

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KIPER FUTSAL

Dodi Irwansyah\*<sup>1</sup>, Basyaruddin Acha<sup>2</sup>, Bagas Madya Wibowo<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Department of Physical Education, Samudra University, Aceh, Indonesia

\* Corresponding Author: [dodi@unsam.ac.id](mailto:dodi@unsam.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received : Mar 11, 2025

Revised : Apr 18, 2025

Accepted : Apr 30, 2025

Available online : Apr 30, 2025

#### Kata Kunci:

Status Gizi, Mahasiswa,  
Pendidikan Jasmani

#### Keywords:

Nutritional Status, Student, Physical  
Education

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk buku model latihan untuk kiper futsal yang telah dikembangkan guna memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan kepada tim futsal. Penelitian ini menggunakan model penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah penelitian, Rancangan penelitian dilakukan terhadap dua kelompok eksperimen berbentuk the one group pretest-posttest design. Subjek dalam penelitian ini merupakan pemain yang merupakan kiper pada tim futsal Irhasindo Kota Langsa sebanyak 4 orang untuk skala kecil dan 6 orang untuk skala besar. Lokasi penelitian dilakukan di Masaro Futsal, Langsa Baro, Kota Langsa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

model latihan yang dikembangkan menghasilkan 10 variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola dan teknik dasar kiper futsal lainnya. Penerapan model ini menunjukkan peningkatan signifikan dengan skor-gain sebesar 74,15% pada kelas kontrol. Model latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kiper, khususnya dalam aspek teknik dasar yang lebih komprehensif dan menarik.

### ABSTRACT

*This study aims to produce a product of a training model book for futsal goalkeepers that has been developed to provide benefits to coaches to make it easier for coaches to apply training materials to futsal teams. This study uses a research and development model from Borg and Gall consisting of ten research steps. The research design was carried out on two experimental groups in the form of the one-group pretest-posttest design. The subjects in this study were players who were goalkeepers on the Irhasindo Kota Langsa futsal team, as many as 4 people for a small scale and 6 people for a large scale. The location of the study was at Masaro Futsal, Langsa Baro, Langsa City. The results showed that the developed training model produced 10 variations of training to improve the ability to catch the ball and other basic techniques of futsal goalkeepers. The application of this model showed a significant increase with a score-gain of 74.15% in the control class. This training model has proven effective in improving goalkeeper skills, especially in terms of more comprehensive and interesting basic techniques.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



## **PENDAHULUAN**

Futsal merupakan olahraga yang berkembang pesat di Indonesia, baik di tingkat amatir maupun profesional. Permainan futsal, yang merupakan bentuk miniatur dari sepak bola. Futsal pertama kali masuk ke Indonesia awal tahun 2000 yang mana sejak saat ini masih sangat digemari di semua kalangan masyarakat. menuntut keterampilan yang sangat spesifik, salah satunya adalah posisi penjaga gawang atau kiper. Kiper futsal memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga gawang agar tetap aman dari serangan lawan, serta berperan dalam transisi menyerang dengan kemampuan distribusi bola yang cepat dan akurat. Sehingga, kualitas seorang kiper sangat mempengaruhi jalannya pertandingan (Cepkova et al., 2023). Oleh karena itu, latihan yang sistematis, terencana, dan berbasis pada metode yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan seorang kiper futsal (Jelmer De Jong et al., 2021).

Model latihan kiper futsal yang efektif harus mengedepankan peningkatan keterampilan teknis dan taktis. Menurut (Windoro et al., 2019) dalam konteks futsal, kiper tidak hanya dituntut untuk menguasai teknik dasar seperti menangkap bola, memblokir tembakan, atau menjaga posisi yang baik, tetapi juga memiliki keterampilan lain seperti pengambilan keputusan yang cepat, kemampuan distribusi bola yang tepat, serta interaksi dan komunikasi yang efektif dengan pemain belakang. Hal ini mengarah pada pentingnya pengembangan model latihan yang menyeluruh, yang mencakup aspek fisik, teknis, taktis, dan psikologis dari seorang kiper futsal (Moraes, 2022).

