

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepak bola adalah suatu permainan yang mengagumkan olahraga yang tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan jenis kelamin atau agama. Sepakbola adalah olahraga yang dikenal setiap orang. Di seluruh dunia, tua dan muda memainkan dan menonton olahraga ini. Orang sering lupa bahwa disamping semua drama dan keindahannya. Sepakbola adalah suatu permainan yang sederhana. Permainan ini bertumpu pada beberapa teknik individu, yang bersatu untuk bekerja bersama sebagai satu tim. Menurut Eric G Batty (2017, hlm. 4) “sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baik nya”. Mungkin ini sebuah kesederhanaan yang tidak bisa di sangkal lagi, tetapi itulah kenyataannya. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer di dunia, seluruh penjuru dunia mengenal dan memainkan olahraga tersebut. Dikutip dari Luxbacher (2011, hlm. 5) bahwasanya “lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya, untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepak bola, lebih dari 2 miliar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Italia pada final World Cup 1994”. Alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut, sepak bola adalah permainan yang menantang secara mental dan fisik.

Sebagai olahraga modern sepak bola datang ke Indonesia di akhir abad ke-19. Klub-klub pertama Indonesia (zaman Hindia Belanda) bermunculan secara spontan dan independen. Baru pada tahun 1919 terbentuk *Nederlandsh Indische Voetbal Bond* (NIVB) yang mengatur dan menaungi klub-klub itu. Dalam waktu singkat sepak bola telah tersebar menjadi olahraga rakyat. Kaum bumiputera dan tionghoa juga meramaikan

tumbuh nya sepak bola, sayangnya keberadaan klub-klub bumiputera dan tionghoa di anak tirikan oleh NIVB atau di pandang sebelah mata. Hal itu tentu megecewakan pesepakbolaan bumiputera dan Tionghoa.

Di indonesia sendiri sepak bola sangatlah populer , mulai dari desa sampai ke kota, mulai dari anak kecil sampai lanjut usia yang menekuni sepak bola, bagi mereka sepak bola suatu kegiatan yang menyenangkan, silaturrahi antar mereka. Sepak bola bukan hanya sekedar hobi, akan tetapi sekarang sudah menjadi industri bagi para atlet, contoh nya saja bagi para pemain profesional, tidak sedikit dari mereka yang menghasilkan uang yang sedikit, tidak hanya dari atlet profesional atlet amatir yang baru merintis pun bisa menghasilkan finansial yang cukup lumayan untuk sekali pertandingan dan juga turnamen-turnament antar kampung bisa menghasilkan uang bagi mereka sendiri, diturnament antar kampung tidak hanya pemain amatir yang bermain akan tetapi pemain profesional juga ikut bermain di turnamen tersebut untuk menghasilkan pundi-pundi uang bagi mereka supaya dapur tetap berasap.

Untuk bisa menjadi pemain sepakbola yang handal, atlet harus memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, menurut Sucipto dan kawan-kawan (2000, hlm. 17) berpendapat bahwa “Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), mengiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*)”. Teknik dasar tersebut sudah harus diberikan sejak usia dini.

Pada saat ini sangat banyak orang tua yang ingin anak mereka menjadi pemain sepakbola, orang tua saat ini banyak sekali memasukan anak-anak mereka ke sekolah sepakbola, akademi sepakbola dengan maksud nanti anak mereka menjadi pemain sepak bola profesional. Dari ssb (sekolah sepakbola) ini lah anak anak usia dini diajarkan tentang menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), mengiring bola

(*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Ketika teknik dasar sepak bola telah di kuasai maka kondisi fisik juga harus di perhatikan untuk para atlet sepakbola, komponen kondisi fisik pemain sepakbola mencakup daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan reaksi. Menurut Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa “Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang sepakbola antara lain; kekuatan otot, kelenturan, kelincahan dan power”. Ketika atlet telah memiliki kondisi fisik yang bagus, untuk melaksanakan pertandingan yang 2x45 + (2x15 menit) bisa dilalui dengan mudah karena telah di tunjang dengan kondisi fisik yang bagus. Dengan waktu bermain yang lama itu pemain harus selalu menjaga kondisi fisiknya tidak menurun dengan menuntut atlet untuk menguasai beberapa kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan sepakbola. Resha (2012) berpendapat bahwa:

