

## BAB II

### KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Hakikat Analisis Antisipasi

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, Analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya) atau pemecahan persoalan yang dimulai dengan dugaan akan kebenarannya, data penelaahan dan penguraian data hingga menghasilkan kesimpulan<sup>1</sup>.

Analisis merupakan suatu yang kontinum dari yang sederhana hingga yang kompleks.<sup>2</sup> Sedangkan menurut Hardaniwati, dkk mengemukakan Analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya.<sup>3</sup>

Menurut pengertian diatas, analisis dapat diartikan sebagai suatu proses tindakan untuk menguraikan dan menjabarkan sebuah permasalahan yang terjadi hingga diperoleh pemahaman mengenai permasalahan tersebut.

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga*, (Balai Pustaka, 2007), h 43

<sup>2</sup> Dadang Masnun. 1999. *Biomekanik Dasar*, Jakarta; FPOK IKIP Jakarta, hal.83.

<sup>3</sup> Hardinawati, dkk *Kamus Belajar* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2003 ), h. 20

Menganalisis akan dapat mengetahui keuntungan, kelebihan dan kekurangan suatu kejadian. Kegiatan menganalisis sangatlah mempunyai manfaat yang sangat besar bagi suatu pengungkapan kejadian atau peristiwa. Peristiwa atau kejadian yang sebelumnya tidak pernah diketahui penyebabnya dan akan dapat terungkap atau diketahui dengan suatu proses menganalisa.

Menurut Brainy Quote dalam *Definition of Anticipation* mengemukakan bahwa antisipasi adalah suatu tindakan mengambil, menempatkan, atau mempertimbangkan suatu terlebih dahulu, atau sebelum waktu yang tepat untuk alam.<sup>4</sup> Atau dalam pengertian umum antisipasi dapat dikatakan kemampuan untuk memecahkan suatu masalah dalam suatu kejadian yang akan (belum) terjadi yang dikemas dalam suatu perencanaan yang matang sebelum terjadi masalah.<sup>5</sup> Sebagai seorang penjaga gawang sebaiknya mengenali tipe lawan yang dihadapi, karena hal ini dapat membantu penjaga gawang untuk melakukan antisipasi terhadap tendangan dari lawan.<sup>6</sup> Maka dari itu apabila terjadi suatu masalah pada saat mengambil, menempatkan, atau mempertimbangkan suatu peristiwa atau kejadian, dapat dikatakan terdapat kesalahan pada saat melakukan antisipasi.

---

<sup>4</sup> [http:// brainyquote.com/qoutes/keywords/anticipation.html](http://brainyquote.com/qoutes/keywords/anticipation.html)

<sup>5</sup> Eric C, Batty, Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan (Bandung : CV. Pionir Jaya,2007), hal 48

<sup>6</sup> Muhammad Asriady Mulyono, Buku Pintar Panduan Futsal (Jakarta : Laskar Aksara,2014), hal 76

Antisipasi dalam hal ini pada saat penjaga gawang mengantisipasi di mana tembakan mungkin terjadi atau mencegah arah tembakan bola dari tim lawan. Di pihak lain, suatu tendangan tendangan keras yang diarahkan kesudut gawang memang sukar diselamatkan.<sup>7</sup> Penjaga gawang dituntut agar mengetahui, meramalkan tendangan atau membaca serangan lawan saat melakukan shooting dan juga harus tepat mengantisipasi arah datangnya bola. Dengan melakukan hal ini, jika ternyata arah gerak penjaga gawang sesuai dengan arah bola, maka kemungkinan masih ada cukup waktu bagi penjaga gawang untuk menangkap atau menghadang laju bola.

Antisipasi yang sulit dilakukan seorang penjaga gawang ketika dalam situasi bola rebound.<sup>8</sup> Dalam istilah futsal bola *rebound* sering disebut bola liar. Bermula dari antisipasi penjaga gawang yang kurang sempurna menepis atau menangkap bola hasil sepakan lawan, bola kembali ke wilayah penalti yang tak jauh dari gawang.

Antisipasi wajib dimiliki seorang penjaga gawang. Antisipasi adalah upaya penjaga gawang dalam menghentikan bola hasil sepakan pemain lawan yang mengarah ke wilayahnya.<sup>9</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas tentang analisis dan antisipasi serta kegunaan antisipasi penjaga gawang dalam sebuah pertandingan, maka

---

<sup>7</sup> Eric C.Batty, *Latihan Metode Baru Sepak Bola Pertahanan*,(Bandung, Oktober 2008), h,66

<sup>8</sup> Muhammad Asriady Mulyono, *Op.Cit.* hal 75

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 71

dapat disimpulkan bahwa analisis antisipasi adalah suatu usaha yang dilakukan oleh penjaga gawang untuk mempertahankan gawang dari serangan tim lawan, mengetahui arah tendangan dan juga arah serangan lawan.

## **2. Hakikat Penjaga Gawang Futsal**

Futsal adalah permainan sepak bola dengan lapangan dan gawang lebih kecil, biasanya dimainkan di dalam ruang yang besar masing-masing tim terdiri atas lima orang.<sup>10</sup> Permainan futsal menurut Andri irawan adalah permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan.<sup>11</sup> Sedangkan menurut Murhanto futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan.<sup>12</sup>

Cabang olahraga futsal merupakan pengembangan permainan dari olahraga sepakbola konvensional. Untuk pertama kalinya sepakbola ruangan ini dikenal sejak tahun 1831 di Canada dan tahun 1930 dimainkan dilapangan basket.

---

<sup>10</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Op.cit*

<sup>11</sup> Andri Irawan. *Op.cit*, h.21

<sup>12</sup> Murhanto, *Dasar-dasar Bermain Futsal*, (Bandung : PT kawan Pustaka 2008),h 6

Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seseorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, pemain ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama antar pemain, dan kekompakan.<sup>13</sup>

Dalam buku Justin Lhaksana mengatakan futsal harus dimainkan dengan *fun* dan *enjoy*. Jika kita bermain dari hati tanpa beban dan menikmati permainan ini, prestasi akan lebih cepat datang daripada kita penuh dengan beban melakukan tugasnya di lapangan. Hal ini penting sekali untuk sosok pelatih agar mampu mengangkat moral pemain.<sup>14</sup>

Berikut adalah informasi mengenai ukuran lapangan futsal dan peraturan resmi permainan futsal berdasarkan peraturan FIFA.