Selama ini, latihan kiper futsal sering kali hanya fokus pada pengulangan teknik dasar tanpa mempertimbangkan dinamika permainan futsal yang sangat cepat dan penuh perubahan situasi. Oleh karena itu, model latihan kiper perlu disesuaikan dengan karakteristik permainan futsal, seperti intensitas permainan yang tinggi, ukuran lapangan yang relatif kecil, dan peran penting kiper dalam proses transisi dari bertahan ke menyerang (Gioldasis, 2016). Sebagai contoh, pada permainan futsal, seorang kiper tidak hanya berfungsi sebagai penjaga gawang, tetapi juga sering kali berperan dalam memulai serangan dengan distribusi bola yang cepat melalui tangan atau kaki.

Selain itu, (Mochamad renaldi et al., 2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu aspek penting dalam latihan kiper futsal adalah pendekatan latihan fungsional, yang menyesuaikan dengan situasi pertandingan futsal sesungguhnya. Latihan fungsional ini dapat membantu kiper untuk lebih siap dalam menghadapi serangan yang datang dalam berbagai bentuk, serta meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik dalam waktu yang singkat. Hal ini berkaitan

dengan pengembangan keterampilan reaksi cepat, pengendalian bola, dan kemampuan membaca permainan, yang semuanya sangat krusial untuk kiper futsal (Paz-Franco et al., 2014).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada beberapa tim futsal di Kota Langsa, yaitu di Tim Irhasindo FC dan Tim Geulanteu, Penjaga gawang hanya fokus pada latihan reflek menepis bola namun sering kali melupakan pentingnya Teknik melempar bola yang benar. Dengan lemparan yang benar, bola akan lebih mudah dikontrol oleh pemain sehingga kemungkinan terjadinya momen untuk mencetak gol lebih besar. Hal ini disebabkan salah satunya karena pelatih yang kurang variatif saat memberikan materi teknik dasar penjaga gawang futsal seperti hanya latihan menangkap bola, latihan blok, latihan menepis bola, dan lain-lain yang tidak disertai dengan model latihan yang lebih menarik. Sedangkan pada saat permainan futsal berlangsung, situasi yang terjadi bermacam-macam sehingga seorang penjaga gawang harus memiliki pengetahuan yang cukup dalam membaca situasi untuk mengambil keputusan yang tepat berdasarkan situasi yang ada.

Terbatasnya pengetahuan tentang teknik dasar penjaga gawang futsal karena kebanyakan hanya mendapatkan materi melalui penyampaian secara lisan oleh pelatih. Pada saat latihan pun sering kali tidak disertai teori pembelajaran namun praktek secara langsung, sehingga pembatasan media latihannya. Pengetahuan tentang berbagai macam teknik dasar sangatlah penting untuk seorang penjaga gawang futsal untuk mendorong peningkatan keterampilan dalam bermain futsal. Untuk menghindari kejenuhan seorang penjaga gawang dengan latihan yang monoton, perlu adanya media lain seperti buku pedoman yang dapat menambah pengetahuan tentang model-model latihan teknik dasar untuk penjaga gawang futsal.

## **METODE PENELITIAN**

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah untuk menghasilkan produk buku model latihan kiper futsal dengan variasi yang telah dikembangkan. Produk ini dapat memberikan manfaat kepada pelatih untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan materi latihan sehingga nantinya dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menangkap bola (catching) para penjaga gawang dalam tim futsal. Model latihan yang sudah dikembangkan nantinya akan didesiminasikan agar menjadi tambahan program latihan bagi pelatih dan meningkatkan kemampuan kiper futsal. Penelitian

dilaksanakan di Masaro Futsal, Kecamatan Langsa Baro, Kota Langsa terhadap tim futsal IRHASINDO FC.