Komponen fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola sebagian besar hampir sama dengan berbagai cabang olah raga lainnya yaitu antara lain: 1)Kekuatan (*strength*), 2) Daya tahan (*endurance*), 3) Kecepatan (*speed*), 4) Daya lentur (*flexibility*), 5) Kelincahan (*agility*), 6) Koordinasi (*coordination*), 7) Keseimbangan (*balance*), 8)Ketepatan (*accuracy*), 9)Reaksi (*reaction*).

Posisi-posisi dalam sepakbola adalah penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Untuk kerja dari pemain-pemain tersebut antara lain, penjaga gawang bertugas untuk menghalau bola atau mengagalkan serangan lawan untuk menciptakan gol ke gawang sendiri, penjaga gawang modren sekarang tidak hanya berdiam diri di area gawang, akan tetapi penjaga gawang sekarang menjadi menghalau bola (*sweeper*) dan memulai serangan (*build up*) penjaga gawang modren , untuk pemain belakang tugas nya adalah menghadang pemain lawan menciptakan gol ke gawang, pemain belakang tugasnya adalah untuk mengamankan bola agar tidak masuk kearea penalti dan terciptanya gol dan juga memulai serangan dari bawah, pemain tengah tugas nya adalah mengatur aliran bola dan mengatur ritme permainan dari cepat ke lambat dan sebaliknya, pemain

depan tugas nya adalah untuk mrnciptakan gol ke gawang lawan sebanyak mungkin akan tetapi pemain depan merupakan pertahanan pertama dalam satu team, urutan pertahanan dari sebuah team adalah pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan terakhir adalah penjaga gawang. Disini peneliti akan membahas tentang penjaga gawang. Penjaga gawang adalah orang terakhir pada pertahanan yang menjaga gawang nya dari kemasukan dari tendangan atau sundulan pemain lawan, baik dengan cara menangkap, block dll. Sebagaimana menurut Robert Koger (2007, hlm.71) “penjaga gawang adalah panglima pertahanan, dan dia harus mampu mengarahkan para pemain belakang dan pemain lainnya untuk membentuk tim yang kuat dan sigap”.

Penjaga gawang pemain yang spesial dalam satu tim, karena hanya dia yang berhak bermain dengan seluruh anggota tubuh di area penalty. Seorang penjaga gawang tidak boleh salah dalam menangkap bola, karena kalo salah menangkap bola memberi keuntungan kepada pemain lawan untuk mencetak gol, oleh karena itu penjaga gawang harus mengetahui teknik menangkap bola yang baik dan benar, penjaga gawang harus selalu dalam posisi siap dan waspada. Teknik tangkapan "W" atau tangkapan kontur digunakan untuk bola dari ketinggian pinggang. Tangan membungkus kontur bola dengan jempol dan jari telunjuk membentuk "W" di belakang bola Sangat penting bahwa tangan, terutama jempol, berada di belakang bola jika penjaga gawang cenderung menangkap sisi bola tanpa jempol kuat di belakang mereka akan memudahkan bola lepas dari genggamannya mereka dan membiarkan terjadinya gol. Joseph A. Luxbacher, PhD (1985, hlm. 99) menjelaskan bahwa “Posisi tangan ketika melakukan tangkapan membentuk huruf W, jari jari di buka dengan ibu jaring saling bertemu, posisi kedua lengan di belakang bola dan sama-sama sejajar”.

