

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai permainan yang populer di berbagai negara di dunia, sepakbola merupakan permainan yang kompleks memiliki berbagai aspek-aspek pendukung seperti fisik, teknik, taktik dan mental/psikologi. Selain itu sebagai permainan beregu, sepakbola memiliki berbagai posisi untuk setiap pemainnya. Posisi tersebut seperti penjaga gawang, pemain bertahan, pemain tengah dan pemain depan yang mempunyai peran masing-masing tetapi tetap satu tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya dan juga menjaga gawangnya agar tidak kemasukan gol oleh lawan untuk memenangkan pertandingan.

Dalam sebuah permainan sepakbola seorang penjaga gawang menjadi pemain yang harus ada di dalam lapangan. Karena jika tidak ada penjaga gawang, maka sebuah permainan atau pertandingan tidak dapat dimulai. Pemain pertama dalam membangun serangan dan sebagai pemain terakhir dalam benteng pertahanan peran seorang penjaga gawang sangat dibutuhkan. Penjaga gawang rata-rata memiliki postur tubuh yang lebih tinggi dan besar dibandingkan dengan pemain lainnya, meski tidak jarang juga ada penjaga gawang yang tidak terlalu tinggi. Biasanya penjaga gawang menggunakan warna baju yang berbeda dengan temannya, lawannya maupun dengan wasit, sehingga dapat dengan mudah dilihat dan dikenali dari luar lapangan. Selain itu penjaga gawang juga dilengkapi dengan perlengkapan tambahan seperti sarung tangan, karena penjaga gawang adalah

pemain yang spesial, satu-satunya pemain yang dapat menggunakan seluruh anggota tubuhnya termasuk tangan ketika berada di area kotak pinalti, berbeda dengan pemain yang lainnya jika bola mengenai tangan dianggap sebagai sebuah pelanggaran.

Tugas seorang penjaga gawang tidak semudah yang terlihat, terlebih di era sepakbola modern saat ini, penjaga gawang turut berperan aktif selama permainan dan tidak hanya menunggu atau berdiam diri di bawah mistar gawang. Penjaga gawang juga dituntut untuk menguasai teknik-teknik atau keterampilan dasar sepakbola pada umumnya seperti menangkap, melempar, menendang, menggiring, menyundul, merebut bola dan juga menghentikan bola dengan berbagai anggota tubuhnya. Selain itu penjaga gawang juga perlu memiliki postur tubuh yang tinggi dan memiliki kemampuan membaca permainan, pengambilan keputusan, penempatan posisi, berduel 1 lawan 1 dengan lawan, berkomunikasi dan kemampuan reaksi yang baik. Tapi tentu saja semua kemampuan itu tidak langsung dimiliki oleh seorang penjaga gawang, butuh latihan yang tidak sebentar dan melakukan berbagai macam ujicoba atau mengikuti pertandingan-pertandingan untuk terus meningkatkan keterampilannya.

Peran seorang penjaga gawang sudah dapat dimainkan dalam permainan atau pertandingan sepakbola sejak anak-anak hingga dewasa. Di Indonesia, sepakbola yang di naungi oleh PSSI (persatuan sepakbola seluruh Indonesia) membagi 4 tingkatan atau 4 fase usia bermain sepakbola yang ditulis dalam filosofi sepakbola Indonesia (filanesia), yaitu fase kegembiraan sepakbola (usia 6-9 tahun), fase pengembangan keterampilan sepakbola (usia 10-13 tahun), fase

pengembangan permainan sepakbola (usia 14-17 tahun) dan fase penampilan (usia 18 tahun ke atas). Sedangkan FIFA sebagai induk sepakbola internasional juga membagi pengembangan seorang penjaga gawang menjadi 3 tingkatan, yang pertama fase pengenalan (usia 6-12 tahun), yang kedua fase latihan teknik dasar (usia 13-15 tahun) dan yang terakhir fase latihan menengah untuk mempersiapkan ketahap level tertinggi kompetisi.

