahraga seperti basket, sepak bola, voli, bulu tangkis, dan futsal. Futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia, baik di wilayah perkotaan maupun di pedesaan, hal ini terlihat dari banyaknya lapangan futsal yang disewakan, mulai dari standar internasional hingga nasional (Wicaksono & Kusuma, 2020). Futsal merupakan varian olahraga yang mirip dengan sepakbola, namun dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dibandingkan dengan sepakbola (Rosita et al., 2019). (Mutiarra et al., 2023) menyatakan bahwa futsal melibatkan lima pemain, di antaranya terdapat posisi goalkeeper, anchor, flank, dan pivot.

Tujuannya adalah untuk memasukkan bola kedalam gawang tim lawan dan memenangkan pertandingan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal diciptakan dan dikembangkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani (Mustopa et al., 2024). Kini futsal menjadi olahraga yang dapat dinikmati oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa yang memainkannya. Ada banyak sekali tempat yang disewakan untuk bermain futsal. Hal ini dapat berpengaruh besar terhadap orang-orang yang menyukai futsal karena mereka dapat banyak kesempatan untuk bermain futsal dimana saja.

FIFA menjelaskan bahwa dalam futsal, posisi biasanya terdiri dari ala (flank), pivot, anchor, dan *kiper*. Ala (flank) 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. *Goalkeeper* adalah pemain yang diberikan kepercayaan oleh manajemen dan pelatih utama untuk menjaga gawang, mencegah kebobolan, dan menghadapi serangan lawan (Ulfiansyah et al., 2018). 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*".

Menurut (Hardiansyah, 2018) *kecepatan* sebagai kemampuan individu untuk melakukan gerakan dengan cepat dalam waktu yang singkat. *Kecepatan* merupakan komponen penting dalam berbagai olahraga dan dapat dibagi menjadi *kecepatan gerak* (seperti sprint) dan *kecepatan reaksi* (seperti waktu *reaksi* terhadap stimulus) (Gunawan, 2015). Sedangkan *reaksi* sebagai kemampuan untuk merespons secara cepat terhadap stimulus atau perubahan dalam lingkungan. Dalam olahraga, *reaksi* penting untuk mengambil keputusan yang tepat dan melaksanakan gerakan dengan efisien berdasarkan apa yang terjadi di lapangan (Gunawan, 2015).

Dalam konteks olahraga, *kecepatan reaksi* sangat penting untuk meningkatkan performa, terutama dalam situasi yang memerlukan keputusan cepat. *Kecepatan reaksi* adalah waktu yang diperlukan untuk mulai merespons setelah mendeteksi stimulus. Ini melibatkan faktor fisiologis seperti *kecepatan transmisi saraf* dan kekuatan otot, serta faktor psikologis seperti kewaspadaan dan konsentrasi. Latihan yang fokus pada *kecepatan reaksi* bertujuan untuk mengurangi waktu respons dan meningkatkan ketepatan tindakan dalam konteks olahraga (Gunawan, 2015). Sehebat apapun seorang penjaga gawang, ia pasti akan kesulitan menghadapi bola-bola liar akibat pemblokiran pemain bertahan karena arahnya berbeda dengan arah semula.

Oleh karena itu, penjaga gawang futsal harus mempunyai *kecepatan reaksi* yang baik agar bola tidak masuk ke gawang (Hidayat et al., 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. Faktor terpenting yang menentukan prestasi adalah konsep latihan itu sendiri, karena dengan berulang kali melatih suatu keterampilan maka kemampuan yang dilatih menjadi matang dan meningkat. Interaksi dengan lingkungan sosial ini memiliki peran penting dalam mendukung peningkatan prestasi anak, karena proses perkembangan anak seringkali dipengaruhi oleh cara mereka berinteraksi di lingkungan sekitarnya (Supriyanto, 2023).

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

lapanagan 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 et al., 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 et al., 2024). Latihan catching memegang peran penting dalam meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal, terutama di ekstrakurikuler SMP Yakha Garut. Dalam futsal, 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.

