

## **ANALISIS DESKRIPTIF FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBERHASILAN PENJAGA GAWANG DALAM TENDANGAN *PENALTY* 2020**

**Novian Putra Andrianto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
andrenovian58@gmail.com

**Achmad Widodo**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
achmadwidodo@unesa.a.id

### **Abstrak**

Olahraga sepak bola adalah olahraga yang dilakukan dengan beregu. Sepak bola merupakan sebuah permainan yang selain membutuhkan fisik, akan tetapi juga membutuhkan taktik ataupun teknik. Dalam sebuah pertandingan sepak bola, apabila skor masih sama 0-0 dalam waktu 2x45 menit, maka wasit memutuskan memberi babak perpanjangan waktu, yaitu 2x15 menit. Dan apabila skor masih sama, maka di tentukan melalui tendangan penalty. Dalam babak adu penalty ini, selain mental yang di latih adapun juga sebagai penjaga gawang harus menjadi tokoh utama dalam babak ini. Seorang penjaga gawang harus menguasai teknik gerak tipu ataupun teknik antisipasi ataupun reaksi.

Dalam penelitian analisis ini fokus utamanya adalah keputusan mana yang lebih menguntungkan bagi seorang penjaga gawang yang mempunyai peran yang sangat penting bagi mental seluruh tim. Adapun penelitian deskriptif ini untuk mengetahui seberapa ampuh mana antara gerakan reaksi atau antisipasi. Media penelitian ini adalah 30 video dan 333 kasus yang dimana lebih dominan pertandingan eropa dan juga ada pula pertandingan asia dalam kurun waktu 3 tahun terakhir.

Dari hasil analisis 30 video dan 333 kasus ini,60% penjaga gawang menggunakan Teknik antisipasi yang dilakukan sebanyak 220 kali hanya dapat menahan bola sebanyak 32 kali. Sedangkan reaksi yang di ambil sebanyak 113 kali hanya 30% dengan tingkat keberhasilan menggagalkan bola sebanyak 56 kali.

**Kata kunci** : Analisis, Sepak bola, Teknik penjaga gawan, Faktor keberhasilan.

### **Abstract**

The sport of soccer is a sport that is done in teams. Football is a game that in addition to requiring physicality, but also requires tactics or techniques. In a soccer match, if the score is still the same as 0-0 within 2x45 minutes, then the referee decides to give extra time, which is 2x15 minutes. And if the score is still the same, it is determined through a penalty kick. In this round of penalties, apart from being mentally trained, as a goalkeeper, he must be the main character in this round. A goalkeeper must master trickery techniques or techniques of anticipation or reaction.

In this research analysis, the main focus is a goalkeeper who has a very important role for the mentality of the whole team. The descriptive research is to find out how effective is the reaction or anticipation movement. The media of this research were 30 videos, where European matches were more dominant and there were also Asian competitions in the last 3 years.

From the results of the analysis of 30 videos and 333 cases, 60% of the goalkeepers used the anticipation technique which was carried out 220 times only able to hold the ball 32 times. While the reaction that is taken 113 times is only 30% with a success rate of defeating the ball as much as 56 times.

**Keywords**: Analysis, Football, Penalty Shootout, Goalkeeper Techniques, Ball Direction.

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan olahraga beregu atau tim yang sangat di gemari di dunia bahkan mulai anak kecil sampai orang tua. Menurut Luxbacher (2012) "Gerakan pemain yang baik dan terkontrol mengekspresikan kualitas dirinya dalam permainan sepak bola, kecepatan, stamina, kekuatan, keterampilan, dan pengetahuan mengenai taktik merupakan aspek yang penting dalam mendukung sebuah permainan" (Pratomo & Gumantan, 2020). Pertandingan sepak bola di persilahkan menggunakan seluruh anggota tubuhnya terkecuali tangan. Hanya seorang penjaga gawang yang hanya boleh menggunakan seluruh anggota badan untuk menghalau bola masuk ke dalam gawang, tak terkecuali tangan.

Seorang kiper mempunyai peran penting dalam tim, karena dia adalah pertahanan terakhir dan menjadi awal terjadinya penyerangan terhadap tim lawan. Dalam satu pertandingan sepak bola ada 2 babak yang dimana masing-masing babak memiliki waktu 45 menit, bahkan di setiap akhir babak di beri waktu tambahan. Akan tetapi waktu normalnya adalah 2x45 menit. Akan tetapi jika keadaan skor masihimbang, maka pertandingan akan di lanjutkan di perpanjangan waktu yaitu 2x15 menit, dan apabila masih tetap sama, maka di tentukan dengan tendangan penalty. Tujuan dari pertandingan sepak bola adalah untuk mencetak gol kegawang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Menurut Augustyn (2012), Penguasaan Teknik dasar sangat menunjang dalam permainan sepak bola. (Pratomo & Gumantan, 2020)

Tujuan dari sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Di dalam permainan sepak bola, bukan hanya menuntut untuk merancang taktik atau formasi untuk menyerang dan mencetak gol. Akan tetapi mereka harus memikirkan juga taktik dan formasi bertahan dalam menghadapi tekanan atau serangan dari tim lawan supaya tidak bisa mencetak gol ke gawang kita.