#### **a. Lapangan permainan**

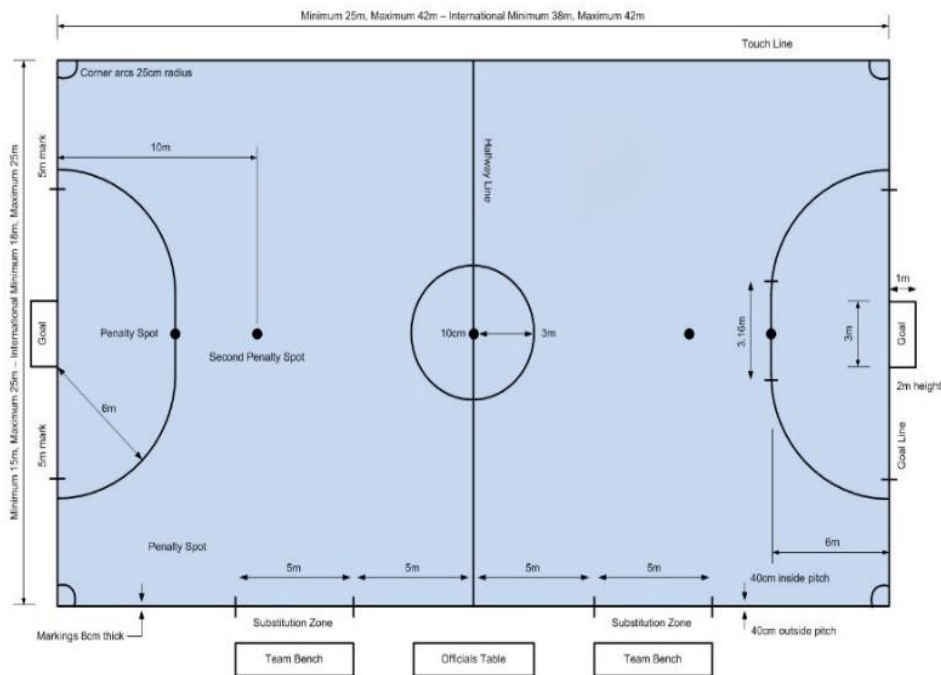
1. Ukuran panjang 25-42 m dan lebar 15-25 m.
2. Garis batas selebar 8 cm, garis di pinggir lapangan , garis gawang dan garis melintang di tengah lapangan
3. Lingkaran tengah berdiameter 6 m.
4. Garis penalti busur berukuran 6 m dari setiap pos.
5. Titik penalti berjarak 6 m dari titik tengah garis gawang.
6. Titik penalti kedua berjarak 12 m dari titik dengan garis gawang
7. Zona pergantian daerah 6 m ( 3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan

---

<sup>13</sup> John D. Tenang, *Mahir Bermain Futsal*, (Bandung:PT Mizan Bunaya Kreativa,2008) h.15

<sup>14</sup> Justinus Lhaksana, *Op.cit* h.8

8. Gawang berukuran tinggi 2 m dan lebar 3 m.<sup>15</sup>



Gambar 2.1 : ukuran lapangan futsal

Sumber : <http://pkhfutsal.blogspot.co.id/2013/07/spesifikasi-ukuran-lapangan-futsal-standar-internasional.html>

Permukaan lapangan harus rata, mulus dan tidak kasar atau bergerlombang. Sebaiknya terbuat dari kayu atau bahan buatan, beton dan aspal tidak di perbolehkan<sup>16</sup>.

Berikut ini adalah jenis lapangan yang di penggunaan dalam pertandingan resmi :

<sup>15</sup> *Ibid.*,h.10

<sup>16</sup> [https://football-technology.fifa.com/media/1022/footballs\\_futsal\\_laws\\_of\\_the\\_game.pdf](https://football-technology.fifa.com/media/1022/footballs_futsal_laws_of_the_game.pdf)

### 1) kayu (parquette)



Gambar 2.2 : lapangan futsal kayu

Sumber : <http://gemilangfutsal.blogspot.co.id/2013/03/lapangan.html>

Meski kurang populer di Indonesia, jenis ini banyak di gunakan di negara-negara Eropa dan Amerika Latin. Material parquette sangat kasat sehingga cukup lengket dikaki.

Kelebihan : lapangan kayu memiliki permukaan tergolong paling kasat. Sehingga tidak licin saat berlari di atasnya dan memiliki tingkat kerataan yang baik dan memungkinkan laju bola mengalir lancar.

Kekurangan : Kekurangan dari lapangan ini berbahan sangat keras dan juga membutuhkan perawatan yang apik. Bahan dasar kayu lebih mudah rusak terutama karena factor kondisi kelembapan dan cuaca.

## 2) Vinyl



Gambar 2.3 : lapangan futsal vinyl

Sumber : <http://www.kabarsport.com/2016/05/jenis-lapangan-futsal-bisnis-tips.html>

Lapangan jenis vinyl sering juga disebut *rubber*, memiliki bahan dasar menyerupai karet. Alhasil di antara material lapangan futsal, jenis ini yang paling lembut.

Kelebihan : karena terbuat dari *rubber* permukaannya tergolong lembut dan memiliki tingkat kerataan yang cukup baik sehingga menjamin kelancaran laju bola

Kekurangan : jika lapangan ini digunakan dalam waktu yang lama, lapisan di bagian atas dan bawahnya bisa terlepas, ini menyebabkan permukaan menonjol di bagian tertentu dan juga daya cengkram lapangan tidak terlalu kuat di banding material lain



### 3) Traflex

Lapangan taraflex terbuat dari *polyethylene*. Ini merupakan material yang terbuat dari biji plastic yang diolah menjadi material yang keras. Karena itu, lapangan jenis ini memiliki keawetan yang cukup bagus



Gambar 2.4 : lapangan futsal traflex

Sumber : <http://www.kabarsport.com/2016/05/jenis-lapangan-futsal-bisnis-tips.html>

Adapula kelebihan dan kekurangan dari lapangan futsal traflex

Kelebihan : Lapangan ini Tingkat kerataan sangat bagus.

Memungkinkan aliran bola berjalan lancar dan juga permukaan tidak licin

Kekurangan : Karena terdiri dari beberapa lapisan, terkadang dijumpai permukaan yang tidak rata akibat terlepasnya lapisan atas.

#### 4) Interlock

Bahan ini terbuat dari plastik PP atau *polypropylene* dengan pilihan pemasangan secara *portable* atau permanen. Bahan yang satu ini lebih direkomendasikan penggunaannya.



Gambar 2.5 : lapangan futsal interlock

Sumber : <http://grahawillys.com/lantai-lapangan-futsal/>

Berikut adalah kelebihan dan kekurangan dari lapangan ini

Kelebihan karena menggunakan bahan plastik permukaan lapangan tidak licin atau kasar dan juga tidak ditemukan penojolan di bagian lapangan akibat lapangan yang terlepas

Kekurangan : Tidak terlalu rata dibandingkan dengan jenis vinyl, parquette, atau teraflex. Sebab permukaan lapangan ini terdiri dari beberapa lapisan.<sup>17</sup>

Dari berbagai jenis lapangan di atas hanya ada beberapa jenis lapangan yang dipergunakan dalam *event* internasional seperti piala dunia dan piala euro futsal yang menggunakan jenis lapangan vinyl, dan interlock.

#### **b. Bola**

Bola yang digunakan di permainan futsal memiliki ukuran nomor 4 dengan keliling sekitar 62 – 64 cm, juga memiliki berat bola sekitar 390 – 430 gram, dan berbahan kulit atau yang cocok lainnya, serta lambungan bola setinggi 55 – 65 cm pada pantulan pertama<sup>18</sup>



Gambar 2.6 : bola futsal

Sumber : Justinus Lhaksana, Taktik Dan Strategi Futsal Modern, 2011

---

<sup>17</sup> <https://thebutterflyboy.wordpress.com/2012/01/20/jenis-jenis-lapangan-futsal/>

<sup>18</sup> Justinus Lhaksana., Taktik Dan Strategi Futsal Modern, (Depok : Be Champion, 2011) H.11

### c. Lama permainan

1. waktu normal 2 x 20 menit

Dalam suatu pertandingan futsal, ada dua babak harus dimainkan oleh kedua tim, yakni babak pertama selama 20 menit dan babak kedua 20 menit juga

2. Waktu istirahat 10 menit.

Kedua tim mendapatkan waktu istirahat selama 10 menit di pertengahan babak pertama dan kedua.

3. Lama perpanjangan waktu 2 x 10 menit.

Waktu perpanjangan selama 10 menit diberikan apabila terdapat hasil seri dari kedua tim setelah bermain menggunakan waktu 2 x 20 menit, biasanya waktu perpanjangan hanya diberikan apabila pertandingan sudah melalui babak penyisihan

4. Adu tendangan pinalti.

Adu tendangan pinalti dilakukan untuk pencari pemenang dari pertandingan yang memiliki hasil imbang setelah melalui waktu 2 x 20 menit juga tambahan waktu banyak 2 x 10 menit

5. *Time-out* 1 kali.

*Time-out* dapat dilakukan setiap tim yang bertanding di setiap babak dan hanya bisa melakukan 1 kali di setiap babak

6. Waktu pergantian babak maksimal 10 menit.<sup>19</sup>

Waktu pergantian babak ini terdapat diantara babak pertama dengan kedua.

Dalam kamus bahasa Indonesia penjaga gawang adalah orang yang menjaga atau dengan sangat berhati-hati menjaga dua tiang yang berpalang sebagai tujuan bola<sup>20</sup>. Menurut Mauli Saelan mantan penjaga gawang nasional Indonesia dalam bukunya menyatakan selain bertugas menjaga gawang atau bertahan seorang penjaga gawang memiliki tugas lain yaitu orang yang pertama membuka serangan balasan dari regunya setelah mempertahankan atau menangkis serangan lawan, dengan menggunakan pukulan, lemparan ataupun tendangan yang tepat dan tujuan yang betul<sup>21</sup>.

Penjaga gawang merupakan pemain yang dibutuhkan dari sebuah tim futsal, dan penjaga gawang tidak hanya dibutuhkan pada saat bertahan tetapi juga dibutuhkan pada saat menyerang. Oleh karena itu seorang penjaga gawang harus pandai bergerak di dalam lapangan permainan terutama daerah pinaltinya sendiri. Karakteristik utama penjaga gawang adalah spiritual, mental, dan fisik. Seorang penjaga gawang membutuhkan

---

<sup>19</sup> Ibid. H.12

<sup>20</sup> Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka,1991), h.393

<sup>21</sup> Maulwi saelan, *Sepakbola* (Jakarta: cetakan pertama agustus 1970) h.76

keberanian, konsentrasi, kepercayaan diri, kecepatan reaksi, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan power.<sup>22</sup>

a. Keberanian

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia keberanian adalah suatu tindakan dengan rasa percaya diri yang besar untuk menghadapi bahaya, kesulitan dan sebagainya.<sup>23</sup> Bukan perkara mudah untuk menjadi seorang penjaga gawang bermain bersih dari gol. Sebagai seorang penjaga gawang harus memiliki keberanian sedari awal pertandingan, ini akan menimbulkan kepercayaan diri lebih dan pada akhirnya akan membuat seorang penjaga gawang bermain lebih baik. <sup>24</sup> Cara melakukan latihan keberanian untuk penjaga gawang adalah dengan sering melakukan latihan – latihan *shooting* dengan jarak dekat

b. Konsentrasi

Menurut Tim Burns konsentrasi dalam hal ini penjaga gawang harus mampu untuk fokus perhatian total pada tugas yang spesifik dan siap untuk membuat penyelamatan dari serangan lawan.<sup>25</sup> Setiap penjaga gawang harus berkonsterasi lebih dari pemain lainnya karena penjaga gawang adalah pertahanan terakhir dari tim, sekaligus sebagai komando untuk pemain lain

---

<sup>22</sup> Andri Irawan, *Teknik Dasar Modern Futsal*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009), h. 40

<sup>23</sup> Tri Kurnia Nurhayati, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* ( Jakarta: Eska Media 2012 ), h 150

<sup>24</sup> Muhammad Asriady Mulyono, *Op.Cit*, hal 73

<sup>25</sup> Tim Burn, *Holistic Futsal*, (Amazion Global, 2003), h 107

karena penjaga gawang bisa melihat situasi pertandingan dengan bebas melebihi pemain lain. Contoh latihan konsentrasi yaitu dengan menempatkan 3-4 bola di depan area pinalti, meminta bantuan beberapa teman untuk melakukan tembakan kearah gawang secara acak akan melatih konsentrasi penjaga gawang.

c. Kepercayaan Diri

Menurut Loehr menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan perasaan dan keyakinan yang terus berkata “kamu bisa” dan “kamu akan tampil dengan baik serta sukses”<sup>26</sup>

Hal ini penting ketika menghadapi tembakan bola, dan situasi 1 lawan 1. Cara melatih kepercayaan diri penjaga gawang sering melakukan situasi 1 lawan 1 pada saat sesi latihan.

