

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan sepakbola dominan dimainkan dengan menggunakan kaki, terkecuali pada posisi penjaga gawang yang mendapat kebebasan khusus untuk menggunakan tangannya mempertahankan gawang dari kebobolan sesuai batas yang telah ditentukan atau sering disebut kotak penalti. Selaras dengan pendapat (Nugraha, 2013) yang menyebutkan bahwa “pemain yang di perbolehkan untuk menggunakan tangan hanya pemain yang berposisi sebagai penjaga gawang atau kiper, itu pun terbatas pada daerah persegi yang ada disekitar gawang (kotak *penalty*) yang dijaganya”.

Kebebasan menggunakan tangan menjadikan penjaga gawang sangat berbeda dari pemain berposisi lain. Pemain selain penjaga gawang jika menggunakan tangannya pada saat permainan akan mengakibatkan terjadinya pelanggaran atau disebut dengan *handball* kecuali pada saat lemparan kedalam (*throw in*). Penjaga gawang juga merupakan pertahanan terakhir bagi satu tim, oleh karena itu, pelatih sangat berhati-hati untuk memilih seorang penjaga gawang karena sangat menentukan hasil dalam pertandingan. (Ulfiansyah et al., 2015) berpendapat bahwa “penjaga gawang (*goalkeeper*) merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan”. Penjaga gawang perannya sangat penting dalam menjaga gawangnya agar tidak kebobolan dari berbagai rangkaian serangan lawan. Aksi-aksi gemilang atau akrobatik penjaga gawang juga sering diperlihatkan dalam penyelamatan gawang dari kebobolan. serangan dari lawan.

Diberbagai pertandingan sering terjadi bahwa posisi penjaga gawang diremehkan oleh banyak orang, apa lagi ketika gawangnya dibobol oleh lawan, dan kebanyakan orang berfikir bahwa penjaga gawang hanya bertugas untuk menangkap bola dan tidak perlu berlari dan lain-lain. Hal ini di tentang langsung oleh (Ramli, 2020) :

Tidak mudah untuk menjadi penjaga gawang sepakbola yang handal. Dibutuhkan suatu proses yang relatif panjang. Kemampuan seperti *jumping, positioning, diving to save* adalah kemampuan yang perlu diasah. Belum lagi teknik-teknik seperti

throwing, kicking dan cara menangkap bola dengan baik dan benar merupakan teknik paling dasar dalam mengembangkan *skill* penjaga gawang. Hal yang demikian menyadarkan pada pelaku sepakbola bahwa mencetak penjaga gawang yang berkualitas tidak dapat dilakukan secara instan.

Sebagaimana telah diterangkan bahwa penjaga gawang adalah posisi pertahanan terakhir dalam sebuah tim, untuk itu penjaga gawang tidak boleh salah bertindak dalam mengantisipasi bola yang datang ke arah gawang, karena jika salah bertindak dalam mengantisipasi bola sangat fatal akibatnya yang menjadikan sebuah tim ketinggalan jumlah gol dan sangat menguntungkan kepada pihak tim lawan. Dapat diingat bahwa dalam pengertiannya bahwa sepakbola menurut (Hamsah & Setijono, 2018) :

permainan beregu terdiri dari 11 pemain dalam satu tim dengan tujuan mencipkan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan, tim yang mencetak banyak gol sampai akhir pertandingan adalah pemenangnya.

Untuk menunjang kemampuan para penjaga gawang dibutuhkan beberapa macam kualifikasi untuk menjadi seorang penjaga gawang. Ada beberapa macam kualifikasi penjaga gawang menurut (Scheunemann, 2012) yaitu “kemampuan menempatkan posisi, keberanian, kemampuan mengolah bola dengan baik, mampu untuk bereaksi secara cepat, teknik menangkap bola, teknik melompat dengan benar, dan mempunyai koordinasi dan fleksibilitas”. (J. A. Luxbacher, 2004) :

tingkat kelincahan, keseimbangan, dan kontrol tubuh yang superior memungkinkan penjaga gawang bereaksi secara instan terhadap situasi yang berubah dengan cepat yang terjadi di mulut gawang. Kaki dan tubuh bagian atas yang kuat memungkinkan mereka untuk melompat ke atas menangkap bola yang disajikan ke dalam mulut gawang dan bila perlu, menangkis tantangan lawan yang berusaha keras untuk memenangkan bola. Singkatnya, penjaga gawang harus rela melakukan apapun untuk melakukan penyelamatan besar dan mencegah gol. Setelah penjaga gawang melakukan penyelamatan, dia bertanggung jawab untuk memulai serangan tim dengan mendistribusikan bola secara akurat kepada rekan satu tim.