Di dalam sepak bola tentunya ada peraturan yang di buat oleh PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) untuk di taati semua pemain untuk tidak melanggar peraturan yang sudah di buat. Bukan hanya di peruntukkan untuk pemain saja, akan tetapi para *crew* yang ada dalam sebuah tim harus menaati peraturan tersebut.

Jika melanggar aturan tersebut, maka akan ada sanksi yang akan di berikan oleh PSSI

kepada tim. Ada 2 macam sanksi yang akan di berikan kepada oknum pelanggar, yaitu denda berupa uang, dan *scorsing* atau larangan bermain di pertandingan berikutnya. Salah satu pelanggaran yang sering di lakukan oleh pemain adalah mencederai pemain lawan dengan sengaja. Entah itu di kotak penalty ataupun di luar kotak penalty. Dalam hal ini ketegasan wasit dalam memimpin suatu pertandingan di perlukan untuk memimpin kelancaran jalanya suatu pertandingan.

Dalam permainan sepak bola pasti ada kecurangan untuk memperjuangkan kemenangan timnya, atau sering disebut sebagai mafia pertandingan. Yang dimana mereka menghalalkan berbagai cara untuk memenangkan tim mereka sendiri, termasuk juga menyogok wasit. Salah satu larangan PSSI ini sering kali dilakukan apabila ada dalam suatu pertandingan *big match* yang menjadi ajang gengsi dalam suatu pertandingan.

Salah satu hadiah yang di berikan oleh wasit yang sudah melakukan kecurangan ini adalah memberikan hadiah penalty kepada tim tuan tamu. Meskipun menuai protes yang sangat keras kepada wasit dari tim tuan tamu, wasit tetap saja akan menunjuk titik putih untuk melakukan tendangan penalty. Dalam momen seperti ini diperlukan peran penjaga gawang yang sangat penting untuk menggagalkan proses gol yang lahir dari kecurangan tersebut. Walaupun mendapatkan hadiah penalty, sang penendang penalty tentunya juga mempunyai beban yang sangat besar di punggungnya untuk mencetak gol dalam momen tersebut.

tidak semua pemain memilih untuk melakukan tendangan penalti, pada sepak bola profesional dianggap spesialis Penalti Penendang. Ketika seorang pemain mundur beberapa langkah dan kemudian bergerak maju untuk menendang bola yang ditempatkan di atas titik penalti dia biasanya tidak berpikir kecuali dia menjadi ahli matematika. (Leela & Comissiong, 2009). Seorang pemain harus memiliki Teknik *skill* menendang bola yang sangat baik, bukan hanya shooting, akan tetapi juga passing, control yang sangat matang juga di perlukan.

Menurut Nurdin (2005:8) Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), menghentikan bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), dan menggiring bola (*dribbling*). (Dedi Nurwiyandi, 2019). Setiap pemain yang akan di rekrut oleh tim

besar, maka sang pemain harus lihai dalam Teknik dasar tersebut. Adapun permasalahan yang sering di jumpai para pemain dalam Teknik shooting adalah dimana power yang di pengaruhi oleh keadaan fisik pemain tersebut. Menurut (Nossek, 1982), kondisi fisik dalam sepak bola dapat di definisikan sebagai “*the performance capacity of a sportman*”. Yakni kemampuan olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Kondisi fisik juga sangat berperan dalam mencapai puncak, apabila kondisi fisik kurang baik, hasilnya juga akan kurang baik. (Lufisanto, 2015)

Penalty merupakan babak di mana seorang penendang di pertemukan 1 lawan 1 dengan penjaga gawang. Di babak ini penjaga gawang memegang penuh kendali karena apabila sang penjaga gawang dapat menebak arah bola, tentunya juga akan membangun mental kemenangan bagi timnya. Pada babak penalty, Teknik dasar yang sangat berperan adalah tendangan (*shooting*), penguasaan Teknik dasar *shooting* yang baik akan memaksimalkan hasil dari tendangan (Cahyo pratomo, Aditya gumantan. 2020).

Adapun penjaga gawang juga harus siap di posisi untuk memblok tendangan lawan. Dengan Kecepatan bola 80 hingga 100 km / jam memungkinkan kiper kurang dari setengah detik untuk menutupi area seluas hampir 18m<sup>2</sup> (Noel Benjamin and john van der kamp). Penjaga gawang harus selalu memposisikan sikap berdiri yang sempurna dan harus dalam posisi yang siap untuk mengidentifikasi dan menguasai bola. (Novan et al., 2015)

Menurut Joseph A. Luxbacher, 2011, adapun macam-macam penyelamatan seorang penjaga gawang, yakni *standing save*, *window position*. Perpaduan *window position* dengan *HEH* (*head, eyes, hand*). Teknik *standing save* adalah penyelamatan bola dengan posisi berdiri, dilakukan pada saat menggelinding atau tembakan rendah yang menuju ke penjaga gawang. Sedangkan Teknik *diving save* adalah dimana sorang penjaga gawang menyelamatkan bola dengan melakukan penangkapan disertai dengan menjatuhkan badan. (Novan et al., 2015).