Posisi tangan harus di lemaskan dan sikut sedikit agak di tekuk telapak tangan menghadap kedepan ke arah penendang dan mata fokus menghadap bola, bola hasil tendangan tersebut di redam dengan lembut,

jangan sampai saat menangkap bola melawan arus bola dengan mengencangkan jari jari sehingga bola memantul, cara ini untuk pemula, dan untuk penjaga gawang yang telah mahir lebih banyak menyimpan tangan di samping dan langsung mengantisipasi tendangan yang di lakukan penendang. Teknik menangkap bola dengan huruf W ini dilakukan baik tendangan menyusur tanah (kelingking saling bertemu), bola di depan muka (jempol saling bertemu), bola di atas kepala, jatuhan dan bola jump, teknik ini harus dipakai karena akan memudahkan penjaga gawang dalam mengantisipasi dan menangkap bola tersebut. Kebanyakan orang tidak banyak yang mengenal penjaga gawang, karena dia tidak mencetak goal dan hanya berdiri di pertahanan terakhir tim, akan tetapi apabila sorang penjaga gawang akan dikenal ketika melakukan kesalahan dan berbuah gol untuk lawan, akan tetapi ketika melakukan berkali-kali penyelamatan yang gemilang sedikit akan mereka akan mengenalnya.

Seorang penjaga gawang harus memiliki visi dan misi dalam bermain, memiliki penglihatan, membaca pertandingan, tangkapan dan posisi yang bagus. Seorang penjaga yang bagus itu adalah penjaga gawang yang tidak banyak jatuh ketika menyelamatkan gawang nya dari serangan. Penjaga gawang harus memiliki kondisi fisik yang bagus karena pada saat latihan lebih capek dari pada saat pertandingan dan ketika capek masih bisa berkonsentrasi terhadap bola dan mengangtisipasi setiap tendangan, sundulan dari pemain lawan. Sebagaimana menurut Rhesa (2012) bahwa komponen kondisi fisik penjaga gawang adalah:”*Reactive power, agility, flexibility, accuracy, reaction*”.

Menurut peneliti masalah yang dihadapi para penjaga gawang saat ini setelah peneliti menyaksikan langsung ataupun dari layar kaca beberapa diantaranya adalah kecepatan reaksi, antisipasi, pola langkah, bermain dari bawah, bermain dengan kaki, memotong bola, baik itu bola umpan silang ataupun bola umpan terobosan, passing, long passing, *side volley* dan juga pandangan yang kurang luas.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecepatan reaksi, dikarenakan sesuai dengan pengalaman pribadi dan melihat beberapa penjaga gawang Indonesia dan terutama penjaga gawang UKM sepakbola UPI memiliki kecepatan reaksi yang rendah dikarenakan ketika mengamankan setiap tendangan, sundulan, umpan tarik dan ketika bola berubah arah para penjaga gawang masih terpaku dan hanya melihat bola bergulir masuk gawangnya. Dan disini penulis tertarik untuk meneliti tentang kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola di UKM UPI.

Seorang penjaga harus memiliki reaksi yang bagus dalam mengantisipasi setiap serangan, menurut Dikdik dkk (2016, hlm. 68) reaksi adalah “kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan bereaksi dengan rangsangan visual, audio, dan kinestetik (*body awarness*) dengan baik”. beberapa komponen kondisi fisik penjaga gawang adalah *Reactive Power, Agility, Flexibility, Accuracy dan Reaction*, salah satunya adalah reaksi (*quickness*), dan juga Menurut Suharno (1985, hlm. 31) Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisasi atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya”. Menurut Eri Praktiknyo D.K (2010, hlm. 3) kecepatan reaksi adalah “waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetic setelah menerima rangsangan”. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon. reaksi ini sangat penting oleh penjaga gawang dalam mengantisipasi bola muntah/bola hasil tendangan, sundulan, umpan tarik dan ketika bola berubah arah(membentur pemain lain).