Kualifikasi kondisi fisik yang telah dijelaskan diatas harus di kuasai oleh semua penjaga gawang, karena untuk menjadi penunjang kemampuan para penjaga gawang bermain dengan performa yang sangat baik. (Tutus Eshananda Hars, Hermawan Pamot, 2014) berpendapat bahwa :

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan pengaruh yang cukup besar untuk memiliki kecakapan dalam bermain sepakbola. Dalam proses latihan unsur- unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Pada penjaga gawang sepakbola juga terdapat unsur fisik, teknik, taktik dan juga mental. Tetapi faktor yang dominan pada sub bagian fisik penjaga gawang adalah kecepatan reaksi. “Respon yang cepat, gerak reflek yang bagus, mengantisipasi serangan dari lawan, menggagalkan lawan mencetak gol, adalah rantai dari kecepatan reaksi” (Ramli, 2020).

Untuk itu peneliti sangat berminat mengambil penelitian tentang kecepatan reaksi pada penjaga gawang sepak bola. Menurut (Budianto 2015) “kecepatan reaksi berasal dari kata “kecepatan” dan “reaksi”. Kecepatan merupakan sejumlah gerakan per waktu. Reaksi berarti kegiatan atau *action* yang timbul karenan satu perintah atau suatu peristiwa”. Dari pejabaran tersebut, maka kecepatan reaksi adalah gerakan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat mendapatkan suatu respon dalam satuan waktu.

Kemampuan dari aspek latihan fisik yaitu melatih kecepatan reaksi sangat penting pada penjaga gawang guna untuk memiliki dan mengasah kemampuan kecepatan reaksinya lebih baik dan sangat berguna dan berpengaruh pada saat pertandingan. Dapat dilihat dari pertandingan sepak bola, penjaga gawang harus siap dan cekatan untuk mengantisipasi atau menangkap bola yang mengarah ke gawang dan juga penjaga gawang juga harus siap jatuh dan bangun untuk menghalau serangan, penjaga gawang harus siap melompat dengan akrobat ke arah kiri dan ke kanan sesuai arah datangnya bola. Ini juga sesuai menurut (Ericson, 2015) “jika seorang penjaga gawang mampu bereaksi cepat maka antisipasi yang dilakukan juga akan berbuah tepat”. Bisa disimpulkan bahwa semakin cepat reaksi yang dimiliki oleh seorang penjaga gawang maka akan berdampak baik untuk meminimalisir terjadinya kebobolan pada saat pertandingan. Sebaliknya apa bila reaksi yang di hasilkan penjaga gawang terbilang

lambat, maka semakin besar peluang untuk terjadinya kebobolan. Untuk itu aspek latihan fisik kecepatan reaksi sangat penting untuk penjaga gawang.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kecepatan reaksi pada penjaga gawang, sesuai dengan pengalaman peneliti dan melihat dari beberapa penjaga gawang UKM sepak bola UPI memiliki kecepatan reaksi yang masih tergolong rendah. Menurut peneliti, kurangnya variasi latihan dalam melatih kecepatan reaksi para penjaga gawang UKM sepak bola UPI menjadi faktor penyebab masih rendahnya kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang UKM sepak bola UPI. Latihan tergolong tetap menjadikan latihan tersebut membosankan dan pastinya menjadi efek yang buruk untuk penjaga gawang. Untuk itu peneliti akan menerapkan metode latihan *reaction time drill* pada latihan pada penjaga gawang UKM sepak bola UPI.

Peneliti menerapkan metode latihan *reaction time drill* kepada penjaga gawang PS UPI dengan tujuan untuk menjadikan kemampuan kecepatan reaksi penjaga gawang PS UPI semakin baik. Semakin baik kecepatan reaksi penjaga gawang, semakin baik performa penjaga gawang ketika pertandingan.

Reaction time drill (latihan kecepatan reaksi) sangatlah penting untuk penjaga gawang. Menjadi seorang penjaga gawang diperlukan waktu reaksi yang baik, dalam hal ini adalah waktu reaksi berguna untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya, dengan waktu reaksi yang baik penjaga gawang dapat menggagalkan serangan lawan dari berbagai arah dengan baik sehingga tidak kebobolan. Waktu reaksi tentu sangat berguna untuk menunjang performa seorang penjaga gawang, dilihat dalam sebuah pertandingan seorang penjaga gawang harus bisa mengalasis dengan cepat kemana arah bola yang datang ke arah gawang. “*Reaction time* (waktu reaksi) adalah periode antara diterimanya rangsang (stimuli) dengan permulaan munculnya jawaban (respon)” (Wulandari, 2013). Peneliti juga menambahkan metode *drill* agar menumbuhkan otomatisasi gerakan untuk menjawab suatu rangsangan. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiono dalam (Atmaja & Tomoliyus, 2015) “dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini di maksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan”. Untuk itu dengan diberikannya latihan

reaction time drill diharapkan menjadi pengaruh pada aksi seorang penjaga gawang yang dimana saat pertandingan berlangsung tidak bisa diperkirakan bagaimana serangan itu terjadi.

