

PENGARUH LATIHAN BOLA TENIS TERHADAP AKURASI PENYELAMATAN KIPER DI UKM FUTSAL UNIVERSITAS PERSATUAN GURU 1945 NTT

Luki Agripa Molle^a, Carles Nyoman Wali^b, Firman F. K. Selan^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 Ntt, email: lckmolle@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

pengaruh latihan, akurasi penyelamatan

Abstrak

Masalah utama yang dihadapi oleh para kiper Futsal di UKM Futsal UPG 1945 NTT adalah akurasi penyelamatan. Berkaitan dengan permasalahan di atas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan Tujuan Untuk mengetahui pengaruh latihan bola tenis lapangan terhadap akurasi penyelamatan kiper Futsal di UKM Futsal UPG 1945. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Teknik Pengumpulan Data Dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, tes awal dan tes akhir (pre-test dan pos-test). jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 2 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji T test. Hasil dalam penelitian ini adalah akurasi penyelamatan kiper Futsal di UKM Futsal UPG 1945 NTT. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa bentuk metode latihan bola tenis lapangan yang dilakukan satu minggu 2 kali selama 6 minggu dapat meningkatkan akurasi penyelamatan kiper Futsal di UKM Futsal UPG 1945 NTT. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu, biaya dan tempat penelitian.

Abstrac

The main problem faced by Futsal goalkeepers at UKM Futsal UPG 1945 NTT is the accuracy of saves. In relation to the above problems, researchers are interested in conducting research with the aim of determining the effect of tennis court training on the accuracy of Futsal goalkeeper saves at UKM Futsal UPG 1945. The research method used in this study is an experimental method with a quantitative approach. Data Collection Techniques In this study are observation, documentation, initial tests and final tests (pre-test and post-test). The number of populations used in this study was 10 people. The sample of this study was 2 people. The data analysis technique in this study was the T test. The results of this study are the accuracy of Futsal goalkeeper saves at UKM Futsal UPG 1945 NTT. Based on the results of data analysis, it can be concluded that the form of tennis court training method carried out twice a week for 6 weeks can improve the accuracy of Futsal goalkeeper saves at UKM Futsal UPG 1945 NTT. The limitations in this study are time, cost and place of research.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu olahraga yang berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Olahraga ini sering dianggap sebagai miniatur sepak bola karena dimainkan di lapangan yg lebih kecil dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Menurut Widiyanto (2020), Futsal menjadi populer karena permainannya yang cepat, menuntut teknik tinggi, dan memiliki aturan yang lebih sederhana dibandingkan sepak bola. *Futsal federation international* (FIFA) menyatakan bahwa futsal tidak hanya meningkatkan ketrampilan individu, seperti passing, dribbling, dan shooting, tetapi juga memupuk kerja sama tim yang lebih intens karena ruang bermain yang terbatas (FIFA, 2020). Dengan demikian, Futsal dianggap sebagai salah satu cara efektif untuk mengasah ketrampilan sepak bola. Menurut Widiastuti dan Purnomo (2021), Futsal menjadi alternatif olahraga bagi masyarakat perkotaan yang menghadapi keterbatasan ruang untuk bermain sepak bola. Permainan futsal merupakan jenis permainan yang cepat dan dinamis dengan durasi waktu yang relatif singkat (Wali, 2024) Wali, C. N. R. D. A. F. R. T. S. N. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kecepatan, Kekuatan dan Daya Tahan Atlet Futsal Yuniior.

Wali, C. N. R. D. A. F. R. T. S. N. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kecepatan, Kekuatan dan Daya Tahan Atlet Futsal Yuniior. Lapangan Futsal yang relatif kecil dan muda ditemukan membuat olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan, terutama di lingkungan perkotaan. Dari sisi pendidikan, Futsal juga memiliki peran penting. Gunawan (2022), menjelaskan bahwa Futsal dapat digunakan sebagai media pembelajaran olahraga yang menyenangkan di sekolah karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar strategi, koordinasi, dan ketrampilan fisik secara menyeluruh. Namun, meskipun Futsal telah berkembang, berbagai tantangan masih dihadapi, seperti kurangnya fasilitas berkualitas, minimnya pelatihan berbasis ilmu pengetahuan, serta kurangnya perhatian pada aspek pengembangan keterampilan dasar dan fisik pemain. Menurut Hidayat (2019), Penjaga gawang (kiper) dalam permainan Futsal memiliki peran yang sangat krusial dalam menjaga pertahanan tim.

