

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati masyarakat diseluruh penjuru dunia tidak terkecuali di Indonesia, baik di perkotaan maupun di pedesaan. Sehingga, tidak salah apabila di Indonesia sepakbola disebut sebagai olahraga rakyat. Cabang olahraga yang cara memainkannya menggunakan bola dan memakan waktu 2x45 menit ini dimainkan oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang tua. Tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola bahkan sekarang sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita.

Permainan Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Tim yang mampu memasukkan bola ke dalam gawang lawan paling banyak maka tim itu dianggap sebagai pemenangnya.

Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Bermain sepak bola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, di mana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak memasukan bola ke gawang lawan. Hal itu tidak mudah

dicapai karena dalam permainan sepak bola ada penjaga gawang. Oleh karena itu, untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang lawan, pemain harus pandai mencari kelemahan dari penjaga gawang. Untuk itu penjaga gawang harus dapat menahan serangan lawan agar tidak kemasukan bola ke gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-25) dalam sepak bola terdapat berbagai pemain yang di antaranya adalah penyerang (*striker*) atau pemain depan, gelandang (*midfielder*) atau pemain tengah, pemain belakang (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*).

Penjaga gawang merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan. Penjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola dan posisi yang sangat penting dalam pertahanan. Kecepatan reaksi penjaga gawang yang masih kurang cekatan dalam menghalau tembakan bola dari lawan dikarenakan variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi yang kurang. Sehingga dalam permainan sepak bola suatu tim tidak berjalan efektif karena dalam sebuah tim harus memiliki penjaga gawang yang tangguh dalam menghalau tendangan dari lawan salah satunya penjaga gawang harus memiliki kemampuan kecepatan reaksi yang baik

Penjaga gawang adalah palang pintu terakhir bagi lawan sebelum memasukkan bola ke gawang. Sama seperti pemain lainnya penjaga gawang harus memiliki berbagai tehnik dalam bermain, diantaranya menangkap, dan melempar bola (Karo Karo et al., 2020). Seorang penjaga gawang juga harus

memiliki kemampuan kecepatan reaksi agar dapat dengan mudah meraih dan membaca arah dan pergerakan bola. Seorang kiper akan mengalami kesulitan dalam merespon bola yang diarahkan dan apabila tidak memiliki kecepatan reaksi dan konsentrasi yang baik.

Penjaga gawang harus selalu memposisikan sikap berdiri yang sempurna dan harus dalam posisi yang siap untuk mengidentifikasi dan menguasai bola. Posisi siap menentukan gerak penjaga gawang dalam melakukan penyelamatan gawang, posisi siap menjadikan seorang penjaga gawang lebih fokus dan berkonsentrasi. Posisi siap yang dimaksud adalah kaki direntangkan kira-kira selebar jarak bahu, berat badan seimbang dan dipusatkan pada bantalan telapak kaki, kepala dan badan tegak (Joseph A. Luxbacher, 2011:126).

Pembinaan atlet usia dini bukan suatu masalah yang mudah. Pelatih harus mampu dalam memvariasikan suatu latihan sesuai dengan karakteristik anak yang dilatih agar tujuan dari latihan dapat tercapai dan latihan tidak monoton sehingga atlet tidak merasa jenuh dengan latihan tersebut. Oleh karena itu, pembinaan atlet usia dini sangat diperlukan agar atlet pada saat memasuki usia dewasa sudah menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola khususnya penjaga gawang.

Peneliti melakukan observasi pada salah satu klub sepak bola yaitu SSB tunas muda pada Februari 2021. Pengamatan dilakukan saat tim tersebut melakukan latihan dan juga games internal di SSB tersebut. Saat melakukan pengamatan ditemukan beberapa masalah khususnya pada sektor penjaga

gawang di SSB tunas muda. Penjaga masih lambat dalam menangkap bola, khususnya kecepatan reaksi mereka saat bola diarahkan ke gawang. Ini dapat dilihat dari *goalkeeper diving* para kiper tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan, peneliti melakukan wawancara dengan pelatih SSB Tunas Muda. Dalam memberikan program latihan, pelatih atlet SSB Tunas Muda melakukan latihan rutin pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Dalam proses latihan tersebut peneliti menemukan bahwa variasi latihan di klub tersebut sangat sedikit dan cenderung monoton sehingga ketika diaplikasikan menjadi kurang maksimal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara inilah peneliti tertarik untuk meningkatkan kecepatan reaksi atlet dengan variasi latihan.

Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan kecepatan variasi penjaga gawang dengan latihan variasi yang sesuai dengan judul penelitian “Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Usia 13-15 Tahun di SSB Tunas Muda Medan Tahun 2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka masalah-masalah yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan untuk penjaga gawang sudah efektif?
2. Apa saja faktor-faktor untuk meningkatkan kecepatan reaksi untuk penjaga gawang di SSB Tunas Muda Medan?
3. Apakah variasi latihan reaksi dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang di SSB Tunas Muda Medan?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang ditemui cukup luas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Ada pun masalah yang akan difokuskan dalam penelitian adalah : Apakah Ada Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Usia 13-15 Tahun Di SSB Tunas Muda Medan Tahun 2021?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu: “Apakah Ada Pengaruh Variasi Latihan Reaksi Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Usia 13-15 Tahun Di SSB Tunas Muda Medan Tahun 2021 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variasi latihan reaksi terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang usia 13-15 tahun di SSB Tunas Muda Medan.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, disamping itu hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1. Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan masukan bagi pelatih sepak bola tentang bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.

2. Sebagai bahan acuan dan informasi bagi masyarakat khususnya pelatih sepak bola.
3. Sebagai informasi masukan bagi atlet sepak bola SSB Tunas Muda Medan.
4. Sebagai referensi bagi mahasiswa dalam matakuliah sepak bola.