Kenyataan di lapangan saat ini tidak sedikit pelatih-pelatih sekolah sepakbola di Indonesia yang kurang memperhatikan latihan penjaga gawang, khususnya penjaga gawang berusia 14 tahun dan lebih memprioritaskan memberi pelatihan kepada pemain-pemain yang berposisi lain, bahkan penjaga gawang juga sering turut ikut berlatih bersama dengan pemain lainnya. Memang tidak salah, karena penjaga gawang juga harus paham dengan strategi yang dibutuhkan oleh tim. Namun, penjaga gawang yang berusia 14 tahun seharusnya sudah berlatih secara terpisah untuk meningkatkan teknik dan keterampilan secara khusus sesuai dengan kebutuhan dan posisinya. Terlebih saat memasuki kelompok usia 14 tahun, penjaga gawang harus membiasakan dengan situasi latihan atau pertandingan yang baru. Sebab ukuran lapangan, ukuran gawang, ukuran bola, serta durasi waktu permainan sudah berubah dibandingkan ketika dia bermain di kelompok usia 12 tahun. Oleh karena itu salah satu kemampuan yang harus dilatih adalah reaksi. Karena tingkat atau kecepatan reaksi setiap orang berbeda-beda. Reaksi tidak bisa lepas dari seorang penjaga gawang ketika sedang latihan maupun pertandingan. Banyak kejadian-kejadian cepat dan tidak terduga yang menuntut penjaga gawang untuk bergerak dan bereaksi menyelamatkan gawangnya dari kemasukan dengan

berbagai cara bahkan harus menggunakan bagian dari anggota tubuhnya yang tidak terduga, karena arah dan pergerakan bola di dalam lapangan tidak dapat diukur secara tepat. Oleh karena itu penjaga gawang harus memiliki reaksi yang baik agar gawangnya tidak mudah dibobol oleh lawan dengan memberikan latihan reaksi. Di usia 14 tahun ini juga memberikan banyak keuntungan bagi penjaga gawang seiring dengan perkembangan fisiknya. Karena ketika dia mendapat pelatihan yang sesuai dengan kebutuhannya akan meningkatkan keterampilannya.

Meski sudah ada pelatih-pelatih yang memberikan pelatihan reaksi untuk penjaga gawang, Namun saat ini masih belum banyak model atau latihan-latihan reaksi yang digunakan untuk melatih seorang penjaga gawang. Banyak pelatih yang memberi pelatihan yang kurang bervariasi karena kurangnya referensi atau contoh model latihan reaksi untuk penjaga gawang, sehingga membuat pelatih-pelatih yang tidak memiliki dasar menjadi seorang penjaga gawang kesulitan dalam membuat materi latihan reaksi penjaga gawang. Oleh sebab itu, dari berbagai uraian dan masalah di atas, peneliti melihat adanya kekurangan dalam memberikan model atau variasi latihan reaksi penjaga gawang, khususnya penjaga gawang muda yang berusia 14 tahun. Karena variasi dalam latihan merupakan salah satu prinsip latihan. Sehingga pemain tidak jenuh dalam berlatih dan juga nantinya akan terbiasa dengan berbagai situasi tidak terduga di lapangan. Dan ketika seorang penjaga gawang sudah naik ke level yang lebih tinggi dia sudah siap menampilkan kemampuan yang dimilikinya. Adapun judul penelitian penulis tuangkan yaitu, Model Latihan Reaksi Penjaga Gawang Usia 14 Tahun.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan dan agar masalah tidak meluas, maka peneliti akan membatasi dan memfokuskan penelitian ini pada masalah model latihan reaksi penjaga gawang usia 14 tahun.

C. Perumusan Masalah

Dengan latar belakang dan fokus penelitian yang sudah ada maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah model latihan reaksi penjaga gawang usia 14 tahun?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk dapat menjawab permasalahan dalam penelitian ini
2. Untuk menambah pengetahuan para pelatih untuk memperhatikan latihan penjaga gawang
3. Untuk menambah pengetahuan tentang karakteristik anak usia 14 tahun
4. Sebagai salah satu sumber referensi pelatih dalam membuat berbagai variasi model latihan reaksi penjaga gawang
5. Untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang