

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penjaga gawang (*goalkeeper*) merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan (Ulfiansyah et al., 2015). Penjaga gawang adalah seorang pemain yang bertugas diposisi pertahanan terakhir dengan tujuan mengamankan daerah pertahanannya agar tidak kemasukan bola pada gawang yang dijaganya. Penjaga gawang adalah pemain yang sangat berperan dalam setiap pertandingan. Penjaga gawang harus siap menerima bola dari tendangan jarak dekat ataupun jarak yang jauh, dari kanan ataupun dari kiri (Rusmani, 2017). Posisi penjaga gawang adalah posisi yang sangat vital dalam permainan sepakbola ataupun futsal. Penjaga gawang bertugas mengamankan bola yang akan masuk ke dalam gawangnya dengan tangan atau bagian tubuh lainnya dengan cara apapun, sehingga bola tidak dapat masuk kedalam gawangnya (Danang S Priambodo, et al., 2018).

Berdasarkan observasi di awal yang dilakukan peneliti ditemukan persoalan pada penjaga gawang futsal yaitu kurangnya kecepatan reaksi. Kurangnya kecepatan reaksi pada penjaga gawang bisa memiliki dampak negatif terhadap performa tim, antara lain kebobolan lebih banyak, kurangnya dominasi di area gawang, kesulitan menangani situasi satu lawan satu, distribusi bola yang lambat dan kehilangan kepercayaan diri dan tim.

Kurangnya kecepatan reaksi penjaga gawang bisa menyebabkan permainan tidak berjalan dengan efektif, karena dalam sebuah tim harus memiliki penjaga gawang yang tangguh dalam menghalau bola serangan dari lawan, salah satunya penjaga gawang harus memiliki kemampuan kecepatan reaksi yang baik (Ulfiansyah, et al, 2015).

Dalam hal ini, objek yang diteliti masih memiliki kekurangan dalam kecepatan reaksi mengantisipasi bola. Sehingga peneliti memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi agar penjaga gawang bisa mengantisipasi terjadinya gol. Karena secara mayoritas, objek yang diteliti masih kurang sigap ketika bola datangnya kencang, bola sundulan dan bola

berubah arah. Untuk itu peneliti sangat berminat mengambil penelitian tentang kecepatan reaksi pada penjaga gawang futsal.

Pada penelitian yang berjudul “Pengaruh metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepak bola” ditemukan bahwa dalam sepak bola serangan dari lawan tidak selalu terjadi dengan cepat dan intens karena ukuran lapangan yang besar bisa menjadi penyebabnya. Namun, serangan dalam futsal lebih cepat dan intens karena ukuran lapangan yang dominan lebih kecil daripada lapangan sepak bola. Sehingga seorang penjaga gawang futsal harus memiliki reaksi yang baik karena harus sering menerima serangan yang cepat dari lawan

Seorang penjaga gawang futsal membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan tentunya reaksi dalam menjalankan tugasnya (Seswandi, 2022). Dengan menjaga kondisi fisik yang baik, penjaga gawang futsal bisa meningkatkan performa keseluruhan dan meningkatkan kecepatan reaksi, sehingga dapat berkontribusi lebih efektif dalam menjaga gawang agar tetap aman dari kebobolan.

Penelitian yang dilakukan oleh Giovano (2023) menyatakan bahwa metode latihan *reaction time drill* dapat berpengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepak bola, namun penelitian tersebut tidak membahas mengenai kecepatan reaksi penjaga gawang futsal. Sehingga penelitian ini lebih membahas mengenai kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

Karakteristik permainan futsal yang cepat dan dinamis menyebabkan intensitas serangan ke arah gawang menjadi lebih tinggi dibandingkan sepak bola konvensional. Ukuran lapangan yang lebih kecil dan durasi pertandingan yang lebih singkat mengharuskan penjaga gawang futsal memiliki kemampuan reaksi yang jauh lebih responsif. Seorang penjaga gawang futsal dihadapkan pada situasi di mana bola dapat datang dari berbagai arah dan sudut dengan kecepatan tinggi, sehingga kecepatan reaksi menjadi faktor fundamental yang harus dimiliki.

Kecepatan reaksi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam merespon rangsangan dengan gerakan secepat mungkin. Dalam konteks

penjaga gawang futsal, kecepatan reaksi berkaitan erat dengan kemampuan untuk mengidentifikasi arah datangnya bola dan melakukan gerakan antisipasi yang tepat dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Lhaksana (2011), penjaga gawang futsal ideal harus memiliki kecepatan reaksi di bawah 0.2 detik, mengingat kecepatan rata-rata tendangan dalam futsal dapat mencapai 80-100 km/jam. Penelitian Naser dkk. (2017) menunjukkan bahwa penjaga gawang futsal level elit memiliki waktu reaksi 15-20% lebih cepat dibandingkan penjaga gawang level amatir.

Kecepatan reaksi merupakan kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsangan. (Harsono, 2015). Kecepatan reaksi adalah kemampuan suatu respon dari mulai adanya rangsangan sampai timbulnya reaksi gerakan dalam waktu yang singkat. Kemampuan gerak dengan cepat setelah menerima rangsangan (dapat berupa pendengaran, penglihatan dan lain-lain) dapat digunakan untuk mencapai tingkat kecepatan optimal gerakan reaksi sebagai gerakan awal yang dapat menunjang gerakan cepat selanjutnya (Ghuntla, Mehta, Gokhale, & Shah, 2014).