Di ekstrakurikuler SMP Yakha Garut, latihan catching dapat dirancang secara menarik dan variatif, seperti latihan menangkap bola dengan berbagai kecepatan dan arah, simulasi situasi pertandingan, hingga latihan berpasangan. Dengan latihan yang terstruktur, kiper tidak hanya menjadi lebih sigap dalam bertahan, tetapi juga berkontribusi lebih besar dalam mendukung strategi permainan tim. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pelatih untuk mengatasi permasalahan lambatnya reaksi kiper dalam menghadapi bola liar dan tembakan mendadak, di antaranya melalui peningkatan intensitas latihan, penggunaan video analisis untuk memperbaiki posisi danantisipasi kiper, serta pelatihan refleks menggunakan alat bantu seperti reaksi bola atau bola pantul.

Namun, upaya-upaya tersebut belum menunjukkan hasil yang signifikan, terutama di lingkungan ekstrakurikuler seperti di SMP Yakha Garut, yang terbatas dari segi fasilitas dan waktu latihan. Sebagai solusi alternatif yang lebih sederhana dan efektif, latihan *catching* (lempar tangkap) dipilih sebagai pendekatan utama dalam penelitian ini. Latihan catching tidak memerlukan alat mahal dan dapat dilakukan di berbagai kondisi ruang latihan. Latihan ini juga secara langsung melatih kecepatan reaksi kiper terhadap arah, kecepatan, dan perubahan lintasan bola. Dalam penerapannya, latihan catching akan dirancang dalam berbagai variasi gerakan seperti menangkap bola dari berbagai arah dan kecepatan, menangkap bola setelah pantulan dari dinding atau lantai, serta latihan tangkap berpasangan menggunakan metode stimulus acak untuk memberikan stimulus visual dan motorik yang beragam kepada kiper.

Dengan program latihan catching yang terstruktur dan dilakukan secara intensif dalam 14 pertemuan, diharapkan dapat menjadi solusi tepat untuk meningkatkan kecepatan reaksi

kiper futsal, khususnya dalam konteks pembinaan di ekstrakurikuler SMP Yakha Garut. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih futsal dalam merancang program latihan sederhana namun efektif, yang mampu menjawab permasalahan spesifik terkait lambatnya reaksi kiper dalam pertandingan.

Metode

Metode penelitian merupakan disiplin ilmu yang digunakan dalam proses penelitian untuk mencatat, menganalisis, dan merumuskan temuan secara ilmiah (Sugiyono, 2017:43). Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti akan menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah pemberian perlakuan pada subjek atau objek yang diteliti (Maksum, 2012:34). Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan desain pre-eksperimen (*One group pretest-posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kiper ekstrakurikuler di SMP Yakaha. Peneliti menggunakan teknik non-probability sampling dengan total sampling atau sampling jenuh dalam penelitian ini.

Pengambilan sampel secara non-probability berarti bahwa tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Maksum, 2012:57). Oleh karena itu, sampel yang digunakan adalah 14 orang kiper ekstrakurikuler SMP Yakaha. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara yang lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga memudahkan pengolahan data (Arikunto, 2010:34). Salah satu instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan reaksi kiper futsal, yang bertujuan untuk menilai kemampuan kiper dalam merespons situasi mendadak dalam permainan.

Alat yang digunakan meliputi bola futsal, pelatih atau asisten pelatih, area bermain dengan batas gawang, peluit, dan *stopwatch*. Prosedur tes dimulai dengan kiper berada di depan gawang dalam posisi siap, pelatih memberikan aba-aba dan melempar atau menendang bola dengan arah yang tidak dapat diprediksi, dan kiper harus bereaksi cepat untuk menangkap atau menepis bola. Tes diulang 10 kali dengan interval waktu yang cukup antara setiap percobaan. Penilaian dilakukan berdasarkan respon kiper, dengan skor 10 poin untuk respon cepat dan tepat, 5 poin untuk respon cepat namun tidak tepat, dan 0 poin untuk respon lambat. Total skor dihitung dengan menjumlahkan poin dari 10 percobaan.