Menurut Hermans dan Engler (dalam Fadil et al., 2019), seorang kiper Futsal harus memiliki lima kemampuan utama: kecepatan dasar, kelincahan, kekuatan, daya tahan, dan ketrampilan teknik. Meskipun peran kiper sangat penting, variasi latihan yang dilakukan seringkali masih minim. Abriari (2019) mengemukakan bahwa penjaga gawang dalam Futsal seringkali menghadapi latihan yang monoton, yang dapat menyebabkan kejenuhan dan kurangnya pengembangan ketrampilan spesifik. Selain itu, penguasaan teknik dasar oleh kiper Futsal juga menjadi fokus penting dalam pembelajaran. Seswandi et al. (2022) menyatakan bahwa pemahaman yang baik terhadap teknik dasar penjaga gawang Futsal sangat diperlukan. Kepercayaan diri, konsentrasi, dan kecepatan reaksi merupakan aspek psikologi dan fisik yang harus dimiliki oleh seorang kiper Futsal. Latihan yang bervariasi dan terstruktur dapat membantu meningkatkan kemampuan ini, sehingga kiper dapat merespon dengan cepat dan tepat dalam situasi pertandingan.

Kiper Futsal memiliki peran strategis dalam menentukan keberhasilan tim, terutama dalam aspek pertahanan. Menurut Herman dan Engler (2019), seorang kiper Futsal harus memiliki refleks cepat, ketepatan posisi, serta kemampuan dalam melakukan penyelamatan yang akurat untuk menghadapi serangan cepat dari lawan. *Akurasi penyelamatan* menjadi salah

satu indikator utama kinerja kiper, terutama dalam situasi pertandingan yang intens. *Akurasi penyelamatan* kiper merupakan kemampuan untuk menghadang, menepis, atau menangkap bola secara efektif dalam situasi yang sulit.

Widiastuti 9201), menyatakan bahwa *akursi penyelamatan* tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik, tetapi juga pada konsentrasi, kecepatan reaksi, dan penguasaan teknik yang baik. Kiper dengan *akurasi peneyelamatan* yang tinggi dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap keberhasilan tim, terutama dalam situasi satu lawan satu atau saat menghadapi tendangan jarak dekat. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2022), banyak kiper futsal yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi *akurasi penyelamatan*, terutama ketika menghadapi serangan bertubi-tubi atau bola dengan arah yang tidak terduga. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan metode latihan yang dapat meningkatkan *akurasi penyelamatan*. Menurut Sujana (2020), salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *akurasi penyelamatan* adalah melalui latihan yang berfokus pada kecepatan reaksi, koordinasi, dan pemahaman taktik. Latihan yang bervariasi, seperti menggunakan alat bantu atau bola dengan ukuran berbeda, dapat membantu kiper mengasah ketrampilan dalam situasi permainan dinamis.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen quasi/semi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh karena melalui *treatment* (perlakuan) tertentu (Puspita, 2021). Tempat penelitian ini akan dilakukan di lapangan Futsal UPG 1945 NTT yang merupakan fasilitas utama untuk latihan UKM Futsal dan waktu penelitian yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah 2 bulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kiper di UKM Futsal UPG 1945 NTT yang berjumlah 10 orang dan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 2 orang. teknik sampling Sampel yang digunakan dalam penelitian ini populasi yang terdapat di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tersebut, 8 orang tidak dijadikan sampel karena tidak memenuhi kriteria. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kriteria untuk mempermudah jalannya penelitian ini. Adapun kriteria yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah a). Usia minimal 21 tahun, lama bergabung di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) minimal 2 tahun, kiper Futsal putra dan memiliki skill dasar sebagai kiper dalam permainan Futsal. Maka dari itu peneliti mendapatkan 2 sampel dari jumlah populasi yang ada. teknik pengumpulan data Dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, tes awal dan tes akhir (pre-test dan pos-test) , dan Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji T test..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1

Data hasil tes awal akurasi penyelamatan kiper Futsal di UKM Futsal UPG 1945 NTT.

NO	NAMA	SKOR KESEMPATAN			Hasil Akhir
		1	2	3	

1.	A	1	0	1	2
2.	B	0	0	1	1

Tabel 2
Data Hasil Tes Akhir Akurasi Penyelamatan Kiper Futsal Di UKM Futsal UPG 1945 NTT

NO	NAMA	SKOR			Hasil Akhir
		KESEMPATAN			
		1	2	3	
1.	A	3	2	3	8
2.	B	2	2	4	8

Tabel 3
Data Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Akurasi Penyelamatan Kiper Futsal Di UKM Futsal UPG 1945 NTT

No	NAMA	Tes awal	Tes akhir	D	d2
1.	A	2	8	6	36
2.	B	1	8	7	49
Σ		3	16	13	85
M		1,5	8	6,5	42

Pembahasan

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan. Hal ini digunakan untuk melihat tingkat keberhasilan dengan pencapaian peningkatan penguasaan teknik dasar penyelamatan bola pada kiper Futsal, di UKM Futsal UPG 1945 NTT. dalam menggunakan cara paling efektif adalah melengkapinya dengan format pengmatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi. Arikunto (2006). Instrumen penelitian harus diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa data yang diperoleh akurat dan dapat di percaya. Validitas mengukur sejauh mana instrumen mengukur apa yang harusnya diukur, sedangkan reliabilitas mengukur konsistensi hasil pengukuran. Dalam konteks penelitian ini, uji validasi dan reliabilitas instrumen observasi diperlukan untuk memastikan bahwa lembar observasi yang di gunakan dapat secara akurat menilai teknik dasar penyelamatan bola bawah pada kiper futsal. Ibnu (2003), instrumen penelitian memegang peran penting dalam upaya mencapai tujuan penelitian. Format pengamatan yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingka laku yang diharapkan terjadi selama pertandingan. Format ini membantu dalam mencatat dan menilai secara detail setiap aspek teknik dasar penyelamatan bola.