Dari penjelasan diatas maka bisa disimpulkan bahwa latihan *reaction time drill* adalah latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga menumbuhkan sebuah otomatisasi gerakan reaksi yang dimana reaksi tersebut tumbuh karena adanya sebuah rangsangan atau stimuli sehingga adanya respon.

Berbekal dari pemikiran tersebut maka peneliti mengambil judul “Pengaruh Metode Latihan *Reaction Time Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola”. Penelitian ini diharapkan dapat mendeskripsikan pengaruh latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi bagi penjaga gawang sehingga dapat membantu pelatih dalam evaluasi dan memberi macam latihan para penjaga gawang dalam suatu tim.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang dengan metode latihan *reaction time drill*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang di kemukakan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Mengetahui seberapa signifikan pengaruh metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan penjaga gawang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dan kegunaan yang diharapkan dari penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Dapat memberikan bukti secara ilmiah serta memberikan sumbangan ilmu yang berarti mengenai pengaruh metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan latihan penjaga gawang sepak bola.

2. Secara praktis

1) Bagi peneliti

Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadikan sebuah pengalaman dan memberi wawasan bagaimana pengaruh metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan latihan penjaga gawang sepak bola.

2) Bagi pelatih

Memberikan informasi bagi pelatih mengenai pelatihan metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola, sehingga dapat dijadikan alternatif pilihan latihan penjaga gawang sepak bola.

3) Bagi atlet

Memberi motivasi tentang hal yang diteliti serta diharapkan atlet mampu melakukan aksi kecepatan reaksi yang lebih baik, agar atlet dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi, dan selalu merasa tertantang dengan tingkat kesulitan dalam latihan.

E. Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat penting sebagai pembatas masalah penelitian agar penelitian lebih terarah dan membatasi ruang lingkup pembahasan. Untuk itu penulis membatasi masalah sebagaia berikut :

1. Variabel bebas dari penelitian ini adalah metode latihan *reaction time drill* pada penjaga gawang.
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola.

F. Batasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan penafsiran terhadap judul penelitian, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah penting dalam penelitian yang akan dilakukan, yaitu :

1. Metode Latihan *Reaction Time Drill*

Metode latihan ini adalah latihan kecepatan reaksi yang diberikan kepada penjaga gawang sepakbola dan juga memberikan tambahan metode *drill* yaitu metode pembelajaran yang dilakukan/dilaksanakan secara berulang-ulang. Waktu reaksi (*reaction time*) menurut (Giandika et al., 2016) adalah jumlah waktu yang dibutuhkan untuk bereaksi sejak rangsang muncul.

Waktu reaksi memang sangat dibutuhkan seorang atlet khususnya pada saat pertandingan, memperkirakan kapan waktu menyerang dan kapan waktu bertahan. Mendapatkan serangan dari lawanpun itu menjadi suatu stimulus, apa yang akan dilakukan bila ketika lawan menyerang. Keterampilan ini juga harus di dukung oleh faktor keterampilan lain seperti kelentukan/fleksibilitas yang baik sehingga dapat membuat sebuah pergerakan seseorang pun menjadi lebih baik.

Reaksi tidak sama dengan refleks karena reaksi berpusat di otak sehingga merupakan suatu respon yang disadari. Dengan demikian waktu reaksi seseorang dapat dilatih agar menjadi lebih cepat (Gavkare et al., 2013).

Reaction time drill (latihan kecepatan reaksi) adalah latihan reaksi yang dapat digunakan penjaga gawang. Menjadi seorang penjaga gawang diperlukan waktu reaksi yang baik, dalam hal ini adalah waktu reaksi berguna untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya, dengan waktu reaksi yang baik penjaga gawang dapat menggagalkan serangan lawan dari berbagai arah dengan baik sehingga tidak kebobolan. Waktu reaksi tentu sangat berguna untuk menunjang performa seorang penjaga gawang, dilihat dalam sebuah pertandingan seorang penjaga gawang harus bisa mengalasis dengan cepat kemana arah bola yang datang ke arah gawang.

Dari penjelasan diatas maka bisa disimpulkan bahwa latihan *reaction time drill* adalah latihan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga

menumbuhkan sebuah otomatisasi gerakan reaksi yang dimana reaksi tersebut tumbuh karena adanya sebuah rangsangan atau stimuli sehingga adanya respon.

G. Struktur Organisasi Penelitian

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

1. BAB I Pendahuluan meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II landasan teori, kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan penelitian yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam penelitian, serta teoritik penelitian.
3. BAB III berisi tentang metode penelitian, bab ini berisi penjabaran rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, termasuk komponen seperti lokasi penelitian, subjek penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian dan prosedur penelitian, serta teknik analisis data.
4. BAB IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan hasil penelitian dan pembahasan penelitian.
5. BAB V berisi kesimpulan dan saran, bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian.
6. Daftar Pustaka
7. Lampiran