d. Kecepatan reaksi

Reaksi sering kali dirancukan dengan istilah-istilah lain seperti refleks dan kecepatan gerak.<sup>27</sup> Reaksi adalah gerakan cepat dan dilakukan secara sadar dalam merespon suatu aksi, dimana kiper berfikir secara cepat untuk mengamankan gawangnya dari kebobolan. Cara untuk melatih reaksi dengan latihan berbalik badan dan mintalah temen menendang bola ketika kita akan

---

<sup>26</sup> Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung: rosda, 2014) h. 67

<sup>27</sup> Prof. Drs. Harsono, M.sc. *Latihan kondisi fisik 2016*, h.120

berbalik badan. Dan latihan reaksi juga bisa dengan melamparkan 2 bola kearah tembok lalu menangkapnya kembali.<sup>28</sup>

e. Kelenturan

Kelenturan atau *flexibility* merupakan persyaratan yang diperlukan untuk menampilkan suatu keterampilan yang memerlukan gerak sendi yang luas dan memudahkan melakukan gerakan yang cepat dan lincah.<sup>29</sup> Kurang lentur (lentuk) adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan prestasi yang kurang memuaskan dan teknik yang tidak efisien, termasuk pula penyebab dari banyak ketegangan dan sobeknya otot dalam berolahraga.<sup>30</sup> Perengangan adalah latihan kunci untuk meningkatkan ruang gerak sendi dengan kata lain perengangan adalah latihan kunci untuk meningkatkan kelenturan.<sup>31</sup> Cara-cara Latihan kelenturan adalah sebagai berikut :

1) Peregangan Statis

Peregangan statis adalah gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Teknik peregangan dengan posisi

---

<sup>28</sup> <http://futsalgoalieina.blogspot.co.id/2013/12/tips-untuk-kiper-futsal.html>

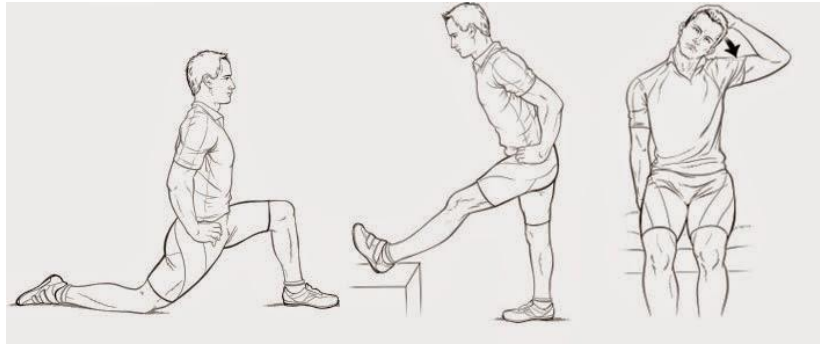
<sup>29</sup> Jonas Solissa, *Teori dan Metodologi Latihan Fisik*, (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada ),h.127

<sup>30</sup> Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, (Jakarta : KEMENPORA, 2007), h.64

<sup>31</sup> *Ibid.*, h. 64



tubuh bertahan ( tubuh tetap pada posisi semula), otot-otot diregangkan pada titik paling jauh kemudian bertahan pada posisi meregang.<sup>32</sup>



Gambar 2.7 : Gerakan Peregangan Statis

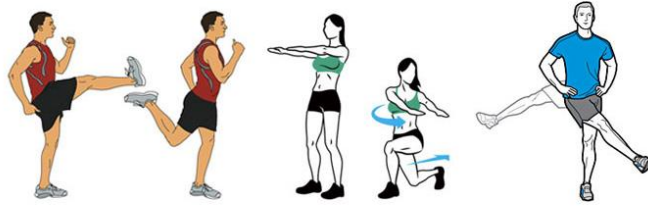
Sumber : <http://terasolahraga.com/latihan-peregangan-untuk-melatih-kelentukan-fleksibilitas/peregangan-statis/>

## 2) Peregangan Dinamis (ballistik)

Peregangan dinamis disebut juga peregangan ritmis adalah gerakan peregangan dengan cara memantul-mantulkan anggota tubuh secara berulang-ulang. Memantul-mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot terasa teregangkan. Peregangan ini untuk meningkatkan ruang gerak otot-otot dan sendi-sendi tubuh secara bertahap

---

<sup>32</sup> Mansur, M.S dkk, *materi pelatihan pelatih fisik level II*, (Jakarta : KEMENPORA, 2009), h.19



Gambar 2.8 : Gerakan Peregangan Dinamis

Sumber : <http://terasolahraga.com/latihan-peregangan-untuk-melatih-kelentukan-fleksibilitas/peregangan-dinamis/>

### 3) *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*

*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* merupakan strategi yang terkenal, teknik peregangan ini dapat dipergunakan untuk memperbaiki jangkauan gerak kita<sup>33</sup>. Pelaksanaan partnernya meregangkan otot tertentu (misalnya : *hamstring*) kemudian pelaku melakukan kontraksi dengan menekan otot yang diregang tersebut selama 6 detik pula.<sup>34</sup>



Gambar 2.9 : Melakukan Gerakan PNF

Sumber : <http://stretchcoach.com/articles/pnf-stretching/>

<sup>33</sup> *Ibid*, h. 21

<sup>34</sup> *Ibid*, h.23

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Keseimbangan ialah kemampuan mempertahankan sistem *neuromuscular* (sistem syaraf-otot) agar tidak jatuh atau roboh.<sup>35</sup> Keseimbangan sendiri dibagi menjadi 2 kelompok yaitu :

1) Keseimbangan statik (*static balance*)

Dalam *static balance*, ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), atau dia atas dasar yang bergoyang, melakukan *handstand*, mempertahankan keseimbangan setelah berputar putar di tempat. Contoh latihan keseimbangan statik adalah dengan berdiri menggukon 1 kaki selama 5 – 10 detik.

2) Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*)

Yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik ke ruang (*space*) yang lain dengan tepat mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*) misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, sepatu roda, dsb.<sup>36</sup> Contoh latihan keseimbangan dinamis adalah dengan melakukan gerakan berjalan di garis lurus sepanjang garis sejauh 7 – 10 meter.

---

<sup>35</sup> Harsono, *Op.cit.*, h.133

<sup>36</sup> *Ibid*, h. 134

Keseimbangan seorang penjaga gawang futsal membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan tentunya reaksi dalam melakukan tugasnya. Latihan keseimbangan banyak digunakan oleh para atlet yang ingin mengimbangi kekuatan yang telah di miliki melalui latihan kekuatan.<sup>37</sup>

#### g. Kekuatan

Menurut Bumpa (1999) kekuatan adalah kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi maksimal melawan beban. Dalam pertandingan futsal, seorang penjaga gawang kerap dihadapkan pada situasi munculnya tendangan-tendangan keras ke arah gawang. Penjaga gawang futsal akan rentan mengalami cedera atau gagal mengamankan gawangnya dari tendangan keras yang mengarah ke gawang.

Kekuatan otot terkait dengan performance, lari, performance sepakbola, futsal dan lainnya. Data-data ini tampaknya mendukung pendapat bahwa kekuatan otot merupakan penyumbang utama untuk kegiatan olahraga.<sup>38</sup>

Kekuatan bisa digambarkan sebagai usaha maksimal yang biasa dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot untuk mengatasi sebuah faktor yang dapat disesuaikan dengan latihan<sup>39</sup>. Latihan kekuatan juga dapat

---

<sup>37</sup> Jonas Solissa, *Op.cit.*, h. 148

<sup>38</sup> Tudor O. Bumpa. *Periodization, fifth edition*, (Human Kinetics, 1999)h. 229

<sup>39</sup> Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, *Op.cit.*, h..84

menghasilkan penambahan masa otot yang dikenal dengan sebutan *hypertropi* otot.

Latihan kekuatan biasa dilakukan melalui latihan beban pada hari-hari khusus, atau dapat juga dilakukan dengan menggunakan berat badan sendiri seperti : melakukan gerakan *push up, sit up, back up*, baik dengan bola maupun tanpa bola.<sup>40</sup> Berikut ini contoh latihan kekuatan yang dapat menunjang performance seorang penjaga gawang :

#### h. Power

Power adalah gabungan kekuatan dan kecepatan<sup>41</sup>, daya ledak otot adalah adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara eksplosif, daya ledak otot yang sering digunakan oleh penjaga gawang yaitu pada saat melakukan lemparan bola, *blok*, menangkap dan juga menendang. Dalam permainan futsal *power* bisa jadi hal penting bagi setiap pemain maupun penjaga gawang, karena dalam suatu pertandingan dengan tempo yang tinggi memaksa penjaga gawang melakukan gerakan secara eksplosif.

*Power* dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan plyometrik atau bisa dengan menggunakan latihan beban seperti Melakukan latihan *Dumbbell*

---

<sup>40</sup> Justinus Lhaksana, *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*, (Depok : Be Champion, 2011 ) h.50

<sup>41</sup> Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, *Op.cit.*, h.92

*hight swing*. Tingginya frekuensi berhadapan dengan lawan maupun berbenturan dengan bola membuat kemungkinan lawan untuk membuat atau menciptakan gol menjadi tinggi pula, maka tugas penjaga gawang adalah bagaimana memperkecil kesempatan lawan membuat gol dengan cara menangkap, *blok*, tendangan bola serta penempatan posisi yang prima.<sup>42</sup>

Menurut Justinus Lhaksana latihan teknik kiper futsal mencakup latihan menangkap bola, *blocking*, melempar bola, dan *passing*.<sup>43</sup> Keempat latihan ini merupakan teknik dasar yang harus benar-benar dikuasai oleh kiper futsal. Pendeknya jarak, kecilnya arena permainan dan kecepatan bola bergulir membuat penjaga gawang harus cepat pula dalam mengambil keputusan apakah dengan menangkap, *blocking*, tendang.

Penjaga gawang merupakan unsur terpenting dalam sistem pertahanan tim. Penjaga gawang adalah panglima pertahanan, dan dia harus mampu mengarahkan para pemain belakang dan pemain-pemain lainnya untuk membuat tim yang kuat dan sigap.<sup>44</sup> Keterampilan menyerang dan bertahan mutlak harus dimiliki seorang penjaga gawang yang baik, yang harus diberikan atau dilatih sejak dini agar menjadi otomatisasi. Dalam bukunya Maulwi Sa'alan membagi dua juga keterampilan-keterampilan dasar yang

---

<sup>42</sup> Andri Irawan, *Op.Cit.*, h. 10

<sup>43</sup> Justinus Lhaksana, *Op.Cit.*, h. 44

<sup>44</sup> Robert Koger, *Latihan Dasar Andar SepakBola Remaja* (2007) hal. 71

harus dimiliki oleh seorang penjaga gawang, yaitu keterampilan bertahan dan keterampilan menyerang.

Adapun keterampilan bertahan yang harus dimiliki penjaga gawang seperti sikap siap, menangkap bola, meninju bola, buang diri (menjatuhkan badan), memukul keluar (menepis bola) dan menangkis dengan kaki. Adapun keterampilan menyerang yang harus dimiliki penjaga gawang seperti menggulirkan bola, melempar bola, dan menendangan bola.<sup>45</sup>

Menurut Tim Burn, keterampilan bertahan dan menyerang yang harus dimiliki oleh penjaga gawang antara lain untuk bertahan yaitu, posisi berdiri, menangkis, dan menghentikan bola.<sup>46</sup> Keterampilan menyerang seperti menggulirkan bola, lemparan lembing, lemparan menyamping, lemparan bola atas, tendangan voli, tendangan kaki dalam.<sup>47</sup>

Banyak pendapat yang menyebutkan jenis-jenis keterampilan penjaga gawang namun yang sering dilakukan oleh penjaga gawang futsal pada saat bermain, yaitu :

a) Posisi berdiri

Ketika merasakan bahaya, kiper tidak boleh diam tapi ia harus mengubah posisi sehingga tubuhnya adalah antara bola dan tujuan. Bahkan sebagai

---

<sup>45</sup> Maulwi Saelan, *OP.cit.*, hh. 79-80

<sup>46</sup> Tim Burn, *Holistic Futsal*, (Amazion Global, 2003), h 113

<sup>47</sup> *Ibid.*, h. 115

penjaga gawang bergerak, ia selalu harus dekat dengan posisi yang siap sehingga ia dapat bergerak dengan cepat untuk tembakan.<sup>48</sup> Posisi berdiri penjaga gawang adalah sikap awal seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari tendangan lawan yang menuju ke arah gawang.

Adapula latihan fisik yang dapat menunjang posisi berdiri seorang penjaga gawang seperti gerakan *squats*. Dimana gerakan ini sama seperti posisi awal penjaga gawang.



Gambar 2.10 : Posisi berdiri penjaga gawang

Sumber : Justinus Lhaksana, Taktik Dan Stategi Futsal Modern, 2011.

b) Menangkis

Seluruh anggota tubuh penjaga gawang futsal dapat digunakan untuk *blocking* ini, dalam sebuah pertandingan 75% tugas penjaga gawang futsal

---

<sup>48</sup> *Ibid.*, h.110



adalah melakukan *blocking*.<sup>49</sup> Didalam futsal kebanyakan tembakan keras kearah gawang dan pada jarak yang dekat, benar-benar sangat sulit bagi penjaga gawang untuk menangkap bola. Biasanya, satu-satunya pilihan yaitu harus membelokan atau *blok* bola yang datang menyilang atau di area penjaga gawang dengan menggunakan tangan, badan, kaki, atau apapun bagian dari badan.

Ada dua jenis menangkis yang biasa digunakan penjaga gawang futsal, yaitu :

1) Menangkis bawah

Posisi badan berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, posisi kedua tangan dibuka lebar, kepala tegak dan pandangan kearah bola, pada saat bola datang dari arah bawah maka kaki dengan cepat bereaksi terhadap bola dengan menggerakkan kaki untuk menghalau bola lalu bola diblok menjauhi daerah gawang, ditepis ke atas, kanan dan kiri.<sup>50</sup>

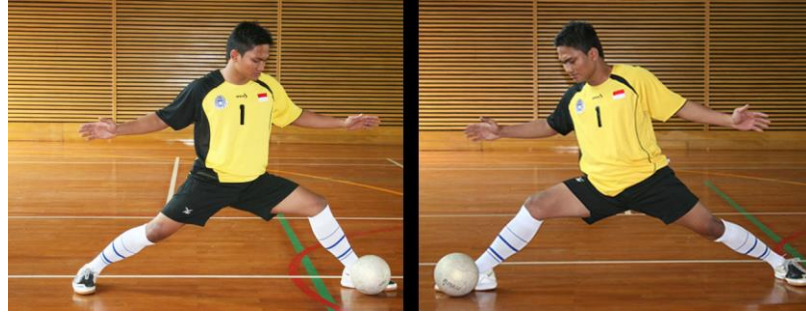
Selain tangan penjaga gawang juga harus memiliki kaki yang kokoh untuk menyempurnakan gerakan dalam melakukan penyelamatan gawang dari serangan lawan, karena peran kaki untuk penjaga gawang hampir sama

---

<sup>49</sup> Andri irawan, *Op.cit.*, h. 47

<sup>50</sup> *Ibid.*, h. 49

pentingnya dengan tangan maka sebagai penjaga gawang kita harus melatih otot-otot kaki salah satunya dengan melakukan gerakan *lunges*.



Gambar 2.11 : Menangkis bawah

Sumber : Andri irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, 2009

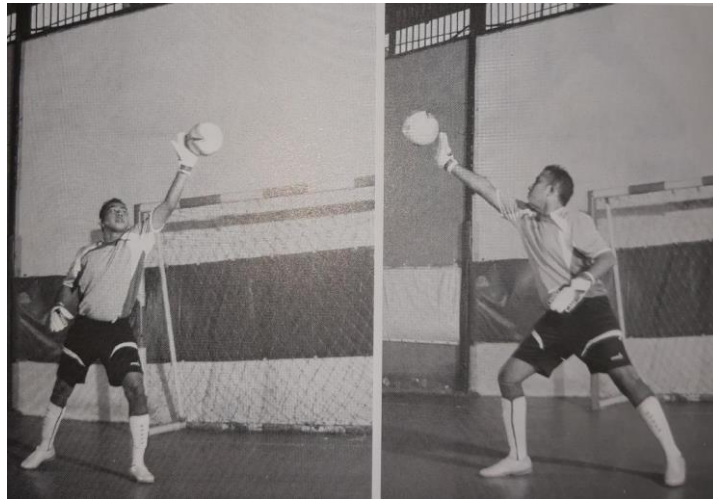
## 2) Menangkis atas

Posisi badan berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, posisi tangan dibuka lebar, kepala tegak dan pandangan kearah bola, pada saat bola datang dengan cepat tangan bereaksi terhadap bola dengan cara menggerakkan tangan menghalau bola, lalu di *blok* menjauhi daerah gawang.<sup>51</sup>

Gerakan ini adalah gerakan yang hampir sering dilakukan penjaga gawang di setiap pertandingan, untuk melakukan tangkis bola atas penjaga gawang harus memiliki tangan yang kuat . maka dari itu penjaga gawang harus melakukan latihan-latihan seperti *push up*.

---

<sup>51</sup> *Ibid*, h. 50



Gambar 2.12 : Menangkis atas

Sumber : Justinus Lhaksana, Taktik Dan Strategi Futsal Modern, 2011.

c) Menangkap bola

Teknik ini dibutuhkan ketika bola datang ke arah penjaga gawang atau bola datang disekitar penjaga gawang dengan bergulir datar atau memantul, langsung di depan penjaga gawang. Untuk melakukan tangkap bola yang baik selain teknik yang baik penjaga gawang juga harus memiliki kondisi fisik yang baik pula.

Agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan tangkapan terhadap bola penjaga gawang perlu melatih otot-otot yang menunjang penjaga gawang pada saat melakukan tangkap bola seperti : otot *latissimus dorsi*, *bisecp*, *triceps* dan *quadriceps*. Ada empat jenis tangkapan yang biasa digunakan penjaga gawang futsal, yaitu :

### 1) Tangkapan bola atas

Teknik ini digunakan pada saat bola yang datang diatas pinggang. Pada saat lawan melakukan tendangan penjaga gawang bergerak ke depan untuk memeluk bola. Bola ditangkap dengan menjulurkan kedua lengan secara bersamaan lalu memeluknya.<sup>52</sup>

Posisi badan diantara bola dan gawang, kaki selebar bahu, bungkukkan tubuh kedepan dengan lengan lurus kedepan dan lengan bawah paralel lalu bola digulung sebelum saat bola pertama kali kontak dengan telapak tangan tarik badan pastikan bola diantara lengan dan dada.<sup>53</sup>

Untuk melakukan tangkapan bola atas penjaga gawang selain harus memiliki otot tangan yang kuat juga harus memiliki otot *latissimus dorsi* yang kuat untuk menjangkau melakukan gerakan tersebut, maka kita bisa melakukan latihan-latihan seperti *pull up*, *lat pull down*.



Gambar 2.13 : Tangkapan bola atas  
Sumber : Andri irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, 2009.

---

<sup>53</sup> Andri Irawan, Op.cit., h. 45

## 2) Tangkapan bola bawah

Dari posisi berdiri, tempatkan badan diantara bola dan gawang, kaki dibuka selebar bahu, bungkukkan badan dengan telapak tangan terbuka pada saat bola mengenai tangan, kemudian kaki kanan atau kiri ditekuk, karenan apabila bola tidak tertangkap kaki yang ditekuk mengantisipasi.<sup>54</sup>

Gerakan menangkap bola bawah sering dilakukan di pertandingan oleh penjaga gawang apabila bola yang di tendang ke arah gawang sangat rendah atau menyusur ke tanah, untuk melakukan gerakan ini dengan baik penjaga gawang harus mempunyai tangan yang kuat dan kaki yang kokoh. Karen tidak jarang banyak *blunder* yang dilakukan oleh penjaga gawang pada saat mengatasi tendangan seperti ini yang akhir bola berhasil berbuah gol untuk lawan.

Maka dari itu untuk menghindari hal-hal itu terjadi penjaga gawang harus melatih bagian-bagian otot tertentu untuk melakukan tangkapan bawah dengan sempurna, latihan yang bisa dilakukan ialah *lunges*, *bench dip* dan *close grip push up*.

---

<sup>54</sup> Andri Irawan, *Op.cit.*, h. 44



Gambar 2.14 : Tangkapan bola bawah

Sumber : Andri irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, 2009.

### 3) Tangkapan bola dengan merobohkan badan diri

Teknik ini digunakan pada saat bola yang datang di samping tubuh penjaga gawang dan memungkinkan dia merobohkan keseluruhan tubuh disamping bola dengan posisi tangkapan yang baik dan cepat menangkap bola. Penjaga gawang harus menggunakan kecepatan kaki ke arah posisi meluncur, melangkah kesisi bola, dan maju satu sudut.<sup>55</sup>

Untuk melakukan gerakan ini penjaga gawang harus mempunyai otot *triceps* dan *lat pull down* yang sama baiknya untuk dapat menjaga bola bola mendatar yang mengarah ke kanan atau kiri gawang, untuk memperkuat otot tersebut harus dilatih dengan melakukan latihan seperti : *bench dip* dan *pull up*.

---

<sup>55</sup> *Ibid.*, h.46



Gambar 2.15 : Tangkapan dengan merobohkan diri

Sumber: Justinus Lhaksana, Taktik Dan Strategi Futsal Modern, 2011.

Setiap gerakan yang dilakukan penjaga gawang akan menghasilkan gerak yang efektif dan efisien, jika seorang penjaga gawang memahami Biomekanika olahraga yaitu sebagai ilmu yang menerapkan prinsip prinsip mekanika terhadap struktur tubuh manusia pada saat melakukan aktivitas olahraga.<sup>56</sup> Kinesiologi berasal dari kata kinesis dan logos. Kinesis adalah gerak, logos adalah ilmu. Kinesiologi merupakan suatu ilmu yang mempelajari gerakan manusia yang efisien.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Bambang KS, Biomekanika Olahraga, 2013,(Jakarta : 2009) h.1

<sup>57</sup> Dadang masnun, Kinesiologi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, (Universitas Negeri Jakarta, 2009), h. 2

a. Tangkapan bola bawah



Gambar 2.16 : Tangkapan bola bawah

Sumber : Andri irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, 2009.

Teknik yang harus dikuasai oleh penjaga gawang salah satunya adalah tangkapan bola bawah. Tangkapan bola bawah harus dikuasai karena teknik ini digunakan penjaga gawang pada saat menerima tendangan dari pemain lawan yang mengarah lurus ke penjaga gawang ketika bola berada dibawah. Pada teknik ini penjaga gawang pertama, dari posisi berdiri tempatkan badan diantara bola dan gawang, kaki dibuka selebar bahu, bungkukkan badan dengan telapak tangan terbuka pada saat bola mengenai tangan, kemudian salah satu kaki ditekuk, karena dengan menekuk salah satu kaki bila bola tidak bisa tertangkap kaki yang di tekuk masih dapat mengantisipasinya.



b. Tangkapan bawah dengan cara merobohkan badan



Gambar 2.17 : Tangkapan dengan merobohkan diri

Sumber: Justinus Lhaksana, Taktik Dan Strategi Futsal Modern, 2011.

Teknik ini digunakan pada saat bola yang datang ke arah kanan atau kiri bawah gawang. Tata cara melakukan teknik tangkapan bawah yaitu dari posisi berdiri, kaki di buka selebar bahu dan dia merobohkan keseluruhan tubuh ke arah datangnya bola dengan dorongan dari kaki pada saat posisi badan sudah hampir menyentuh lantai dan salah satu tangan harus lebih dulu membuka yang berada di bawah untuk menjangkau bola lalu tangan yang lain berguna untuk meredam bola sehingga bola berhasil di tangkap

c. Menangkis bola bawah

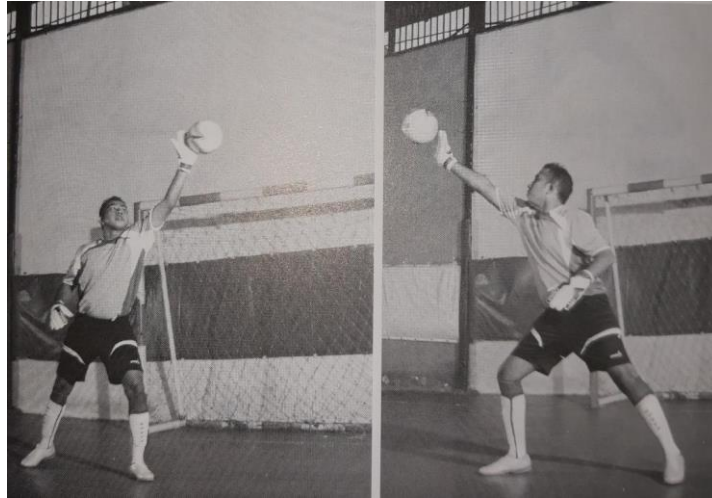


Gambar 2.18 : Menangkis bawah

Sumber : Andri irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, 2009

Teknik menangkis bola bawah digunakan pada saat bola yang datang ke arah kanan atau kiri bawah gawang. Tata cara melakukan teknik menangkis bola bawah yaitu posisi badan berdiri tegak dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, posisi kedua tangan dibuka lebar, kepala tegak dan pandangan ke arah bola, pada saat bola datang dari arah bawah maka kaki dengan cepat bereaksi terhadap bola dengan menggerakkan kaki untuk menghalau bola lalu bola diblok menjauhi daerah gawang.

d. Menangkis bola atas



Gambar 2.19 : Menangkis atas

Sumber : Justinus Lhaksana, Taktik Dan Stategi Futsal Modern, 2011.

Teknik menangkis bola atas digunakan pada saat bola yang datang ke arah kanan atau kiri gawang. Tata cara melakukan teknik menangkis bola atas yaitu posisi badan berdiri tegak dengan posisi kaki di buka selebar bahu, posisi tangan dibuka lebar, kepala tegak dan pandangan ke arah bola, pada saat bola datang dengan cepat ke kiri atau kanan dengan cepat tangan bereaksi dan kaki juga melangkah ke arah datangnya bola.

e. Tangkapan bola atas



Gambar 2.20 : Tangkapan bola atas

Sumber : Andri irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, 2009.

Tangkapan bola atas adalah salah satu teknik penjaga gawang yang harus di kuasai. Tata cara melakukan tangkapan bola atas yaitu posisi badan diantara bola dan gawang, kaki di buka selebar bahu pandangan menghadap ke arah bola angkat kedua tangan dengan posisi ibu jari bertemu degan ibu jari dan telapak tangan terbuka bola yang ditangkap lalu diletakan dada.

### 3. Hakikat Liga Mahasiswa

Didirikan pada 15 Mei 2012, Liga Mahasiswa (LIMA) merupakan organisasi yang bertujuan untuk menciptakan wadah bagi mahasiswa/mahasiswi Indonesia dalam berkarya di bidang olahraga. Melalui setiap kegiatan yang dilakukan, LIMA berharap dapat memunculkan bibit-bibit baru yang atletis, berpendidikan, dan peduli sosial.

LIMA yang dipimpin oleh Ryan Gozali ini berharap nantinya organisasi ini bisa menjembatani kemampuan para atlet muda dalam bidang olahraga

tanpa harus mengorbankan pendidikan formal mereka. LIMA tetap menekankan pendidikan sebagai jaring pengaman bagi masa depan atlet.

LIMA memiliki fase atau babak regional (*conference*) di mana masing-masing peserta nantinya akan bertanding di tiap regional sebelum bertemu dengan peserta dari regional lain dalam kejuaraan nasional LIMA. Saat ini LIMA mempertandingkan lima cabang olahraga, yaitu bola basket, futsal, bulu tangkis, renang, dan golf.

Terdapat tiga pilar pada liga mahasiswa yaitu pilar *athletic*, *academic* dan *sosial*. Pilar *athletic* berbicara mengenai prestasi olahraga seorang *student-athlete* yang berpartisipasi dalam kompetisi Liga Mahasiswa (LIMA). Sistem kompetisi yang hanya mengenal kompetitor dalam tatanan universitas, maka para *student-athlete* harus bersaing lebih dulu di dalam internal universitas untuk dapat mewakili satu universitas.

Konsep *student-athlete* diperkenalkan oleh LIMA di Indonesia khususnya untuk mendukung pilar *academic*. Singkatnya, seorang *student-athlete* diharapkan tidak hanya berprestasi dibidang olahraga. Namun, juga dapat berprestasi di bidang akademik. Konsep ini diterapkan oleh LIMA dengan memberikan persyaratan indeks prestasi kumulatif (IPK) minimum 2,0 sebagai indikator prestasi akademik peserta kompetisi. LIMA juga

menghargai para *student-athlete* yang memiliki prestasi, baik di lapangan maupun di bangku kuliah, dengan memberikan All-Academic Awards.

Bidang sosial pun tidak luput dari perhatian. LIMA percaya mahasiswa bisa menjadi motor pergerakan sosial, tidak terkecuali para *student-athlete* yang berkompetisi di LIMA. Pilar *social responsibility* menjamin apa yang diharapkan dapat terwujud. Liga Mahasiswa atau LIMA mewajibkan seluruh tim peserta untuk melakukan *social responsibility program* (SRP) yang diyakini mampu meningkatkan kepedulian mahasiswa dalam proses interaksi sosial dengan lingkungannya.<sup>58</sup>

## **B. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan uraian diatas tertarik untuk melakukan penelitian mengenai analisis antisipasi penjaga gawang futsal putri Tim Universitas Negeri Jakarta pada Liga Mahasiswa Nasional 2017 dengan menggunakan metode blangko data dan data visual berupa rekaman video hasil pertandingan. Sehingga peneliti bisa mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan dan kegagalan antisipasi penjaga gawang dengan menggunakan analisis.

Dalam permainan futsal penjaga gawang merupakan orang yang sangat penting di dalam tim futsal. Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang diperbolehkan untuk menerima dan mengontrol bola dengan

---

<sup>58</sup><http://www.ligamahasiswa.co.id/>

tangan di daerah pinalti timnya sendiri. Antisipasi adalah suatu tindakan mengambil keputusan, antisipasi dalam hal ini pada saat penjaga gawang mengantisipasi di mana tembakan mungkin terjadi atau mencegat melalui bola dari tim lawan.

Penjaga gawang diharuskan memiliki antisipasi yang baik, karena sedikit kesalahan seorang penjaga gawang dalam melakukan antisipasi dapat berakibat terjadinya gol atau peluang yang menguntungkan untuk tim lawan. Antisipasi dapat dilakukan oleh penjaga gawang dengan cara menangkap, menangkis. Untuk melakukan antisipasi penjaga gawang harus melakukan *positioning* yang tepat yaitu berada satu garis lurus dengan bola dan gawang pada saat situasi satu lawan satu dengan pemain lawan, juga melakukan *positioning* yang tepat yaitu berada dalam satu garis lurus dengan pemain yang menguasai bola dan gawang saat situasi dua lawan satu dengan lawan. Penjaga gawang juga harus melakukan *reading the game* yaitu dapat bola mengamankan baik dengan menunggu di gawang atau keluar area penjaga gawang di dalam situasi satu lawan satu dengan lawan atau ketika penjaga gawang berada dalam situasi dua lawan satu dengan pemain lawan

Maka dari itu peneliti ingin mengetahui kegagalan dan keberhasilan Antisipasi Penjaga Gawang Futsal Puteri tim Universitas Negeri Jakarta Pada Liga Mahasiswa Nasional 2017, yang nantinya mungkin bisa digunakan

sebagai bahan masukan pelatih untuk mendapatkan gambaran tentang antisipasi yang baik untuk melatih penjaga gawang futsal.