Subjek penelitian adalah pemain pada tim futsal Irhasindo FC, Kota Langsa yang. Waktu yang diperlukan dalam penelitian ini mengacu pada penelitian dan pengembangan dari konsep model Borg dan Gall memerlukan waktu 1 sampai 2 bulan yaitu dilakukan pada bulan September sampai Oktober 2024 dengan penjelasan tiap langkah sebagai berikut:

1. *Research And Information Collecting*
  2. *Planning*
  3. *Developpreinaryformofproduct*
  4. *Preliminary Field Testing*
  5. *Main Product Revision*
  6. *Mainfield Testing*
  7. *Operational Product Revision*
  8. *Operational Field Testing*
  9. *Final Product Revision*
- Dissemination And Implementation*

### **Karak teristik Model yang Di kembangkan**

Pengembangan model latihan kiper futsal yang akan disusun dan dikembangkan berupa model latihan baru yang dimodifikasi dengan lebih variatif terdiri dari 10 model latihan. Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan ini adalah pemain pada tim futsal yang merupakan siswa SMA dengan usia 15-18 tahun. Karakteristik model latihan yang dikembangkan dapat meningkatkan kemampuan pada (1) Efisien, artinya model latihan kiper futsal ini dapat memudahkan pelatih dalam meningkatkan kemampuan kiper futsal. (2) Variatif, artinya model latihan kiper futsal ini memiliki variasi-variasi yang bisa membuat kiper tidak bosan dalam menjalani proses latihan. (3) Kesenangan, dengan menggunakan berbagai media yang sederhana diharapkan model latihan kiper futsal ini dapat menimbulkan daya Tarik sehingga kiper tidak terpaksa dalam melakukan proses latihan. Subjek penelitian dalam pengembangan model latihan kiper futsal dengan berbagai penelitian seperti uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan uji efektivitas.

## **Uji Efektivitas**

Ujicoba ini bertujuan untuk (a) untuk mengetahui apakah desain mode telah diterapkan dengan baik dan benar, dan (b) seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Dengan demikian pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektifitas tersebut dengan rancangan penelitian eksperimen berbentuk theone group pretest-posttest design. Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan pretest (H1); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan post-test (H2); (5) mencari skor rata-rata pretest dan posttest dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan dua rata rata tersebut melalui metode statistic (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengembangan Model**

Pada penelitian ini, peneliti melakukan observasi dan wawancara dengan sepuluh pemain futsal yang terlibat dalam proses pelatihan pada bulan September 2024. Hasil dari wawancara dan observasi ini kemudian diolah dan dideskripsikan untuk menggali analisis kebutuhan dalam pengembangan model latihan kiper futsal. Salah satu metode yang digunakan adalah storyboard script, yang bertujuan untuk menyajikan berbagai bentuk model latihan kiper yang lebih menarik dan bervariasi. Berdasarkan analisis kebutuhan yang diperoleh, terdapat beberapa temuan utama yang memberikan gambaran tentang harapan pemain dan pelatih terhadap pengembangan model latihan kiper futsal.

### **Temuan Berdasarkan Analisis Kebutuhan**

1. Minat Pemain yang Cukup Besar Terhadap Model Latihan yang Dikembangkan  
Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas pemain menunjukkan minat yang cukup besar terhadap tahapan dalam proses latihan menggunakan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun latihan yang diterapkan masih terbilang sederhana, ada keinginan dari pemain untuk mengikuti latihan yang lebih terstruktur dan berbasis pada pendekatan yang lebih sistematis. Penelitian oleh (Suhartono, 2021) juga menemukan bahwa pendekatan berbasis model latihan yang terstruktur dan metodis dapat meningkatkan

motivasi pemain, terutama ketika model tersebut sesuai dengan karakteristik futsal yang dinamis dan membutuhkan variasi.

## 2. Monotoninya Sistem Latihan yang Diberikan

Sebagian besar pemain merasakan kebosanan selama mengikuti latihan yang selama ini diberikan oleh pelatih. Hal ini dikarenakan sistem latihan yang cenderung monoton dan tidak memberikan variasi dalam latihan. Hal ini sejalan dengan temuan (Setiawan, 2020), yang menunjukkan bahwa latihan yang monoton dapat menurunkan minat dan konsentrasi pemain dalam jangka panjang, terutama dalam olahraga futsal yang sangat dinamis. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan model latihan yang dapat mengatasi kebosanan.

## 3. Kebutuhan Akan Pengembangan Model Latihan yang Variatif

Pemain futsal, khususnya kiper, menginginkan adanya pengembangan model latihan untuk menambah variasi dan meningkatkan kualitas latihan. Latihan yang variatif tidak hanya membuat pemain lebih tertarik, tetapi juga meningkatkan keterampilan teknis dan taktis mereka dalam menghadapi situasi pertandingan yang beragam. Penelitian oleh (Alfianto, 2021) mengungkapkan bahwa variasi dalam model latihan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, karena pemain dapat lebih mudah beradaptasi dengan berbagai situasi yang terjadi dalam permainan nyata. Pemain dengan menambahkan variasi dalam metode pelatihan.