Kecepatan reaksi memiliki fungsi penting bagi penjaga gawang untuk menjaga tim tetap unggul dalam pertandingan. Beberapa fungsi dari reaksi penjaga gawang yaitu, menghentikan tembakan, penjaga gawang harus memiliki refleks yang cepat untuk menghentikan tembakan lawan dan mencegah gol. Distribusi bola, penjaga gawang juga bertanggung jawab untuk mendistribusikan bola dengan akurat kepada rekan satu timnya untuk memulai serangan balik. Membaca situasi, penjaga gawang harus membaca arah bola dan situasi di lapangan dengan baik untuk mengantisipasi serangan lawan dan mengambil keputusan yang tepat.

Pengambilan latihan kecepatan reaksi penting untuk meningkatkan responsivitas otak dan otot seorang penjaga gawang, sehingga dapat merespon stimulus dengan cepat dan tepat. Dengan melakukan latihan reaksi, seseorang dapat meningkatkan kecepatan refleks, menambah keterampilan antisipasi, meningkatkan koordinasi mata dan tangan, meningkatkan ketepatan keputusan dan meningkatkan konsistensi performa.

Latihan kecepatan reaksi penjaga gawang memiliki beberapa bentuk latihan, berikut beberapa contoh bentuk latihan yang diambil yaitu, latihan reflek dengan bola tenis, latihan penyelamatan dengan tembakan cepat, latihan reflek menggunakan cahaya, latihan reaksi dengan dinding, dan latihan menggunakan karet elastis.

Berbagai metode latihan telah dikembangkan untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang, salah satunya adalah *reaction time drill*. Metode latihan ini berupa serangkaian aktivitas yang dirancang khusus untuk melatih sistem saraf dan otot agar bekerja lebih responsif terhadap stimulus visual. *Reaction time drill* terdiri dari berbagai variasi latihan seperti *ball reaction drill*, *light reaction drill*, dan *multiple stimuli response drill*. Penelitian terdahulu oleh Carlos dkk. (2018) menunjukkan bahwa program latihan *reaction time drill* selama 8 minggu mampu meningkatkan kecepatan reaksi atlet hingga 30%..

Meskipun metode *reaction time drill* telah banyak diterapkan dalam berbagai cabang olahraga seperti tinju, tenis meja, dan bulu tangkis, penelitian mengenai efektivitasnya dalam konteks penjaga gawang futsal masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Padahal, karakteristik permainan futsal yang unik membutuhkan pendekatan latihan yang spesifik pula. Selain itu, belum ada konsensus ilmiah mengenai durasi, intensitas, dan variasi optimal *reaction time drill* yang paling efektif untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

Dalam latihan *reaction time drill* ini terdapat 2 komponen yang dilatih untuk meningkatkan reaksi penjaga gawang, yaitu kecepatan dan kelincahan. Kedua komponen ini (kecepatan dan kelincahan) dapat mengembangkan dan mengobati atlet yang memiliki kecepatan reaksi rendah. Sejalan dengan objek yang diteliti masih memiliki kekurangan dalam kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

Penjaga gawang futsal merupakan pemain yang memiliki peran penting dalam setiap pertandingan. Penjaga gawang futsal harus siap menerima tendangan dari jarak dekat dengan bola yang berat dan kecil, serta memblok atau menangkap bola untuk mencegah lawan mencetak gol (Raja Syahni, et

.al). Penjaga gawang futsal harus memiliki kemampuan untuk bermain yang bagus dan melakukan penyelamatan yang beranekaragam. Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan harus sering bertindak sebagai lini pertahanan terakhir (Mielke 2017).

Penjaga gawang adalah pemain yang sangat berperan dalam setiap pertandingan. Penjaga gawang harus siap menerima bola dari tendangan jarak dekat ataupun jarak yang jauh, dari kanan ataupun dari kiri (Rusmani, 2017). Posisi penjaga gawang adalah posisi yang sangat vital dalam permainan sepakbola ataupun futsal. Penjaga gawang bertugas mengamankan bola yang akan masuk ke dalam gawangnya dengan tangan atau bagian tubuh lainnya dengan cara apapun, sehingga bola tidak dapat masuk kedalam gawangnya (Danang S Priambodo, et al., 2018).

Futsal merupakan sebagian permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Biasanya jumlah yang ada di tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak (Mulyono, 2014). Permainan olahraga futsal mengalami perkembangan yang cukup pesat di benua Amerika bagian selatan. Di Indonesia sendiri futsal masuk pada akhir tahun 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang (Romadhoni et al., 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan permasalahan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan tujuan penelitian yang dijabarkan dalam bentuk pernyataan sebagai berikut:

1. Menganalisis pengaruh latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

2. Mengukur besaran peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal setelah mengikuti program latihan *reaction time drill*.
3. Mengidentifikasi variasi *reaction time drill* yang paling efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini diharapkan menghasilkan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis :

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan penjaga gawang futsal.
- b. Memperkaya literatur mengenai metode peningkatan kecepatan reaksi dalam konteks olahraga futsal.
- c. Menjadi dasar untuk penelitian lanjutan mengenai pengembangan metode latihan bagi penjaga gawang futsal.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi tentang kurangnya kecepatan reaksi penjaga gawang futsal, sehingga kecepatan reaksi bisa meningkat. Memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal.