

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam bab ini terdapat lima sub bab yang membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan ruang lingkuo penelitian.

1.1 Latar Belakang

Menurut Wicaksono & Kusuma, (2021) kiper memainkan peran yang sangat krusial dalam permainan futsal karena serangan dan pertahanan dimulai dari kiper. Kiper adalah pemain yang dipercayai oleh manajemen dan pelatih utama untuk menjaga gawang dan menghadapi serangan lawan (Hidayat et al., 2022). Kiper adalah pertahanan terakhir sebuah tim untuk menjadi penentu kemenangan, beberapa tim meyakini jika kiper tampil dengan maksimal dan percaya diri dalam setiap pertandingan yang diikutinya, maka tim tersebut akan sulit untuk dikalahkan. Kiper juga memiliki tanggung jawab yang sangat besar dan sulit karena kiper harus menangkap bola dan menjatuhkan badan dengan teknik yang benar. Seorang pemain yang ingin menjadi kiper yang bagus tidak mudah, karena harus melalui proses yang panjang. Kiper perlu menguasai berbagai teknik *dive to save*, *posyioning*, *throtting*, *kicking*, dan teknik menangkap bola.

Kiper perlu berpartisipasi/berkontribusi secara efektif pada implementasi model permainan tim dan tidak hanya tetap ditiang gawang untuk mempertahankan atau menghentikan tembakan (de Baranda et al., 2019). Seorang kiper juga harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan kelincahan dalam menjaga gawangnya. Selain itu, kiper perlu memiliki mental yang tangguh dan sikap disiplin yang sempurna. Saat pertandingan, kiper akan mendapati benturan atau kontak fisik dengan lawan (Aurora & Hananto Puriana, 2022). Oleh karena itu, kiper perlu mengurangi peluang lawan dan memiliki keterampilan yang sangat baik. Tanpa latihan fisik dan penguasaan teknik dasar yang baik, keterampilan bermain tidak akan berkembang. Untuk menjadi pemain yang handal, seseorang harus berlatih dengan tekun. Cara bermain atlet diciptakan oleh dorongan luar biasa pelatih, manajemen dan semua komponen yang hadir dalam pertandingan (Lukman et al., 2024). Peran seorang

pelatih dalam perkembangan kemampuan kiper sangat penting. Pemahaman pelatih terhadap kemampuan kiper adalah sesuatu yang harus dipahami. Kiper pasti memiliki kemampuan yang berbeda dengan dengan posisi lainnya, dilihat dari faktor teknik, taktik, fisik dan mental. Dalam hal kemampuan kiper, pendekatan latihan disesuaikan dengan perbedaan kebutuhan fisik dan teknisnya dibandingkan dengan pemain lainnya (Mauladani et al., 2024). Oleh karena itu, latihan untuk kiper dilakukan secara terpisah, dengan memperhatikan aspek khusus posisi tersebut, seperti menangkap

Kendala yang ada pada kiper adalah kemampuan kecepatan reaksi dalam menangkap bola yang disebabkan oleh kurangnya variasi metode latihan. Latihan menggunakan bola tenis dan *agility reflek ball* ini masih sangat jarang dilakukan. Seorang kiper diharapkan mampu mengembangkan keterampilan latihan menggunakan bola tenis dan *agility reflek ball*, khususnya dalam waktu reaksi dan fokus saat menangkap bola, karena hal ini meningkatkan kualitas seorang kiper dalam permainan futsal (Wicaksono & Kusuma, 2021). Latihan ini dapat bermanfaat bagi proses latihan, maka dari itu dengan adanya latihan menggunakan bola tenis dan *agility reflek ball* terhadap reaksi seorang kiper diharapkan dapat melatih keterampilan, khususnya pada kecepatan reaksi dan meningkatkan performa yang bisa menunjang kualitas seorang kiper.

Latihan yang dibuat untuk meningkatkan kecepatan reaksi dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu latihan yang dapat diprediksi dan latihan yang tidak dapat diprediksi. Metode yang diprediksi umumnya terdiri dari latihan yang memiliki pola atau skenario yang jelas, sehingga atlet bisa bersiap untuk merespons dengan cepat (Fadi & Sutresna, 2019). Disisi lain, pendekatan yang tidak dapat diprediksi mencakup kondisi yang lebih aktif dan tidak tetap, yang memerlukan atlet untuk segera menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Studi menunjukkan bahwa latihan yang mengandung faktor ketidakpastian, seperti pemakaian bola tenis dalam latihan penjaga gawang, dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan reaksi (Aurora & Hananto Puriana, 2022).