## 4. Pelatih Membutuhkan Media Referensi seperti Buku Panduan

Pelatih mengungkapkan perlunya referensi media, seperti buku panduan, untuk menunjang proses latihan yang lebih variatif dan terarah. Buku panduan yang berisi teknik, taktik, dan variasi latihan untuk kiper futsal sangat penting bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan perkembangan olahraga futsal. Sebuah penelitian oleh (Mardiansyah, 2022) menekankan pentingnya materi pelatihan yang terorganisir dan tersusun dengan baik, sehingga pelatih dapat lebih mudah dalam menyampaikan latihan kepada pemain dan memastikan latihan tersebut efektif.

## **Validasi Ahli**

Peneliti melakukan validasi terhadap model yang dikembangkan kepada 3 orang ahli dalam bidang futsal sebagai expert judgment yang berprofesi sebagai dosen Pendidikan olahraga dan pelatih futsal. Berdasarkan validasi ahli pelatih, ahli materi dan ahli desain produk dapat ditarik Kesimpulan bahwa variasi model latihan kiper futsal

yang dikembangkan untuk kiper futsal usia SMA, keseluruhan model latihan berjumlah 10 model variasi latihan dinyatakan layak dan dapat diimplementasikan kepada pemain dalam tim futsal khususnya perlakuan terhadap kiper futsal.

### **Efektivitas Model**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan sepuluh pemain futsal pada bulan September 2024, beberapa temuan kunci terkait kebutuhan dan harapan pemain terhadap latihan kiper futsal berhasil diidentifikasi. Temuan ini mengarah pada pentingnya pengembangan model latihan kiper futsal yang lebih variatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan permainan futsal yang semakin berkembang.

#### **1. Minat Pemain terhadap Model Latihan yang Dikembangkan**

Salah satu hasil utama dari penelitian ini adalah temuan bahwa pemain menunjukkan minat yang cukup besar untuk mengikuti tahapan dalam proses latihan menggunakan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti. Hal ini sangat signifikan karena menunjukkan bahwa meskipun latihan yang diterapkan selama ini masih bersifat dasar, ada potensi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemain jika model latihan yang diterapkan lebih terstruktur dan berbasis pada kebutuhan mereka. Penelitian oleh (Suhartono, 2021) juga mengungkapkan bahwa model latihan yang sistematis dan terstruktur dapat meningkatkan motivasi dan kualitas permainan pemain. Dalam konteks futsal, yang merupakan permainan dengan dinamika tinggi, penting bagi model latihan untuk disesuaikan dengan kebutuhan teknik dan taktik yang lebih kompleks. Kiper futsal juga membutuhkan model latihan yang lebih bervariasi agar mereka tidak merasa jenuh saat mengikuti program latihan yang diberikan, oleh karena itu para kiper futsal menunjukkan minat yang sangat besar dengan model latihan ini. Pemain kiper yang terlibat dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tertarik pada latihan yang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang situasi permainan nyata. Dengan demikian, model latihan yang melibatkan teknik dasar bersama simulasi kondisi pertandingan, seperti latihan situasi satu lawan satu atau distribusi bola cepat, dapat meningkatkan kemampuan kiper untuk menghadapi tantangan di lapangan.

## 2. Monotoninya Sistem Latihan yang Diberikan

Di sisi lain, sebagian besar pemain mengungkapkan bahwa mereka merasa bosan dengan sistem latihan yang selama ini diterapkan oleh pelatih. Latihan yang cenderung monoton menyebabkan kurangnya variasi dalam sesi latihan, sehingga mengurangi tingkat keterlibatan pemain. Kebosanan ini sering kali menjadi faktor penghambat dalam peningkatan keterampilan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian (Setiawan, 2020) yang menyatakan bahwa monotoninya latihan dapat menyebabkan penurunan motivasi, karena pemain merasa latihan tersebut tidak memberikan tantangan baru. Pada futsal, yang merupakan olahraga cepat dan penuh perubahan taktik, penting untuk memberikan variasi latihan agar pemain dapat beradaptasi dengan beragam situasi pertandingan. Monotonnya program latihan yang diberikan juga menjadi faktor kurangnya minat kiper untuk melakukan latihan yang lebih untuk menunjang kemampuannya sendiri

Dalam hal ini, model latihan yang dikembangkan harus mampu mengatasi kebosanan tersebut dengan memasukkan unsur-unsur latihan yang lebih kreatif dan menarik. Penambahan latihan simulasi, variasi dalam teknik-teknik kiper seperti blok bola dengan berbagai posisi tubuh, dan latihan pengambilan keputusan di bawah tekanan, dapat mengurangi efek monoton pada latihan.

## 3. Kebutuhan Akan Pengembangan Model Latihan yang Variatif

Salah satu temuan signifikan dalam penelitian ini adalah keinginan pemain untuk adanya pengembangan model latihan yang lebih variatif. Pemain menginginkan adanya penambahan variasi dalam teknik, taktik, dan kondisi latihan. Model latihan yang melibatkan teknik dasar seperti menangkap bola, menendang bola, dan mengatur posisi tubuh sangat penting. Namun, latihan tersebut harus dipadukan dengan latihan taktis yang mengutamakan pembacaan situasi dan pengambilan keputusan yang cepat, yang merupakan kunci keberhasilan seorang kiper futsal.

Penelitian oleh (Alfianto, 2021) menunjukkan bahwa pengembangan model latihan kiper futsal yang melibatkan variasi dalam situasi permainan akan meningkatkan keterampilan reaksi dan adaptasi pemain terhadap perubahan taktik lawan. Dalam konteks ini, pengembangan model latihan yang lebih kompleks dengan memasukkan teknik-teknik pengolahan bola, distribusi bola dengan cepat, serta pengambilan keputusan di bawah tekanan, dapat membuat latihan lebih menarik dan lebih aplikatif untuk kebutuhan pertandingan futsal

yang dinamis. Latihan yang lebih variatif juga menjadi dorongan untuk menambah semangat kiper futsal untuk menunjang kemampuannya agar bisa lebih berkontribusi bagi timnya.

#### 4. Pelatih Membutuhkan Media Referensi untuk Variasi Latihan

Temuan lain yang penting adalah kebutuhan pelatih akan referensi media untuk menunjang proses latihan yang lebih variatif. Selama ini, banyak pelatih yang masih mengandalkan metode latihan konvensional tanpa didukung oleh referensi atau materi yang dapat meningkatkan variasi latihan. Dalam hal ini, penting bagi pelatih untuk memiliki buku panduan atau materi yang dapat digunakan untuk merancang latihan yang lebih bervariasi dan terstruktur.

Penelitian oleh (Mardiansyah, 2022) juga menekankan bahwa penggunaan materi yang terorganisir dan lengkap sangat penting bagi pelatih untuk menyusun latihan yang efektif dan terarah. Dengan adanya referensi berupa buku panduan atau aplikasi yang menawarkan berbagai model latihan untuk kiper futsal, pelatih dapat lebih mudah menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan pemain dan tuntutan permainan futsal itu sendiri.

#### 5. Implicasi Pengembangan Model Latihan Kiper Futsal

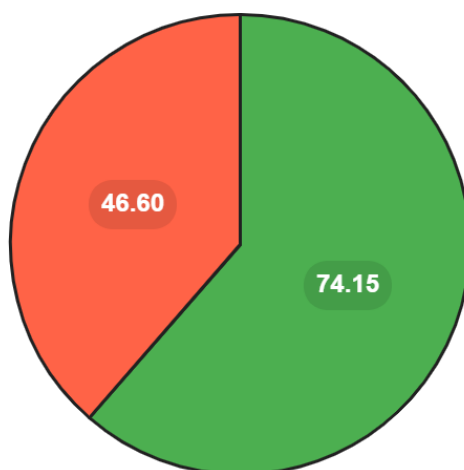
Pengembangan model latihan kiper futsal berdasarkan temuan-temuan di atas dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas latihan dan performa kiper futsal. Model latihan yang dikembangkan harus mengakomodasi berbagai aspek, mulai dari teknik dasar, pengambilan keputusan, hingga ketahanan fisik dan psikologis. Salah satu pendekatan yang bisa diterapkan adalah dengan menggunakan storyboard script yang menyajikan berbagai bentuk latihan kiper dalam berbagai situasi, seperti latihan untuk menghadapi serangan satu lawan satu atau latihan distribusi bola dalam berbagai kondisi permainan.

### **Pembahasan**

Sebelum diterapkan pada uji coba kelompok besar, model latihan yang dikembangkan telah melalui proses evaluasi oleh ahli futsal. Evaluasi ini sangat penting karena memastikan bahwa model latihan yang dikembangkan sesuai dengan teori dan dapat diterapkan dengan baik dalam konteks futsal usia SMA. Revisi yang dilakukan oleh ahli menghasilkan 10 item latihan yang lebih disesuaikan dengan kebutuhan kiper, khususnya dalam menguasai teknik dasar dan meningkatkan kemampuan pengambilan

keputusan cepat dalam situasi permainan futsal yang dinamis. Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Prasetyo & Yuliana, 2020), yang mengungkapkan bahwa evaluasi oleh ahli meningkatkan kualitas produk penelitian, yang pada akhirnya membuat model latihan lebih aplikatif bagi pemain.

Uji coba pada kelompok besar menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model latihan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan kiper, khususnya dalam menangkap dan menghalau bola. Nilai rata-rata N-Gain Score kelompok eksperimen mencapai 74,15%, yang masuk dalam kategori efektif, sementara kelompok kontrol hanya menunjukkan nilai rata-rata N-Gain Score sebesar 46,60%, yang tergolong tidak efektif. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan mampu meningkatkan keterampilan kiper futsal secara nyata. Penelitian ini konsisten dengan hasil yang ditemukan oleh (Suhartono, 2021), yang menunjukkan bahwa latihan yang dirancang dengan pendekatan terstruktur dan berbasis kebutuhan spesifik kiper dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap performa pemain futsal.



**Gambar 1. Visual Grafik Persen**

Selain itu, salah satu aspek penting yang diuji dalam penelitian ini adalah pengambilan keputusan cepat dalam situasi pertandingan. Futsal sebagai olahraga yang memiliki tempo tinggi membutuhkan kiper yang tidak hanya terampil dalam teknik, tetapi juga cepat dalam mengambil keputusan. Model latihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen mengintegrasikan latihan pengambilan keputusan cepat, yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kiper untuk merespons situasi pertandingan yang berubah dengan cepat. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh

(Wulandari, 2020), yang menyatakan bahwa latihan yang melibatkan simulasi situasi pertandingan dapat meningkatkan keterampilan kiper dalam pengambilan keputusan.

Hasil uji coba ini menunjukkan bahwa pengembangan model latihan kiper futsal yang melibatkan teknik dasar, taktik, dan pengambilan keputusan cepat dapat meningkatkan keterampilan kiper futsal dengan signifikan. Hasil pengujian menggunakan SPSS 22 juga menunjukkan perbedaan yang nyata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang semakin memperkuat temuan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan keterampilan kiper. Oleh karena itu, model latihan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan teknis kiper, tetapi juga dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program latihan futsal yang lebih variatif dan menyeluruh.

Sebagai implikasi praktis, pelatih futsal dapat menggunakan model latihan ini untuk meningkatkan kualitas latihan kiper, terutama di tingkat SMA. Model latihan yang terstruktur dan bervariasi, seperti yang telah diterapkan dalam penelitian ini, memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengembangkan keterampilan yang lebih komprehensif, yang meliputi aspek teknis, taktis, dan psikologis. Selain itu, pengembangan lebih lanjut dapat dilakukan dengan menambahkan elemen-elemen baru, seperti penggunaan teknologi untuk menganalisis kinerja kiper secara lebih rinci dan memberikan umpan balik yang lebih cepat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan kiper futsal yang dikembangkan dalam penelitian ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan kiper, terutama dalam menangkap dan menghalau bola serta pengambilan keputusan dalam situasi pertandingan. Model ini dapat menjadi referensi bagi pelatih futsal untuk meningkatkan kualitas latihan dan mempersiapkan kiper untuk menghadapi tantangan dalam pertandingan futsal yang semakin kompetitif. Model ini juga bisa dipakai oleh pelatih futsal untuk menambah variasi latihan agar kiper futsal dapat meningkatkan kemampuannya dan dapat berkontribusi lebih bagi tim.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Adapun Kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini antara lain: (1) penelitian ini menghasilkan diseminasi produk baru berupa buku panduan model latihan kiper futsal yang terdiri dari 10 (sepuluh) model latihan merupakan hasil pengembangan dari 5 (lima) variasi latihan; menangkap bola atas, menangkap bola bawah, blocking, divedansplit. (2) Buku produk model dapat digunakan oleh pelatih sebagai salah satu