Seorang penjaga gawang harus mempunyai keputusan yang tepat apakah yang di ambil apakah reaksi ataupun antisipasi. Kecepatan reaksi penjaga gawang yang masih kurang cekatan dalam menghalau tembakan bola dari lawan

dikarenakan variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi yang kurang. (Novan et al., 2015).

Hasil dari penelitian analisis deskriptif ini diharap dapat memberikan pengetahuan bagi semua penjaga gawang apabila di libatkan dalam situasi adu penalty. Dan juga dapat memberikan pengetahuan bagi penendang ataupun juga pelatih. Pengembangan model latihan kemampuan antisipasi ini tertulis dalam

bentuk naskah atau storyboard script yang menyajikan bentuk- bentuk model latihan yang dimodifikasi untuk melatih keterampilan antisipasi yang akan diaplikasikan kepada penjaga gawang (Faiz Rusmani, 2015). Khususnya seorang pelatih penjaga gawang. Tentunya setiap pelatih mempunyai menu jadwal latihan penjaga gawang yang berbeda, maka dari itu dari analisis ini pelatih dapat menyimpulkan porsi latihan bagi penjaga gawangnya. Tentunya setiap porsi latihan ada kelebihan dan kekurangan.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan menggunakan metode analisis deskriptif karena tujuan penelitian ini adalah menganalisis lebih menguntungkan Teknik antisipasi atau reaksi pada penjaga gawang. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan penjaga gawang pada saat adu penalty secara objektif.

Dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan populasi dan sampel, akan tetapi peneliti menggunakan subjek dan objek penelitian yang telah di unduh dari internet. Subjek dan objek dalam penelitian ini Subjek penelitian: 30 video adu penalty dalam dan 333 kasus dalam 3 tahun terakhir.

Objek penelitian: gerakan penjaga gawang. Baik yang gol dan tidak gol.

membutuhkan waktu 7 hari, mulai 5-12 februari 2021 untuk memutar terus-menerus dan mengamati video adu penalty yang telah di unduh dari internet. Data penelitian ini akan di masukan dalam table yang di pertunjukan untuk memperoleh dan membantu untuk memperjelas bagi peneliti.

Fokus pada table ialah jenis Teknik kiper yang digunakan pada saat masuk ataupun tidak masuk dan juga fokus kepada arah bola yang ditujukan oleh sang penendang ke arah gawang.

Komponen yang di analisis dalam penelitian ini adalah fokus Teknik kiper atau penjaga gawang. Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap

Tahap pengambilan data Dalam tahap ini ada beberapa video yang harus di unduh. Mengunduh 30 video adu penalty yang berisi 333 kasus dalam 3 tahun terakhir. Tahap menganalisis data Dalam tahap ini, adalah menunjukkan apa saja yang di analisis dalam video yang telah di unduh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

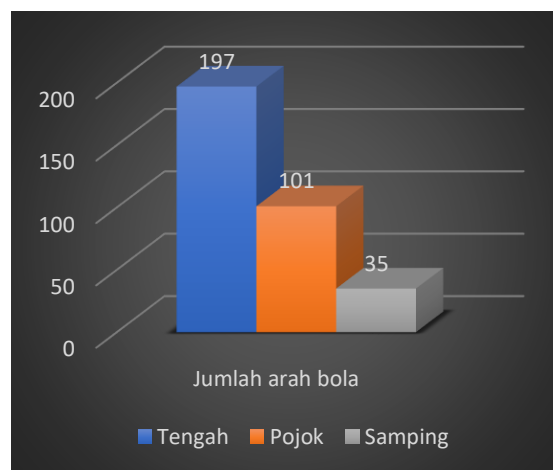
Berikut ini adalah hasil dari analisis 30 video yang terdapat 333 kasus pertandingan penalty, yang dimana 333 kasus ini menghasilkan tendangan yang membobol gawang sebanyak 211 kali dan juga bola yang melebar ataupun yang dapat di gagalkan sebanyak 122 kali. Dan analisis video ini terdiri dari mulai pertandingan eropa sampai Indonesia.

**Table 1. Jumlah arah bola**

ARAH BOLA	JUMLAH
POJOK	101
TENGAH	197
SAMPING	35

Dari hasil analisis table jumlah arah bola, dapat diketahui arah tengah itu bukan hanya ke tengah titik dimana sorang pemain penjaga gawang berdiri, tapi ada juga arah tendangan ke tengah tapi agak menyamping sedikit entah itu ke kanan ataupun ke kiri. Dan dari 333 tendangan hasil analisis di atas, dapat di jumlahkan tendangan yang mengarah ataupun sedikit ke tengah sebanyak 197.

### Grafik 1. jumlah arah bola



Kemudian ke arah pojok, arah bola yang satu ini sangat riskan dengan membentur tiang ataupun mistar, selain itu juga tidak sedikit penendang yang menunjukan bola kearah pojok akan tetapi bola melambung ataupun melebar. Jumlah tendangan yang mengarah ke pojok sebanyak 101 kali.

Dan ke arah samping, arah yang jarang di pilih oleh penendang, karena ke arah samping juga sama sulitnya menendang ke arah pojok. Arah samping yang dimaksudkan ini adalah tidak ke atas (pojok) dan juga tidak ke pojok bawah. Tendangan yang menuju ke arah samping sebanyak 35 kali.

**Table 2. jumlah Teknik dan keberhasilan**

TEKNIK	JUMLAH	BERHASIL
ANTISIPASI	220	32
REAKSI	113	56

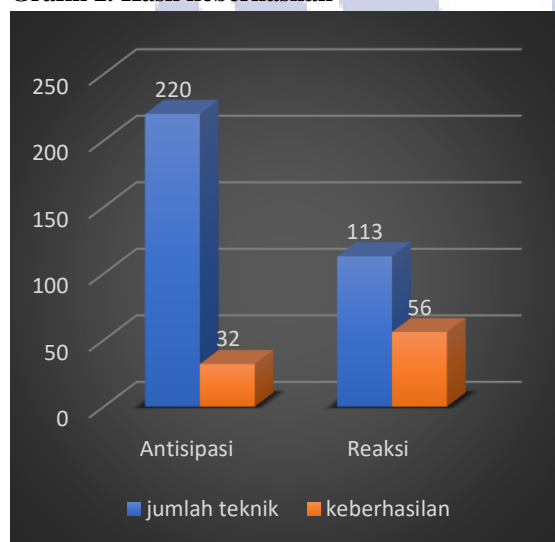
Dari data table jumlah Teknik dan keberhasilan di atas. Dapat di lihat untuk Teknik antisipasi yang di gunakan oleh penjaga gawang sangat tinggi, yaitu 220 kali. Dan hasil keberhasilan justru berbanding terbalik, hanya 32 saja yang gagal. 32 tendangan yang tidak masuk ini pun tidak murni semua di tepis ataupun di tangkap oleh sang penjaga gawang.

Sebanyak 34 kali tendangan yang membentur tiang gawang ataupun melebar dan melambung jauh dari gawang. Dan hal ini adalah mutlak kesalahan dari sang penendang.

Kemudian Teknik reaksi yang di gunakan oleh penjaga gawang berbanding terbalik dari Teknik antisipasi. Karena Teknik ini membutuhkan *reflex* sang penjaga gawang yang sangat bagus. Teknik reaksi hanya di gunakan sebanyak 113 kali. Dan hasil yang dapat memblokir tendangan sebanyak 56 kali. Dan sebanyak 56 kali ini semuanya mutlak dihalau oleh sang penjaga gawang.

Data dari penelitian ini di peroleh dari analisis Teknik arah bola dan keputusan dari pergerakan penjaga gawang dalam pertandingan adu penalty yang di lakukan 30 video dan 333 kasus yang sebagai *subject*. Adapun data yang di ambil dari penelitian analisis ini adalah keputusan penjaga gawang dan arah bola. Berikut adalah data yang di peroleh melalui penelitian analisis 30 video pertandingan adu penalty dan 333 kasus dalam 3 tahun terakhir.

**Grafik 2. Hasil keberhasilan**



Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa 65% penjaga gawang akan menggunakan Teknik antisipasi apabila menghadapi titik penalty. Dan sebesar 65% hasil antisipasi ini juga berbanding terbalik oleh hasil keberhasilan yang hanya 32 kali. Tentunya ini adalah jumlah *presentase* yang tidak sebanding dengan banyaknya jumlah Teknik yang di gunakan oleh penjaga gawang.

Kemudian Teknik reaksi yang jika di presentasikan hanya 35% yang notabnya membutuhkan *reflex* sangat baik dari seorang penjaga gawang justru hanya sangat sedikit yang memakai Teknik ini. Hanya 113 kali Teknik reaksi yang keluar dari 333 kasus video adu penalty yang

di analisis. Dan reaksi justru memberikan tingkat keberhasilan 56 kali memblokir bola.

### Pembahasan

Berdasarkan dari hasil table dan grafik di atas, terdapat 333 kasus dari 30 video pertandingan adu penalty. Dalam kasus ini ada 2 gerakan pokok yang menjadi fokus analisis, yaitu antisipasi dan reaksi.

penjaga gawang melakukan keputusan teknik antisipasi yang sangat tinggi dan berjumlah sebanyak 220 kali dan kemudian teknik reaksi yang di ambil hanya 113 kali. Penjaga gawang yang mengambil keputusan antisipasi berhasil tendangan penalty sebanyak 32 kali.