Dalam futsal, reaksi yang cepat tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik, tetapi juga melibatkan faktormental dan kognitif. Seorang kiper perlu dapat memahami alur permainan dan meramalkan pergerakan lawan, yang merupakan kemampuan yang bisa ditingkatkan melalui latihan yang sesuai. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa menggabungkan latihan fisik dengan pengembangan keterampilan kognitif dapat menghasilkan peningkatan yang lebih optimal dalam kecepatan reaksi (Cahyaningrum et al., 2018). Selain itu, latihan yang dikembangkan dengan variasi yang sesuai dapat membantu kiper menjadi lebih siap untuk menghadapi keadaan yang tidak terduga saat bermain dilapangan (Rahman, 2018).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wicaksono & Kusuma, (2021), mengenai Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Tenis Terhadap Kecepatan Reaksi dan Konsentrasi Kiper Futsal Unesa. Hasil analisis data yang telah dilakukan menyatakan bahwa terdapat peningkatan yang kurang signifikan dari latihan menggunakan bola tenis terhadap kecepatan reaksi dan konsentrasi pada kiper futsal unesa yang dibuktikan dengan nilai signifikan sebesar $0,011 < 0,05$ dan selisih 0,1. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh (Herlambang et al., 2021) mengenai Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Tenis Ke Tembok Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Mahasiswa Futsal Stkip Setia Budhi Rangkasbitung. Hasilnya menunjukkan bahwa pada kelompok penelitian sebelum diberikan perlakuan memiliki rata-rata 4,20 dan setelah diberikan perlakuan memiliki rata-rata 7,30, yang berarti frekuensi dalam tes latihan menggunakan metode yang diterapkan memberikan dampak yang positif dilihat dari hasil yang telah diteliti bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan sehingga memperoleh hasil yang lebih baik dengan perbedaan 3,10 dan t hitung 11.1196. dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapatnya peningkatan pencapaian tangkapan yang signifikan dengan hasil latihan kiper tersebut.

Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2022) melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Performance Goalkeeper. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menyatakan bahwa

terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan reaksi terhadap performa penjaga gawang di SSB Putra Bungbulang yang dibuktikan dengan hasil signifikan (2-tailed) yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ dan berdasarkan hasil perhitungan uji N-gain score, menunjukkan bahwa nilai rata-rata N-gain score untuk performance goalkeeper adalah sebesar 70,95% atau 71%. Termasuk dalam kategori efektif. Dengan begitu latihan reaksi ini dapat memberikan pengaruh sebesar 50% terhadap performa penjaga gawang. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan reaksi penjaga gawang sangat efektif untuk meningkatkan performa penjaga gawang pada saat bertanding. Lalu penelitian yang dilakukan oleh (Aurora & Hananto Puriana, 2022), meneliti tentang Modifikasi Latihan Futsal Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Disekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak. Hasil deskripsi ini dapat dilihat berdasarkan perhitungan hasil olah data SPSS 21.0 ditemukan pada tabel 4.6 diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen <0.05 , maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada Pengaruh Modifikasi Latihan Dengan Menggunakan Bola Tenis Lapangan Untuk Meningkatkan Reaksi Kiper Futsal Di Sekolah Futsal Pelangi Nusantara Punggur Pontianak.

Penelitian yang dilakukan oleh Febby Ardhia et al., (2022) yang meneliti tentang The Effect of Predictable and Unpredictable Training on the Speed of Footwork in Badminton. Hasil deskripsi ini dapat dilihat berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh rata-rata pretest eksperimen 65,80 dan posttest 85, menunjukkan adanya peningkatan kecepatan gerak kaki setelah diberikan latihan menggunakan android court footwork. Selain itu, peningkatan kecepatan mahasiswa UKM bulu tangkis terlihat dari nilai n-gain pada kedua kelompok. Nilai n-gain kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol ($56,85 > 31,78$) dan pada uji t nilai n-gain diperoleh nilai sig (2-tailed) = $0,001 < a = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan prediksi dan tidak dapat diprediksi berpengaruh terhadap kecepatan gerak kaki manhasiswa UKM bulutangkis dan terdapat perbedaan efekktifitas yang signifikan pada penerapan latihan gerak kaki android court dengan latihan konvensional.

