

**MODEL LATIHAN KEMAMPUAN ANTISIPASI PADA PENJAGA  
GAWANG SEPAKBOLA USIA 19 TAHUN**



**ABDUL FAIZ RUSMANI**

**6315097318**

**Olahraga Prestasi**

**Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam  
mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2015**

**LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama Dosen

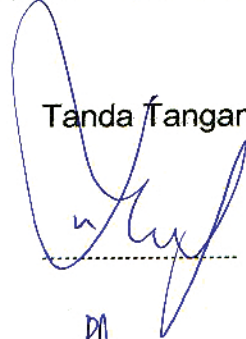
Tanda Tangan

Tanggal

**Pembimbing I**

Dr. Widiastuti, M.Pd

NIP. 195912011986102001

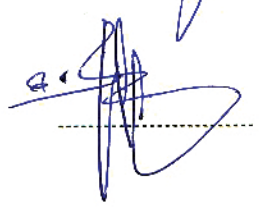


3/3/15

**Pembimbing II**

Hadi Rahmaddani, S.Pd

NIP. 196712062001121001



19/2/15

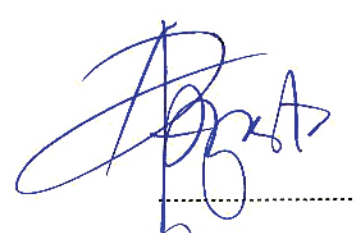
**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Nama Dosen

Ketua

Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Psi

NIP. 197004171999031002

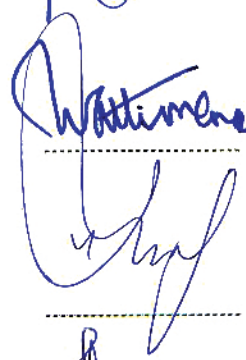


27/2/15

Sekretaris

Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd

NIP. 198202022010121003

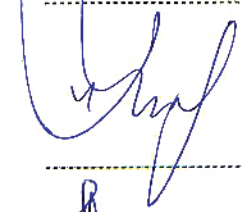


16/2/15

Anggota

Dr. Widiastuti, M.Pd

NIP. 195912011986102001

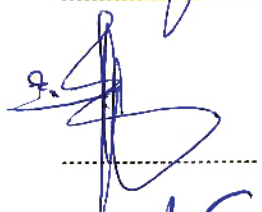


3/3/15

Anggota

Hadi Rahmaddani, S.Pd

NIP. 196712062001121001

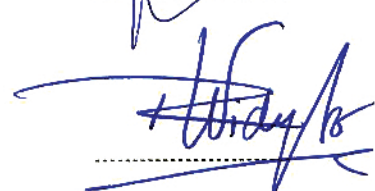


19/2/15

Anggota

Roy Widyonarto Marison, M.Pd

NIP. 196607031997021001



3/3-15

**Tanggal Lulus : 2 Februari 2015**

"BISMILLAHIRRAHMANIRRAHIM"

Setiap jerih payah dalam perjalanan untuk menuangkan tinta-tinta dalam lembaran kertas putih ini adalah merupakan wujud dari sebagian kecil yang diberikan Allah SWT kepada saya, terima kasih IBUNDA (Rusdayani), atas kasih dan sayangmu,



karena perjuanganmu untuk membesarkanku beserta menguatkanmu sampai saat ini. Hal ini yang meneguhkan jiwa dan raga menjadi seseorang yang dapat membanggakan keluarga. Doa yang tulus aku persembahkan kepada sosok seorang pemimpin yaitu AYAHKU, Kardiman (alm), yang tidak sempat ku bahagiakan pada kesempatan ini dan karena dirimulah aku semakin kuat dan lebih termotivasi untuk berjuang sampai saat ini, doaku untukmu selamanya AYAAH. Kepada ABANGKU, Ahmad Zaki Rusmani yang tidak henti-hentinya yang menyemangatiku untuk menyelesaikan tugas akhir ini, tanpa dirimu aku akan lelah untuk menyelesaikan semua ini. Kepada ADIKKU, Muhammad Afdhal Rusmani yang setiap malam menghubungiku untuk bertanya kapan abang wisuda, pertanyaanmulah yang membuat semangatku bertambah untuk menyelesaikan semua ini. Kalianlah keluarga yang tak ternilai dukungan dan motivasi serta semua kasih sayang.