Jika seorang memiliki reaksi yang bagus bagaimana pun bentuk bola hasil tendangan lawan akan mudah di antisipasi oleh nya, bentuk-bentuk latihan reaksi , latihan dengan *crazy ball, crazy catch, rebounders kickers, box pantul* dan lain sebagainya. Beberapa contoh penjaga gawang dunia yang memiliki reaksi yang bagus di antara nya Mart-ter Stegen, Manuel

Neuer, David De Gea, Ederson, Keylor Navas dan masih banyak penjaga gawang dunia lain nya yang memiliki reaksi yang bagus, untuk penjaga gawang indonesia contoh nya saja, Awan Seto Rahardjo, Andrytani, Kurnia Meiga, Teja Paku Alam, Kurniawan Kartika Adjie, Muhammad Ridho, Wawan Hendrawan, Nadeo W, Jandia Eka Putra dll. Salah satu bentuk latihan untuk melatih kecepatan reaksi yang akan penulis teliti adalah dengan *crazy catch*. *Crazy catch* adalah jaring pemantul yang besar yang dibuat untuk bola besar atau kecil. Jaring portabel dan bebas ini memiliki dua jaring nilon kasar untuk memantulkan bola besar atau kecil dalam arah yang tidak dapat diprediksi.

Berdasarkan penelitian ini penulis memilih metode latihan yang mungkin untuk meningkatkan reaksi penjaga gawang dalam mengantisipasi serangan, yakni dengan *crazy catch*. Namun hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut guna untuk mengungkap pengaruh latihan untuk meningkatkan reaksi penjaga gawang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah: Apakah latihan menggunakan *crazy catch* akan mempengaruhi kecepatan reaksi penjaga gawang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang di kemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *crazy catch* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa di peroleh dalam penelitian ini, ada pun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah-masalah penjaga gawang terutama terhadap reaksi.
2. Sebagai bahan informasi bahwa latihan menggunakan *crazy catch* bisa menunjang latihan reaksi penjaga gawang sepak bola.
3. Sebagai referensi dan motivasi bagi para pelatih-pelatih ssb maupun club dan para penjaga gawang sepak bola.

#### **E. Batasan Penelitian**

Batasan penelitian ini sangat penting sebagai pembatas masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan membatasi ruang lingkup pembahasan. Oleh karena itu penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas dari penelitian ini adalah latihan menggunakan *crazy catch*.
2. Variabel terikat dari penelitian ini adalah kecepatan reaksi penjaga gawang sepak bola.

#### **F. Batasan Istilah**

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian ini, yaitu:

##### *1. Crazy catch*

Mengenai *Crazy catch* dalam

<http://crazycatch.com/products/wild-child/wild-child-2-0/>

dijelaskan bahwa:

*Crazy catch* adalah jaring pemantul besar yang dibuat untuk memantulkan bola besar atau kecil. Jaring portabel dan bebas ini memiliki dua jaring nilon kasar untuk memantulkan bola besar atau kecil dalam arah yang tidak dapat diprediksi. Jaring portabel ini dibuat untuk membantu pelatih dan penjaga gawang untuk memperbaiki permainan dan waktu reaksi mereka, apakah latihan di dalam ruangan atau di luar. Dibangun dari baja dan nilon. Yang lain dirancang untuk sepak bola, bola voli, bola basket dll nya.

Satu sisi alat pemantul sementara perkirakan menghasilkan pantulan yang tidak dapat diprediksi. Bagus digunakan untuk semua umur. Konfigurasi dengan orientasi bingkai horizontal atau vertikal. Bagus untuk berlatih jarak jauh melempar dan menangkap. Disini peneliti akan menggunakan *Crazy catch* dengan ukuran 100 x 80 cm meter



Gambar 1.1  
*Crazycath*  
Foto pribadi

2. Menurut Suharno (1985, hlm. 31) “kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya”. Dan menurut Eri Praktiknya D.K (2010, hlm. 3) “kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon”.

## G. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut ini rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, batasan istilah, struktur organisasi skripsi

BAB II kajian pustaka, asumsi dasar, dan hipotesis penelitian: dalam kajian pustaka berisikan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang hakekat sepakbola, hakekat kondisi fisik, hakekat kondisi fisik penjaga gawang, kecepatan reaksi, penjaga gawang, , asumsi dasar dan hipotesis penelitian yang berisikan jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti.

BAB III metode penelitian membahas mengenai metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, pelaksanaan eksperimen dan analisis data.

BAB IV hasil penelitian berisi tentang hasil penelitian, analisis data dan diskusi temuan.

BAB V kesimpulan dan saran yang membahas kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.