Sedangkan penjaga gawang yang dapat menggagalkan dengan keputusan reaksi adalah sebanyak 56 kali. Dalam penelitian ini memberikan pilihan model yang dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan penjaga gawang tersebut. Dikarenakan tidak semua penjaga gawang mempunyai keterampilan skill yang baik dan benar (Faiz Rusmani, 2015).

Dari data di atas ini bisa dilihat bagaimana *antisipisme* pemain penjaga gawang menggunakan Teknik antisipasi dengan menggunakan antisipasi. Bahkan dari sekian banyak antisipasi yang di pakai, hanya dapat memblok atau menggagalkan bola hanya 32 kali, bahkan itu adalah mutlak kesalahan penendang yang tendangannya melebar ataupun membentur tiang gawang.

Uraian ini senada dengan, Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen 1 yaitu 0,287 detik dan 0,262 detik, setelah dihitung menggunakan rumus t-test diperoleh hasil sebesar (Thitung) 8,000 dan nilai sig = 0,000. Sedangkan kelompok eksperimen 2 diperoleh nilai rata-rata pre-test dan post-test sebesar 0,288 detik dan 0,271 detik, setelah dihitung menggunakan rumus t-test diperoleh hasil sebesar (Thitung) 2,693 dengan nilai sig = 0,043 dengan menggunakan signifikansi 5% dan jumlah sampel = 6 diperoleh Ttabel sebesar 2,201 (Novan et al., 2015).

Kemudian arah bola yang dituju oleh penendang adalah pojok 101 kali, kearah tengah 197 kali dan samping 35 kali. Dari data ini 60% keputusan antisipasi yang di lakukan oleh penjaga gawang. Sedangkan keputusan reaksi hanya 30%. Dengan jumlah *presentase* seperti ini tentunya keputusan antisipasi adalah gerakan yang banyak

diambil oleh penjaga gawang sedangkan reaksi hanya dilakukan oleh beberapa penjaga gawang saja.

Adapun titik dimana arah bola yang tidak bisa di jangkau oleh penjaga gawang adalah pojok kiri kanan atas bawah. Dan juga bagian atas gawang namun agak ke tengah. tendangan seperti ini pasti sulit di jangkau oleh sang penjaga gawang, namun, arah bola seperti ini juga sangat beresiko bagi sang penendang. Bisa saja keluar, melambung, ataupun bahkan membentur tiang gawang dan hal ini adalah mutlak kesalahan dari sang penendang.

Dalam tendangan adu penalty seperti ini yang di butuhkan bukan hanya mental saja, akan tetapi skill menendang, juga mental dan keyakinan arah menendang yang sangat baik. Akan tetapi banyak penendang yang hanya mencari aman, ataupun biasanya arah yang dituju adalah kanan atau kiri namun agak ke tengah, mungkin penjaga gawang sangat bisa menjangkau arah bola tersebut.

Adapun jumlah tendangan kearah pojok adalah 101 kali. Dan tendangan ke arah hampir ke tengah adalah 197 kali. Sedangkan ke arah samping adalah 35 kali. Tentunya dengan catatan seperti ini bisa menjadi acuan untuk para penjaga gawang agar di latih dengan baik dan dapat memikirkan keputusan apa yang akan di ambil sebelum bola di tendang.

Dari data di atas, jelas sekali bahwa banyak penjaga gawang yang melakukan keputusan untuk mengantisipasi bola. Hal ini tentu sangat berbanding terbalik apabila jika sang penjaga gawang mengambil keputusan reaksi ketika terjadi penalty. Karena apabila sang penendang memilih menendang ke pojok atas atau bawah, baik kanan maupun kiri itu sangat beresiko terhadap hasil tendangan.

Hal ini juga akan menjadi pertimbangan yang sangat berat bagi sang penendang. Bahkan pemain mega bintang belum tentu berani mengambil keputusan menendang ke arah pojok karena rentan hal tersebut. Maka dari itu pemain bintang sering kali memutuskan untuk mengambil keputusan menendang ke arah agak tengah, akan tetapi menggunakan kekuatan penuh (*power full*).

Hal ini semestinya harus menjadi pemahaman bagi penjaga gawang maupun pelatih. Karena dari hasil analisis ini di harapkan penjaga gawang ataupun pelatih dapat mempersiapkan

setiap individu penjaga gawang maupun sang penendang.

Terlebih lagi bagi para pemain sepak bola Indonesia. Dari analisis video, banyak sekali penjaga gawang asli Indonesia memutuskan untuk memakai keputusan antisipasi. Karena menurut mereka keputusan ini akan berpihak kepada kita apabila kita secara kebetulan satu arah dengan arah bola. Akan tetapi sebagai pemain maupun pelatih juga perlu menganalisis bentuk permainan dari setiap individu yang akan menjadi lawanya di suatu pertandingan.

Dalam laga Indonesia u-19 melawan Malaysia u-19 dimana Banyak sekali penjaga gawang Indonesia memutuskan untuk memilih antisipasi, akan tetapi tetap saja gagal dan di lakukan secara terus menerus oleh penjaga gawang Timnas Indonesia. hal ini kurang menjadi fokus pelatih. Tentu hal se-detail ini akan merubah gaya permainan sepak bola Indonesia apabila sang pelatih dapat melihat kemajuan apabila memakai perhitungan seperti ini.

Dalam banyak olahraga, atlet melakukan tugas motorik yang secara bersamaan membutuhkan kecepatan dan keakuratan sukses, seperti menendang bola. (Hunter et al., 2018). penendang kaki kanan yang cenderung meleset ke bawah dan ke kiri dari target atau ke atas dan ke kanan, sedangkan penendang kaki kiri cenderung di sepanjang sumbu yang dipantulkan.

hubungan yang diperlukan model strategi optimal untuk penendang penalty bola (Hunter et al., 2018). Skor gol mewakili tujuan akhir sepak bola dan ini dicapai ketika pemain melakukan tendangan yang akurat (Katis, Athanasios dkk. 2012). Tendangan kaki bagian dalam dianggap yang paling kuat teknik menendang. (Katis et al., 2013)

Tendangan jarak jauh dalam permainan sepakbola sering digunakan oleh pemain sepakbola, maka dari itu kondisi fisik sangatlah berpengaruh dalam keberhasilan melakukan tendangan jarak jauh.

Oleh karena itu setiap pemain harus memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang bagus agar dapat menunjukkan permainan yang ada di dalam sepakbola dengan kemampuan yang maksimal. (Lufisanto, 2015). Menurut Sukatamsi (1985: 113), pada umumnya teknik tendangan ini digunakan untuk: 1) untuk operan jarak pendek, 2) untuk operan jarak jauh, 3) untuk operan bawah

dan rendah,4) untuk operan melambung atas atau tinggi, 5) untuk tendangan keras ke gawang. (Maiti & Bidinger, 1981)

Hal ini juga senada dengan hasil penelitian yang berjudul, Melihat pentingnya kondisi fisik pemain sepakbola, maka peneliti ingin mengetahui komponen kondisi fisik apa saja yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepakbola. Berdasarkan uraian diatas peneliti menentukan judul “Analisis Komponen Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola” (Lufisanto, 2015).

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam perkembangan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepakbola. Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet. Semakin cepat seorang melatih otak dengan pola-pola gerakan yang dibutuhkan, maka akan semakin cepat juga dapat berkonsentrasi untuk meningkatkan kecepatan yang digunakan gerak tersebut, terutama untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang. (Fadi & Sutresna, 2019).

Tak terkecuali penjaga gawang, dia harus mempunyai fisik yang sangat bagus untuk mempertahankan gawangnya dari kebobolan oleh tim lawan. Melalui latihan yang sangat keras dan tanpa lelah harus mereka lalui supaya hasil yang diperoleh tidak mengecewakan. Jika sang penjaga gawang ingin memiliki kecepatan reaksi yang sangat gemilang, dia harus berlatih lebih keras dan mendapatkan menu latihan yang sangat tepat.

Adapun mungkin ada beberapa pemain atau atlet yang tidak jarang menggunakan atau melakukan kecurangan dengan menggunakan suplemen tertentu untuk membantunya mendapatkan kebugaran yang lebih dan mampu lebih siap dalam bertanding.

Hasil analisis besar risiko diketahui bahwa kebugaran jasmani berdasarkan kardiopulmonal (VO<sub>2</sub> maks) pada atlet yang mengonsumsi suplemen berupa minuman berenergi yang mengandung vitamin dan mineral memiliki risiko lebih bugar 1,08 kali lebih tinggi dibandingkan pada atlet yang tidak mengonsumsi suplemen (Oktian, 2016).

Tentunya hal ini juga mempunyai resiko yang sangat besar. Teori dari Hardiansyah (2011) menyebutkan bahwa kelebihan konsumsi suplemen dapat berpengaruh negatif bagi

kesehatan terutama pada suplemen yang mengandung vitamin dan mineral. Kecukupan tubuh dalam menyerap kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam suatu makanan dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, keadaan fisiologis, dan untuk vitamin dan mineral tertentu dipengaruhi oleh berat badan dan tingkat aktivitas(Oktian, 2016).

Kecepatan reaksi penjaga gawang yang masih kurang cekatan dalam menghalau tembakan bola dari lawan dikarenakan variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi yang kurang.(Novan et al., 2015). 1) Teknik Standing save Adalah penyelamatan bola dengan posisi berdiri, dilakukan pada saat bola menggelinding atau tembakan rendah yang langsung ke arah penjaga gawang. Standing save yang biasa tidak tepat digunakan untuk tembakan yang rendah dan kuat yang di arahkan langsung ke kiper atau untuk tembakan yang memantul tepat di depan kiper. Standing save dapat dilakukan baik dengan gerakan maupun tanpa gerakan. 2) Teknik Diving Save Adalah penyelamatan bola dengan melakukan tangkapan disertai menjatuhkan badan yang bertujuan agar bola tidak menerobos melalui sela tangan.

3) Teknik Posisi Tangan W (Window Position) Adalah teknik penyelamatan bola dengan posisi tangan berbentuk huruf W (window position) 4) Perpaduan Teknik Posisi W dan Prinsip HEH (Head, Eyes, Hand) Adalah teknik penyelamatan bola yang dilakukan apabila posisi bola yang ketinggiannya berada di atas kepala. 5) Terjun atau Akrobatik Adalah teknik penyelamatan bola dengan gerakan terjun memfokuskan pandangan ke arah bola, teknik ini dilakukan pada saat bola sulit dijangkau atau bola mengarah pada sudut gawang yang sulit untuk diantisipasi. (Novan et al., 2015)

Berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke arah gawang. (Pratomo & Gumantan, 2020). Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif. Power otot merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. (Pratomo & Gumantan, 2020).

Bola yang datang dari arah di mana pemain sedang menghadap sangat mudah untuk dilihat dan dikontrol, apalagi jika bola dioperkan melalui sudut tendangan yang rendah. Hal ini dikarenakan bola benar – benar terlihat sepenuh waktu dan arah dari operan yang berasal dari sebuah tendangan yang mudah (Andi Cipta Nugraha 2012:74,75). (Maiti & Bidinger, 1981).

Dalam sebuah pertandingan sepak bola semua pemain akan memiliki peran dan tugas masing – masing. Seorang pemain depan atau Center Forward memiliki tugas menyelesaikan akhir permainan tim dengan cara mencetak gol. (Maiti & Bidinger, 1981). Pemain depan tingkat keberhasilannya mencapai 75 % dengan melakukan tendangan yang cenderung melakukan tendangan yang cenderung melakukan tendangan tipuan. Pemain belakang tingkat keberhasilannya mencapai 62,5 % dengan melakukan tendangan yang cenderung keras (Maiti & Bidinger, 1981)

Teori dari Hardiansyah (2011) menyebutkan bahwa kelebihan konsumsi suplemen dapat berpengaruh negatif bagi kesehatan terutama pada suplemen yang mengandung vitamin dan mineral. Kecukupan tubuh dalam menyerap kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam suatu makanan dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, keadaan fisiologis, dan untuk vitamin dan mineral tertentu dipengaruhi oleh berat badan dan tingkat aktivitas (Lufisanto, 2015).

Sedangkan Teori dari Moehji (2003), menyebutkan bahwa ternyata tubuh manusia menggunakan zat besi (suplemen) dengan hemat sekali, apabila terjadi perombakan butir-butir dara merah, maka zat besi yang terlepas akan diambil oleh tubuh untuk pembentukan hemoglobin yang baru sehingga tambahan zat besi (suplemen) yang diperlukan tubuh tidak setiap hari dibutuhkan dalam mekanisme sistem pencernaan dalam tubuh (Oktian, 2016). atlet berusia > 35–45 tahun, memiliki status Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, dan memiliki tingkat kebugaran jasmani berdasarkan kardiopulmonal (VO<sub>2</sub> maks) kurang. Sebagian besar atlet sepakbola klub Kramayudha mengonsumsi suplemen dengan frekuensi konsumsi suplemen paling banyak dalam 1 minggu mengonsumsi suplemen sebanyak 1–2 kali (Oktian, 2016).

Maka dari itu disarankan bagi pemain atau atlet lainnya supaya berusaha menghindari pemakaian suplemen yang terlalu berlebihan.

Bahkan kalau bisa tidak memakainya atau mengkonsumsinya. Apalagi suplemen ini sangat berbahaya bagi pertumbuhan atlet yang masih belia atau yang atlet junior kita.