Menanggapi penelitian diatas, penting untuk meneliti lebih lanjut tentang berbagai metode latihan yang diterapkan untuk meningkatkan performa kiper futsal, masih sedikit penelitian yang secara spesifik membandingkan efektivitas antara metode latihan *predictable* dan *unpredictable* dalam meningkatkan kecepatan reaksi. Hal ini menciptakan kesenjangan pengetahuan yang perlu diisi, mengingat kecepatan reaksi merupakan faktor krusial dalam menentukan keberhasilan seorang kiper dalam menghadapi serangan lawan. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung fokus pada satu jenis metode latihan atau tidak mempertimbangkan variabel spesifik yang mempengaruhi kecepatan reaksi kiper. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis secara komprehensif pengaruh metode latihan tersebut terhadap kecepatan reaksi kiper futsal, serta memberikan wawasan baru yang dapat diterapkan dalam praktik pelatihan.

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang ingin dicapai. Pertama, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode *predictable* atau metode *unpredictable* yang lebih berpengaruh dalam peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal yang diukur melalui tes *Hand Touch Reaction*. Lalu, penelitian ini juga ingin mengetahui sejauh mana metode ini berkontribusi terhadap keterampilan kiper dalam kecepatan reaksi mereka. Kedua, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor mana yang mempengaruhi hasil dari kedua metode tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan yang berharga mengenai metode latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan reaksi kiper futsal. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hasil, pelatih dapat merancang program latihan yang lebih terarah dan efektif, sehingga dapat meningkatkan performa kiper dalam pertandingan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas latar belakang masalah diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *predictable* dan *unpredictable* terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal?

- 2) Manakah metode yang memberikan peningkatan kecepatan reaksi lebih tinggi antara latihan *predictable* dan *unpredictable*?
- 3) Faktor apa saja yang mempengaruhi hasil dari kedua metode tersebut?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode mana yang lebih berpengaruh dalam peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui faktor mana yang mempengaruhi hasil dari kedua metode tersebut.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat teoritis, kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga, khususnya dalam memahami pengaruh metode latihan terhadap kecepatan reaksi kiper futsal. Dengan membandingkan metode latihan *predictable* dan metode latihan *unpredictable*, penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada mengenai efektivitas berbagai pendekatan latihan dalam meningkatkan kemampuan atlet. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi hubungan antara kecepatan reaksi dan faktor-faktor lain seperti kondisi fisik, teknik dan aspek psikologis atlet.

Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih futsal untuk merancang program latihan yang lebih efektif bagi kiper. Dengan mengetahui metode mana yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi, pelatih dapat mengoptimalkan sesi latihan dengan mengintegrasikan elemen-elemen dari kedua metode tersebut. Misalnya, pelatih dapat menggunakan latihan *predictable* untuk membangun dasar teknik dan kecepatan reaksi, sementara latihan *unpredictable* dapat digunakan untuk menghadapi situasi yang tidak terduga dilapangan.

Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan panduan bagi kiper futsal dalam memilih jenis latihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan memahami bagaimana masing-masing metode latihan mempengaruhi kecepatan

reaksi, kiper dapat lebih *proaktif* dalam mengembangkan keterampilan mereka. Misalnya, kiper yang ingin meningkatkan kemampuan reaksi terhadap tembakan mendadak dapat lebih fokus pada latihan *unpredictable*, sementara mereka yang ingin memperkuat teknik dasar dapat memanfaatkan latihan *predictable*.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji dampak latihan *predictable* dan *unpredictable* terhadap kecepatan reaksi cepat kiper futsal. Cakupan penelitian terbatas pada aspek reaksi motorik kiper dalam merespons situasi permainan. Latihan *predictable* merujuk pada pola latihan yang dapat diprediksi, sedangkan metode *unpredictable* melibatkan rangsangan acak yang membutuhkan respons spontan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 45 orang dari klub Owl Futsal Jatinangor yang dibagi menjadi ke dalam tiga kelompok perlakuan, *predictable*, *unpredictable*, dan kontrol. Kegiatan latihan dilaksanakan selama empat minggu, dengan frekuensi tiga kali per minggu. Penelitian ini tidak membahas aspek strategi permainan, mental, atau teknis lainnya, dan hanya menilai peningkatan kecepatan reaksi melalui pengukuran menggunakan instrumen Hand Touch Reaction Test. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran efektivitas masing-masing metode dalam menunjang performa kiper futsal.