Tabel 1. Norma penilaian tes kecepatan reaksi kiper futsal

Kriteria Penilaian	Skor
Sangat Baik	80 - 100 poin
Baik	60 - 79 poin
Cukup	40 - 59 poin
Kurang	20 - 39 poin
Sangat Kurang	0 - 19 poin

Analisis data dilakukan dengan pendekatan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviasi), nilai maksimum dan minimum dari hasil pretest dan posttest. Selanjutnya,

untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan, digunakan uji statistik parametrik, yaitu uji t untuk sampel berpasangan (paired sample t-test) karena data yang diperoleh berasal dari satu kelompok yang diuji dua kali (sebelum dan sesudah perlakuan). Uji ini dilakukan dengan bantuan software SPSS versi terbaru atau program statistik lainnya dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil uji t akan menunjukkan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Hasil

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan reaksi kiper futsal, yang bertujuan untuk mengukur tingkat reaksi seluruh sampel dalam merespons situasi tak terduga di lapangan. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh latihan catching terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal di ekstrakurikuler SMP Yakha Garut. Setelah pelaksanaan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), berikut adalah data hasil analisis yang diperoleh.

Tabel 2. Uji descriptive statistics

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes_Eks	14	20	60	37.14	11.217
Postes_Eks	14	55	80	72.86	7.774
Valid N (listwise)	14				

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*), rerata skor kecepatan reaksi kiper adalah 37.14, dengan skor terendah 20 dan tertinggi 60. Setelah diberikan latihan catching selama beberapa pertemuan, skor *posttest* meningkat signifikan, dengan rata-rata mencapai 72.86, dan rentang nilai antara 55–80. Perbandingan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan selisih sebesar 35.72 poin, yang menunjukkan adanya peningkatan hasil yang cukup signifikan setelah diberi perlakuan latihan catching. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) sebaran dinyatakan normal dan apabila $p < 0,05$ (5%) maka sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Uji normalitas

	Tests of Normality				
	Kelompok	Eks	Shapiro-Wilk		
			Statistic	Df	Sig.
Hasil_Eks	1		.937	14	.378
	2		.836	14	.014

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data *pretest* memiliki nilai signifikansi $0.378 > 0.05$, yang berarti berdistribusi normal. Namun, data *posttest* memiliki nilai signifikansi $0.014 < 0.05$, yang berarti tidak normal. Karena salah satu

data tidak berdistribusi normal, sebenarnya disarankan untuk menggunakan uji non-parametrik (misalnya Wilcoxon), namun dalam penelitian ini tetap digunakan uji t untuk menjaga konsistensi analisis data yang lazim dalam pendekatan eksperimental satu kelompok (*one group pretest-posttest*). Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan catching terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal di ekstrakurikuler SMP Yakha Garut. Penelitian ini terdiri atas dua variable. Yaitu pengaruh latihan *catching* (X) dan reaksi kiper futsal (Y). Berikut adalah data dari masing-masing variable yang terurai dan terperinci.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil_Eks Based on Mean	2.030	1	26	.166
Based on Median	1.333	1	26	.259
Based on Median and with adjusted df	1.333	1	23.920	.260
Based on trimmed mean	2.187	1	26	.151

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi = 0.166 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data homogen, atau memiliki variansi yang seragam antar kelompok.

Tabel 5. Uji T

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper		
Pair 1 Pretes_Eks - Postes_Eks	-35.714	12.067	3.225	-42.681	-28.747	-11.074	13 .000

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) = 0.000 < 0.05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan catching memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal di SMP Yakha Garut. Berdasarkan analisis data *pretest* dan *posttest*, terlihat adanya peningkatan signifikan sebesar 35.72 poin pada rata-rata kemampuan kecepatan reaksi kiper setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan catching sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan respon kiper terhadap bola yang datang secara tiba-tiba, yang merupakan komponen penting dalam performa penjaga gawang futsal.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal selama pertandingan melalui penerapan program latihan yang telah dirancang. Program yang diterapkan adalah latihan catching dengan total 14 pertemuan yang dilakukan dalam rentang waktu 4 kali dalam seminggu, dengan variasi materi di setiap pertemuan. Setiap pemain

diharapkan untuk mengikuti dengan disiplin setiap sesi latihan guna memaksimalkan hasil yang diinginkan. Dengan mengulang-ulang latihan suatu keterampilan, kemampuan yang sedang dilatih akan berkembang dan menjadi lebih matang (Mauladani et al., 2024). Kecepatan refleks sangat penting bagi kiper futsal, karena futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil, dengan tempo permainan yang cepat, bola bergerak lebih cepat, dan sering kali datang dalam jarak dekat, menuntut kiper untuk memiliki refleks tajam dalam menghadapi serangan lawan. Selain itu, frekuensi serangan yang tinggi di lapangan kecil mengharuskan kiper untuk selalu siap merespons tembakan dalam waktu singkat.