Terima kasih juga saya sampaikan kepada dosen-dosen FIK UNJ atas kesediaan berbagi ilmu dan bimbingannya, kepada keluarga besar KOP Sepakbola UNJ mulai dari Pembina, Ketua beserta jajaran pengurus KOP Sepakbola UNJ atas kesempatan yang diberikan kepada saya



sehingga dapat menggali potensi diri untuk menjadi seorang pemain sampai menjadi pelatih penjaga gawang sekaligus yang menerpa diriku sebagai pribadi yang berkarakter tanpa kalian akulah bukan siapa-siapa.

Untuk Bapak Hadi Rahmaddani terima kasih pak atas bimbingan bapak selama ini, mulai dari bimbingan prestasi, pekerjaan di LIGA PERTAMINA sampai bimbingan SKRIPSI, Pak Hadi terima kasih banyak sudah menunjukkan dan memberikan saya pengalaman di dunia kerja dan dunia sepak bola.



Terima kasih juga saya sampaikan to coaching staff : Randy, Halim, Alam, Wildan, dll. thank to Goalkeeper coach Jarot Supriyadi, Bang Slamet, Bang Rizal, Bang Sopiyan, bang Piyon, Harun), thank to Goalkeeper UNJ : Khair, ajat, tesong, Irpan, ikhwan, andre, vijay, berly, kodri, eki. Thank to Aidil yang selalu membantu tulis dan menulis, serta Andri.E yang memotivasi dalam pengerjaan skripsi ini, dan teman-teman yang telah membantu dalam penelitian skripsi saya ini, tanpa kalian skripsi saya tidak akan terwujud "You are the best". Saya mohon maaf tidak bisa menulis semua nama kalian dilembar ini, tetapi saya ingin mengukir nama kalian



dengan tinta terbaik dihatiku dan selalu istimewa sepanjang hidupku. Maka izinkanlah saya untuk mengenang kalian. Semoga karya ilmiah ini bisa berguna dan bermanfaat untuk semua orang yang membaca.

TERIMA KASIH

## RINGKASAN

**ABDUL FAIZ RUSMANI. 2009. Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Usia 19 Tahun Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta. Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2014**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2014 – Januari 2015 di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta . Penelitian ini menggunakan metode *Reseach and Develophment*, dengan menentukan beberapa item model yang telah dibuat dengan tujuan untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun.

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli dimana instrumen yang telah dibuat sikonsultasikan kepada ahli/ pakar, dalam hal ini ahli/ pelatih penjaga gawang dan para ahli menentukan setiap item model latihan yang dibuat dapat digunakan dalam latihan antisipasi. Dari hasil uji pakar menghasilkan model draft final sebanyak 40 item model latihan untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat dan karunianya sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan. Skripsi yang berjudul “**Model Latihan kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola Usia 19 Tahun**”, disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak, maka pada kesempatan yang baik ini saya ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si selaku Dekan FIK UNJ, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Psi selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Pd selaku Ketua Program *Studi* Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ibu Dr. Wideasuti, M.Pd selaku Pembimbing Skripsi I serta Penasehat Akademik, Bapak Hadi Rahmaddani, S.Pd selaku Pembimbing Skripsi II serta Pembina Klub Sepakbola, Bapak Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd selaku Pembina Klub Sepakbola, Bapak Nursaelan Santoso, S.Pd selaku Pembina Klub Sepakbola, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd selaku Pembina Klub Sepakbola, Bapak Andri Irawan, M.Pd selaku Pembina Klub Sepakbola, Serta seluruh Bapak/ Ibu Dosen, Karyawan dan Karyawati Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Seluruh rekan-rekan mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini, serta tidak lupa saya ucapkan kepada keluarga, teman-teman atas segala saran dan dukungannya, semoga Allah SWT melimpahkan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Jakarta, Januari 2015

**Abdul Faiz Rusmani**

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I: PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian .....	3
C. Perumusan Masalah .....	4
D. Kegunaan Penelitian .....	4

### **BAB II : KAJIAN TEORITIK**

A. Konsep Pengembangan Model .....	6
B. Kerangka Teoritik .....	9
1. Hakikat Model Latihan .....	9
2. Hakikat Antisipasi .....	10
3. Hakikat Penjaga Gawang .....	12
a. Pengertian .....	12
b. Keterampilan .....	13
c. Kesalahan-Kesalahan .....	31
d. Aspek Fisik Yang Dibutuhkan .....	32
e. Otot Yang Berpengruh .....	35
f. Cedera .....	40

4. Hakikat Usia 19 Tahun .....	44
C. Rancangan Model .....	47

### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	52
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	52
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	52
E. Langkah–Langkah Pengembangan Model .....	53
1. Penelitian Pendahuluan .....	53
2. Rancangan Model .....	54
3. Validasi .....	56

### **BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Pengembangan Model .....	57
1. Hasil Analisis Kebutuhan .....	57
2. Model Draft Final .....	58
B. Pembahasan .....	117