pedoman atau referensi dalam melakukan proses latihan di lapangan. Selain itu dapat digunakan sebagai bahan informasi pelatih dalam keterampilan mengembangkan model latihan kiper pada tim futsal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, R. (2021). *Pengaruh Variasi dalam Model Latihan terhadap Kualitas Pembelajaran Pemain Futsal*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 23(1), 45-56.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: ILMU Bumi pamulang.
- Cepkova, A., Honz, O., & Šooš, L. (2023). Game defense activity of top football goalkeepers - running out - evaluation and analysis. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 12(3), 154-167. <https://doi.org/10.24310/riccafd.12.3.2023.16461>
- Dwiyoogo Wasid D. (2018). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. Depok: Rajawali
- Gioldasis, A. (2016). A Review of Anthropometrical, Physiological, Psychological and Training Parameters of Futsal. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(19), 240-240. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS500>
- Jelmer De Jong, J.-P., Caetano, F. G., Saskia De Jong, L. M., Da Silva, V., De Oliveira Bueno, M. J., Pereira Santiago, P. R., Palucci Vieira, L. H., Nakamura, F. Y., & Arruda Moura, F. (2021). The influence of the futsal outfield goalkeeper on players' running performance. *Human Movement*, 23(3), 49-55. <https://doi.org/10.5114/hm.2022.107977>
- Mochamad renaldi, Mochamad Yamin Saputra, Ivan Rivan Firdaus, & Mulyana. (2024). The Effect of Quickness Training Using Reaction Ball Media on Improving Futsal Goalkeeper Reaction. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 11(2), 71-74. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v11i2.18050>
- Moraes, M. da S. (2022). Importância do Treinamento Tático para Aprimorar o Desempenho no Futsal - Uma Revisão Bibliográfica. In *Sociedade, Saúde e Educação: Desafios e Perspectivas Futuras* (pp. 32-40). EPITAYA. <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2022434p32>
- Mardiansyah, M. (2022). *Peran Buku Panduan dalam Meningkatkan Kualitas Pelatihan Kiper Futsal*. *Jurnal Pengembangan Olahraga*, 17(4), 101-112.
- Paz-Franco, A., Bores-Cerezal, A., Barcala-Furelos, R., & Mecias-Calvo, M. (2014). Analysis of the Conducts of Elite Futsal Goalkeeper in the Different Situations of the Game. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 71-76. <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-1>
- Prasetyo, B., & Yuliana, E. (2020). *Evaluasi Model Latihan dalam Peningkatan Keterampilan Pemain Futsal di Sekolah Menengah Atas*. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 13(2), 112-120.
- Press Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suhartono, M. (2021). *Pengaruh Pendekatan Berbasis Model Latihan Terstruktur terhadap Motivasi Pemain dalam Olahraga Futsal*. *Jurnal Olahraga Terstruktur*, 15(2), 121-130.
- Setiawan, I. (2020). *Dampak Latihan Monoton terhadap Minat dan Konsentrasi Pemain Futsal*. *Jurnal Futsal Indonesia*, 18(3), 202-210.
- Windoro, D., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). Decision Making Tactics of Indonesian Futsal Women Goalkeepers. *International Journal of Advances in Social and Economics*, 2(2). <https://doi.org/10.33122/ijase.v2i2.152>

Wulandari, S. (2020). *Pengaruh Simulasi Situasi Pertandingan Terhadap Keterampilan Pengambilan Keputusan Kiper Futsal*. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 17(4), 145-154.