Gerakan merujuk pada proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang telah direncanakan dan disusun secara sistematis dalam jangka waktu yang cukup lama, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan mental guna mencapai tingkat keberhasilan maksimal bagi siswa atau atlet (Langga & Supriyadi, 2016). Kecepatan refleks kiper memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang tidak terduga, seperti bola yang memantul dari dinding, pemain, atau lantai, sehingga dapat mengamankan gawang dengan lebih efektif. Dengan demikian, keterampilan ini menjadi sangat krusial untuk menunjang performa optimal kiper futsal dalam pertandingan. Gerakan merujuk pada implementasi kegiatan olahraga yang telah direncanakan dan disusun secara sistematis dalam periode waktu yang cukup lama, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik, termasuk aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Khotijah et al., 2023).

Secara keseluruhan, program latihan catching terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal. Oleh karena itu, program latihan ini sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam latihan rutin, dengan porsi latihan yang sesuai. Latihan yang terstruktur dan sistematis sangat penting untuk meningkatkan kemampuan gerak, baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental, yang kesemuanya akan mendukung prestasi atlet secara maksimal. Pemberian program latihan yang sesuai dan struktural, bersama dengan porsi latihan yang tepat, berkontribusi pada pencapaian hasil yang positif dari program latihan tersebut (Rifan et al., 2023). Selain kecepatan refleks, kiper futsal juga perlu menguasai teknik-teknik lain, seperti penempatan posisi yang tepat, kemampuan menghentikan bola (*shot stopping*), distribusi bola yang akurat, dan komunikasi yang baik dengan pemain belakang.

Kiper juga harus mampu menghadapi situasi satu lawan satu dan memiliki reaksi cepat terhadap bola rebound. Menguasai berbagai keterampilan ini akan membuat kiper futsal lebih efektif dan andal dalam pertandingan. Kemampuan dasar dapat ditingkatkan dengan adanya variasi dalam latihan, sehingga menghindarkan terjadinya kebosanan (Nasution & Suharjana, 2015). Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan catching memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal. Latihan terstruktur dan program latihan yang tepat terbukti efektif dalam mencapai hasil yang diinginkan. Oleh karena itu, latihan ini perlu direkomendasikan sebagai referensi bagi pelatih, guru, dan pembina ekstrakurikuler di sekolah untuk meningkatkan kemampuan reaksi kiper futsal.

Penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kecepatan reaksi, yang tercermin dari hasil *pretest* dengan nilai rata-rata 37.14 dan *posttest* sebesar 72.86, menunjukkan bahwa program latihan ini efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal. Latihan yang terstruktur dan sistematis sangat penting untuk meningkatkan kemampuan pemain sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang efektif (Hidayat et al., 2022). Kebaruan

(novelty) dari penelitian ini terletak pada penerapan latihan *catching* yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan reaksi kiper futsal di tingkat SMP dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler. Pendekatan ini berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung menggunakan latihan reaksi visual umum seperti lampu atau media bola berwarna.

Dalam penelitian ini, latihan dirancang lebih kontekstual dengan situasi permainan yang dihadapi oleh kiper, sehingga manfaatnya lebih praktis dan langsung terasa dalam pertandingan. Dibandingkan dengan penelitian relevan, penelitian ini memiliki beberapa kesamaan, kelebihan, dan kekurangan. Kesamaannya terletak pada penggunaan metode kuantitatif dengan desain *pretest-posttest* untuk mengetahui efektivitas latihan, seperti halnya dalam penelitian (Hidayat et al., 2022; Nasution & Suharjana, 2015) yang sama-sama menekankan pentingnya latihan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan motorik. Adapun kelebihanannya, penelitian ini menggunakan pendekatan latihan spesifik sesuai dengan posisi pemain, yaitu kiper, sehingga hasilnya lebih aplikatif dan relevan terhadap kebutuhan permainan nyata.

Penelitian ini juga dilakukan di lingkungan sekolah, menjadikannya lebih dekat dengan kebutuhan pembinaan usia dini. Namun demikian, terdapat kekurangan dalam penelitian ini, yakni jumlah sampel yang masih terbatas serta tidak adanya kelompok kontrol yang membandingkan hasil dengan metode latihan lain. Selain itu, penelitian belum mengeksplorasi secara mendalam aspek koordinasi mata-tangan atau pengaruh latihan terhadap aspek psikologis kiper. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *catching* memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal. Hal ini tercermin dari peningkatan nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar 37,14 menjadi 72,86 pada *posttest*. Oleh karena itu, program latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan oleh pelatih, guru PJOK, maupun pembina ekstrakurikuler dalam rangka meningkatkan kemampuan reaksi kiper futsal secara lebih efektif dan terarah.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa program latihan *catching* yang dilakukan secara terstruktur dan variatif dapat meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal selama pertandingan. Latihan ini terbukti efektif dalam mempersiapkan kiper untuk menghadapi serangan dengan lebih cepat dan akurat, sehingga meningkatkan performa mereka di lapangan. Program latihan yang diterapkan dengan porsi yang tepat dan disiplin memberikan dampak positif terhadap kemampuan motorik dan psikologis kiper, yang penting untuk merespons situasi permainan yang cepat dan dinamis. Oleh karena itu, latihan *catching* sangat direkomendasikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal, baik oleh pelatih, guru, maupun pembina ekstrakurikuler. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kecepatan reaksi kiper futsal, yang dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* yang mencolok.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggungjawabkan sesuai kaidah akademik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Febrizal, T., Yaslindo, Y., Atradinal, A., & Lawanis, H. (2024). Hubungan Kecepatan Reaksi dan Kelincahan terhadap Kemampuan Mendribble Bola SBB Putra Painan. *Hurnal Pendidikan dan Olahraga*, 7(1), 46–53. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1597>
- Gunawan, G. (2015). Studi Korelasi Kelincahan, Kecepatan dan Motivasi Latihan terhadap Kemampuan Menggiring Bola Futsal pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal STKIP Pasundan Cimahi. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.37742/jo.v1i1.34>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/72>
- 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. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5187>
- Juhanis, J., Janwar, M., Ishak, M., Sahabuddin, S., & Bachtiar, I. (2025). Sosialisasi Manfaat Olahraga Rekreatif: Gaya Hidup Sehat yang Terjangkau bagi Semua Kalangan. *Jurnal Litera Abadi*, 2(1), 51–57. <https://journal.mediazayna.org/index.php/literaabdi/article/view/35>
- Khotijah, S., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. (2023). Pengaruh Pelatihan Core Stability terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 320–327. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/65939>
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kependidikan Olahraga*, 1(1), 90–104. <https://journal.um.ac.id/index.php/jko/article/view/7711>
- Mauladani, R. F., Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Power Play terhadap Kontribusi Goalkeeper dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 7(1), 136–145. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24093>
- 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. <https://jurnalunived.com/index.php/JPES/article/view/489>
- 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. <https://online-journal.unja.ac.id/pion/article/view/25955>
- Maksum, D. A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Universiti press.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain Kelincahan dengan Pendekatan Berma. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://scholarhub.uny.ac.id/jolahraga/vol3/iss2/5/>
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan First Touch Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Rosita, T., Hernawan, H., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117–126. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Setiawan, I., Wijayanti, D. G. S., Annas, M., & Pujiyanto, 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. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes/article/view/7200>
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, E. S. (2020). Sistem Pembinaan Ekstrakurikuler Sepakbola di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 64–75. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/14478>
- 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. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5585>
- 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. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.18153>
- Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif, Dan R&D*. bandung: alfabeta.
- 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. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/25119>
- 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. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n2.p56-60>