Terlebih lagi kepana calon atlet atau calon pemain sepak bola lebih baik tidak di pertunjukan dengan hal semacam ini. Boleh memberi informasi hanya sekedar pengetahuan saja untuk memberi tahu mereka efek yang akan di peroleh apabila mereka menggunakan suplemen yang berlebihan pada usia muda atau yang berkelanjutan.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Dari hasil pembahasan dan penelitian yang sudah di bahas di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Dalam 30 video dan 333 kasus tersebut, sebanyak 65% penjaga gawang yang memutuskan untuk mengambil Teknik antisipasi. Padahal arah antisipasinya sering kali salah arah dan menjadi keuntungan bagi tim lawan. Kesalahan Teknik ini semestinya bisa menjadi acuan bagi para penjaga gawang di pertandingan berikutnya agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.
2. Dalam kasus adu penalty yang mempertemukan Indonesia u-19 dengan Malaysia u-19 sering kali penjaga gawang Indonesia yang notabnya masih muda banyak yang mengambil keputusan antisipasi, akan tetapi tetap gagal juga karena mereka salah arah. Berbanding terbalik dengan keputusan dari penjaga gawang Malaysia yang sering menepis bola menggunakan keputusan reaksi.
3. Dalam 333 kasus tersebut, dapat dilihat bahwa gerakan reaksi yang hanya 35% lebih menguntungkan bagi penjaga gawang dan tim di bandingkan dengan gerakan antisipasi yang sangat banyak digunakan akan tetapi hasil yang di timbulkan berbanding terbalik.
4. Terlihat Teknik antisipasi yang di ambil oleh penjaga gawang kurang mampu untuk menghalau dan membaca arah bola.
5. Reaksi sangat menguntungkan apabila seorang penjaga gawang di latih supaya terbiasa memakai Teknik ini saat penalty.

### **Saran**

Saran yang di berikan dari penelitian ini bagi Penelitian Selanjutnya adalah berdasarkan



kelemahan penelitian ini yang hanya terdapat fokus dalam satu variabel yaitu penjaga gawang dan di perkirakan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan dalam tendangan adu *penalty*. Oleh karena itu penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti sesuatu hal yang berhubungan dengan penelitian yang ada dalam artikel ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Augustya, Adam. 2011. *The Britannica Guide to Soccer*. New York. Britannica Educatioal Publishing, Inc.
- Pratomo, Cahyo, Aditya, Gumantan. 2020. Hubungan Panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan *penalty*. *UTI, JouPE* 1(1) 10-17.
- Luxbacher, J.A. 2011. Sepak bola. Jakarta. PT Rajasa Grafindo Persada.
- Ulfiansyah, Frendyka. Novan, Kumbul Slamet B, Kriswantoro. 2015. Pengaruh latihan reaksi bervariasi dan tetap terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang. *UNNES journal of sport science* 4(2).
- Nurwiyandi, Dedi. 2019. Pengaruh latihan shooting terhadap akurasi tendangan *penalty* sepak bola. *PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan Semarang*.
- Nossek, Josef. 1982. Teori umum latihan institute nasional olahraga lagos pan African press. LTD, Lagos.
- Lufisanto, Moch sauqi, 2014. Analisis kondisi fisik yang memberi kontribusi terhadap tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola. Universitas Negeri Surabaya.
- Raharjo, Septo Maulana. 2018. Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *JouPE*, 14(2).
- Taufiqurriza, Hendri. 2012. Tingkat keterampilan dasar permainan sepak bola pada siswa sekolah dasar. Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- K. Leela, Jeffrey, and donna, M.G Comissiong. 2009. *Modelling football penalty kicks. The university of the west indies, St Augustine Trinidad*.
- Noel, Benjamin, and Jhon van der kamp. 2012. *Gaze behaviour during the soccer penalty kick: an investigation of the effect of strategy and anxiety. International journal of sport*.
- Hunter, Andrew H. Michael J, Angilletta Jr, Theodore, Pavlic, Glen Lictwark, Robbie S, Willson. 2018. *Modelling the two-dimensional accuracy of soccer kicks. Journal of Biomechanics*.
- Katis, Athanasios, Emmanouill, Giannadakis, Theodorus, Kannas, Loannis, Amiridis, Eleftherios, Kells, Adrian, Lees. 2012. *Mechanisms that influence accuracy of the soccer kicks. Journal of electromyography and kinesiology*.
- Fadil, Gustian yusup, Nina, Sutresna. 2019. Penerapan metode latihan 8-point star drill terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang cabang olahraga futsal. 11(2). Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Fadi, G. Y., & Sutresna, N. (2019). Penerapan Metode Latihan 8-Point Star Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 11(2), 106–111. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20308>
- Faiz Rusmani, A. (2015). *Model latihan kemampuanantisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun*.
- Hunter, A. H., Angilletta, M. J., Pavlic, T., Lichtwark, G., & Wilson, R. S. (2018). Modeling the two-dimensional accuracy of soccer kicks. *Journal of Biomechanics*, 72, 159–166. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2018.03.003>
- Katis, A., Giannadakis, E., Kannas, T., Amiridis, I., Kellis, E., & Lees, A. (2013). Mechanisms that influence accuracy of the soccer kick. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 23(1), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2012.08.020>
- Leela, J., & Comissiong, D. (2009). Modelling Football Penalty Kicks. *Latin-American Journal of Physics Education*, 3(2), 259–269.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01),

50–56.

- Maiti, & Bidinger. (1981). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Novan, F., □□ U., Slamet, K., Pendidikan, K. J., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences Info Artikel. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(2), 18–22.
- Oktian, F. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 4 No.(Mei), 237–249. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalti. *Journal of Physical Education*, 1(1), 10–17.