Pembahasan hasil penelitian harus mampu menginterpretasikan makna dari hasil penelitian (baik yang sesuai ekspektasi maupun tidak). Pembahasan harus sesuai dengan tujuan penelitian, dengan tetap mengacu pada telaah pustaka yang telah dibangun.

Setiap hasil penelitian harus dibahas. Pembahasan berisi pemaknaan hasil dan perbandingan dengan teori dan/atau hasil penelitian lain yang relevan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan latihan bola tenis lapangan terhadap peningkatan akurasi penyelamatan kiper futsal di UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT. Hasil analisis data mengkonfirmasi pengaruh positif latihan tersebut terhadap kemampuan akurasi penyelamatan kiper futsal di UKM Futsal Universitas Persatuan Guru 1945 NTT sebesar (13%). Temuan ini menunjukkan potensi latihan bola tenis sebagai metode alternatif efektif, khususnya untuk meningkatkan akurasi penyelamatan kiper Futsal.

Saran

Setelah penulis menarik kesimpulan yang berkaitan dengan permasalahan tentang kualitas penyelamatan bola pada kiper di UKM Futsal UPG 1945 NTT, maka penulis menyampaikan beberapa saran yang perlu diperhatikan yaitu: 1). Bagi kiper futsal yang berada di Kota Kupang maupun NTT untuk lebih giat dalam melakukan metode latihan bola tenis lapangan untuk meningkatkan kualitas penyelamatan bola pada kiper Futsal di UKM Futsal UPG 1945 NTT. 2). Bagi para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang peningkatan akurasi penyelamatan bola pada kiper Futsal diharapkan dapat dilakukan dengan menggunakan bola tenis lapangan. 3). Bagi para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tentang peningkatan akurasi penyelamatan pada kiper Futsal diharapkan memperhatikan jadwal latihan serta keaktifan sampel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abriari, A. (2019). Analisis Variabel Latihan untuk Kiper Futsal dalam Meningkatkan Performa. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Ali, A. (2011). *The Influence of Small Ball Training on Goalkeeper Reflexes and Accuracy. International Journal of Sports Science*, 10 (3), 45-52.
- Bompa, T.O., & Carrera, M.C. (2015). *Periodization training for sports (3rd ed.)* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fadil, M., et al. (2019). Latihan kiper futsal: konsep dan aplikasi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fajar, R. (2020). Metode Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan. Bandung: Remaja Rosdakarya
- FIFA. (2020). *Futsal Development Guide*. Zurich: FIFA Official Publication.
- Gonzalez, J. (2018). *Futsal Goalkeeper Training: Techniques And Drills*. Madrid: Futbol Press.
- Gunawan, A. (2022). Futsal Sebagai Media Pembelajaran Olahraga Di Sekolah. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya Press.
- Herman, T., & Engler, F. (2019). *Fundamentals Of Futsal Goalkeeping*. London: Routledge.

- Hidayat, R. (2019). Kedala Dan Tantangan Dalam Pengembangan Ketrampilang Kiper Futsal. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 7 (2), 121-135.
- Hidayat, R. (2022). Konsistensi Akurasi Penyelamatan Kiper Futsal Dalam Pertandingan Intens. *Jurnal Keolahragaan*, 9 (1), 89-102.
- Luxbacher, J. (2015). *Futsal: Techniques, Tactics, Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Magill, R. A. (2011). *Motor Learning And Control: Concepts And Applications (10th Ed.)*. New York: Mcgraw-Hill.
- Puspita, S. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Dalam Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Schmidt, R. A., & Wriesberg, C. A. (2008). *Motor Learning And Perfonmance (4Th Ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sujana, D. (2020). *Latihan Kecepatan Reaksi Untuk Peningkatan Akurasi Penyelamatan Kiper Futsal*. Bandung: PT Sport Scince.
- Wein, H. (2004). *Developing Game Intelligenc In Soccer And Futsal*. New York: Reecwain Publishing.
- Widiyanto, A. (2020). *Perkembangan Futsal Di Indonesia: Sejarah, Teknik, Dan Strategi*. Jakarta: Gramedia.
- Widiastuti, R., & Purnomo, B. (2021). *Futsal: Olahraga Alternatif Di Perkotaan*. Yokyakarta: Andi Offset.
- Wali, C. N. R. D. A. F. R. T. S. N. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kecepatan, Kekuatan dan Daya Tahan Atlet Futsal Yuniior. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi (Sparta)*, 7(1), 23–29. <https://doi.org/10.35438/sparta.v7i1.255>