### **BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	119
B. Saran .....	119
Daftar Pustaka .....	121
Lampiran .....	123



## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Model Pengembangan dengan <i>Flow Chart</i> .....	8
2.2	Posisi Siap — <i>Wing Play</i> (Umpan silang).....	14
2.3	Posisi siap - <i>Shot Stopper</i> (menghentikan tendangan) .....	15
2.4	Posisi Siap – <i>Wide Angle</i> (bola pada sudut yang sangat luas)....	16
2.5	Posisi Siap - <i>Keeper Sweeper</i> (bola tidak dalam jangkauan).....	17
2.6	Keterampilan menangkap bola di depan kepala .....	18
2.7	Mengamankan bola dengan ketinggian sedang .....	20
2.8	Keterampilan <i>receiving low ball</i> dengan menekuk lutut kanan ...	20
2.9	Keterampilan <i>receiving high ball</i> Mengamankan bola tinggi .....	22
2.10	Keterampilan <i>receiving high ball</i> dengan mendorong bola melewati mistar .....	25
2.11	Keterampilan <i>diving to save</i> saat bola datar ke kiri dan kanan ..	27
2.12	Keterampilan <i>diving to save</i> saat bola tinggi sedang .....	28
2.13	Keterampilan <i>diving to save</i> saat bola tinggi ke kiri dan kanan ..	29
2.14	Keterampilan <i>saving the breakaway</i> .....	30
2.15	Latihan & <i>Abdominal Muscles</i> .....	36
2.16	Latihan & <i>Back Muscles</i> .....	37
2.17	Latihan & <i>Upper Body</i> .....	38
2.18	Latihan & <i>Lower Body</i> .....	39
2.19	Latihan & Stabilitas ( <i>Stabilization</i> ) .....	40
2.20	<i>Os klavikula</i> .....	40
2.21	<i>Art. Cubiti</i> .....	41
2.22	<i>Os karpalia</i> .....	41
2.23	<i>Os Falangus</i> .....	42
3.1	Model Pengembangan dengan <i>Flow Chart</i> .....	54

4.1	Model latihan antisipasi penalti item 1 .....	59
4.2	Model latihan antisipasi penalti item 2 .....	60
4.3	Model latihan antisipasi penalti item 3 .....	62
4.4	Model latihan antisipasi penalti item 4 .....	63
4.5	Model latihan antisipasi penalti item 5 .....	65
4.6	Model latihan antisipasi penalti item 6 .....	66
4.7	Model latihan antisipasi penalti item 7 .....	68
4.8	Model latihan antisipasi penalti item 8 .....	69
4.9	Model latihan antisipasi penalti item 9 .....	71
4.10	Model latihan antisipasi penalti item 10 .....	72
4.11	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 1 .....	74
4.12	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 2 .....	75
4.13	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 3 .....	77
4.14	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 4 .....	78
4.15	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 5 .....	80
4.16	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 6 .....	81
4.17	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 7 .....	83
4.18	Model latihan antisipasi <i>corner kick</i> item 8 .....	84
4.19	Model latihan antisipasi <i>free kick</i> item 1 .....	86
4.20	Model latihan antisipasi <i>free kick</i> item 2 .....	87
4.21	Model latihan antisipasi <i>free kick</i> item 3 .....	89
4.22	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 1 .....	90
4.23	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 2 .....	92
4.24	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 3 .....	93
4.25	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 4 .....	95
4.26	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 5 .....	96
4.27	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 6 .....	98
4.28	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 7 .....	99
4.29	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 8 .....	101

4.30	Model latihan antisipasi <i>crossing</i> item 9 .....	102
4.31	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 1 .....	104
4.32	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 2 .....	105
4.33	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 3 .....	107
4.34	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 4 .....	108
4.35	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 5 .....	109
4.36	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 6 .....	111
4.37	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 7 .....	112
4.38	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 8 .....	114
4.39	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 9 .....	115
4.40	Model latihan antisipasi <i>shot Stoping</i> item 10 .....	117

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Lampiran instrumen item model penelitian .....	123
2. Lampiran instrumen evaluasi ahli .....	128
3. Lampiran dokumentasi penelitian .....	133
4. Lampiran surat penelitian .....	134

# **BAB I**

## **Pendahuluan**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer diseluruh dunia yang dimainkan secara beregu yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan tapi terkecuali untuk penjaga gawang. Sepakbola adalah sebuah permainan yang menantang dimana seorang pemain harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang kondisi dan waktunya terbatas.

Dalam sepakbola tuntutan bertahan sekaligus menyerang menjadi kewajiban para pemain untuk menerapkan di lapangan, untuk itu dibutuhkan *skill* atau keterampilan yang tinggi di setiap posisi termasuk posisi bertahan dan posisi menyerang, terutama penjaga gawang yang merupakan orang terakhir dalam posisi bertahan dan orang pertama yang melakukan penyerangan.

Penjaga gawang dituntut untuk menguasai keterampilan penjaga gawang itu sendiri. Penjaga gawang merupakan bagian terpenting dalam tim sepakbola. Bahkan penjaga gawang merupakan penentu kesuksesan suatu tim sepakbola.

Seorang penjaga gawang harus memiliki teknik bertahan dan teknik untuk memulai serangan. Seorang penjaga gawang memiliki keterampilan yang berbeda dari pemain lainnya, oleh karena itu seorang penjaga gawang harus diberikan latihan yang khusus oleh pelatih penjaga gawang.

Keterampilan merupakan faktor utama yang dibutuhkan setiap pemain dalam permainan sepakbola. Sepakbola adalah permainan yang setiap detik selalu berubah, bola selalu berpindah dan pemain bergerak untuk menciptakan ruang dan peluang agar terciptanya gol. Oleh sebab itu, keterampilan sangat dituntut untuk dimiliki dan dikuasai setiap pemain sepakbola.

Penjaga gawang sepak bola adalah pemain yang sangat berperan dalam setiap pertandingan. Penjaga gawang harus siap menerima bola dari tendangan dari jarak dekat ataupun jarak yang jauh, dari kanan ataupun dari kiri. Hal ini menyebabkan penjaga gawang dalam permainan sepakbola juga menjadi kunci sukses kemenangan.

Pada penelitian ini para penjaga gawang sepakbola memiliki kemampuan untuk melakukan bertahan yang beraneka ragam. Sebagai objek dari penelitian ini adalah penjaga gawang Klub Sepakbola UNJ. Upaya pembinaan yang dilaksanakan oleh klub pada mahasiswa meliputi pembinaan kemampuan berbagai teknik dan *skill* bermain yang terdapat dalam permainan sepakbola, termasuk penjaga gawang yang dilatih

keterampilan atau teknik yang menunjang kemampuan seorang penjaga gawang untuk mengamankan gawangnya agar tidak terjadi sebuah gol.

Dari penjabaran di atas peneliti sangat tertarik untuk membuat model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang usia 19 tahun. Khususnya pada penjaga gawang Klub Sepakbola UNJ. Yang mana masih ada penjaga gawang masih mempunyai umur 19 tahun untuk dikembangkan untuk kejuaraan ASMAJA berikutnya. Diharapkan dalam penelitian ini peneliti mengetahui gambaran model latihan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola UNJ yang bisa digunakan dalam latihan penjaga gawang. Gambarnya berupa bentuk model latihan antisipasi penjaga gawang, supaya pembinaan mengenai keterampilan antisipasi penjaga gawang dapat terbina dengan baik. Dan pelatih penjaga gawang dapat memberikan latihan yang tepat pada atlet penjaga gawangnya.

## **B. Fokus Penelitian**

Agar masalah tidak meluas, maka berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka fokus penelitian perlu dibatasi yaitu “Model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun”.

### **C. Perumusan Masalah**

Berkaitan dengan model yang akan dikembangkan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimanakah model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun kegunaan hasil penelitiannya adalah:

1. Agar bisa memberikan kontribusi berharga terhadap perkembangan ilmu pendidikan dan kepelatihan, khususnya dalam penerapan model latihan guna meningkatkan hasil dari proses pembelajaran serta hasil dari latihan dilapangan..
2. Sebagai bahan ajar untuk pelatih menambah variasi latihan penjaga gawang di klub–klub dan sekolah sepakbola.
3. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan para pelatih penjaga gawang tentang latihan mengantisipasi serangan lawan pada penjaga gawang.
4. Sebagai sumber informasi serta sumber referensi dalam pengembangan penelitian tindakan dan juga untuk menumbuhkan kembangkan peneliti supaya terjadi inovasi dalam pembelajaran.



5. Sebagai sarana pembelajaran untuk mengintegrasikan keterampilan dan pengetahuan.

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Konsep Pengembangan Model

Secara umum penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu<sup>1</sup>. Selain itu penelitian juga dapat disampaikan sebagai usaha sadar yang diarahkan untuk mengetahui atau mempelajari fakta-fakta baru dan juga sebagai hasrat ingin tahu manusia.

Bentuk dari penelitian itu sendiri ada beberapa jenis yaitu penelitian dasar, penelitian terapan, penelitian evaluasi, penelitian mendasak dan penelitian pengembangan (*development research*). Dari beberapa jenis penelitian tersebut, penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu dan menguji ke efektifan produk tersebut.<sup>2</sup>

Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang menghubungkan pada kerja rancangan dan pengembangan yang memiliki tujuan untuk

---

<sup>1</sup> Nana Syaodih Sukmadinata. "Metode Penelitian Pendidikan". (Bandung: PPS UPI 2011), h.5

<sup>2</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung. Alfabeta, 2011), h. 407

mengembangkan dalam perencanaan lingkungan pembelajaran, perumusan kurikulum, dan penafsiran keberhasilan dari pengamatan, pembelajaran dan secara serempak mengusahakan untuk berperan dalam pemahaman fundamental ilmiah. Penelitian pengembangan merupakan penelitian untuk menemukan pola, urutan, pertumbuhan, perubahan, dengan maksud mengembangkan bahan ajar dan penelitian. Ini juga bukan merupakan penelitian untuk menguji sebuah teori. Proses penelitian bersifat melingkar atau berpilin yang dimulai dari aktifitas analisa, merancang, mengevaluasi dan merevisi sampai pada tujuan yang diinginkan<sup>3</sup>.

Maka dari beberapa defenisi ahli di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti pengembangan adalah suatu peneliti yang mendasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif yang diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk dan uji coba produk. Dalam penelitian ini akan dikembangkan materi model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun.

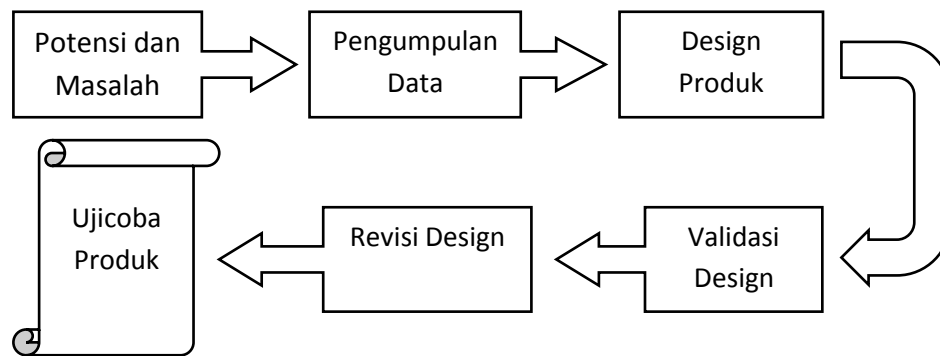
Menurut Rusman dalam bukunya yang mengutip Joyce & Weil (1980) mengatakan “model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka

---

<sup>3</sup> Asmoro, Dwi Joko. *Penelitian Pengembangan*. (online), h.1, 2008  
<<http://www.geocities.com/dwijoes/penelitianpengembangan.htm>>  
diakses 26 November 2014

panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas atau lainnya.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran atau latihan adalah pola ataupun langkah-langkah yang meliputi analisis, pengembangan dan evaluasi hasil pembelajaran yang tujuannya mendapatkan hasil latihan optimal.



**Gambar 2.1 Bagan Rancangan Model *Flow Chart*.**

**Sumber: Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung. Alfabeta, 2011), h 409**

Penelitian pengembangan merupakan suatu siklus yang diawali dari adanya suatu kebutuhan dan membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.

Model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang merupakan kerangka yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan

pengalaman belajar, untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pemandu bagi para perancang desain latihan dan para pelatih dalam merancang suatu konsep latihan yang bervariasi. Dalam hal ini yang menjadikan sebuah konsep model latihan penjaga gawang yang kemudian dikembangkan menjadi model latihan dalam meningkatkan kemampuan antisipasi.

## **B. Kerangka Teoretik**

### **1. Hakikat Model Latihan**

Model latihan dapat diartikan sebuah cara mengorganisasikan suasana latihan untuk mencapai tujuan. Model inilah yang nantinya akan dirancang dan dirumuskan dalam penelitian pengembangan yang menghasilkan sebuah produk berupa model latihan.

Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang berdasarkan pada pembuatan suatu produk yang efektif, diawali dengan analisis kebutuhan, pengembangan produk, dan uji coba produk. Kemudian menurut Sukmadinata penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggung

jawabkan<sup>4</sup>. Dalam hal ini penelitian yang akan dikembangkan adalah pengembangan model latihan antisipasi serangan lawan pada penjaga gawang.

Secara umum istilah model diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman atau acuan dalam melakukan kegiatan. Dalam pengertian lain model juga diartikan sebagai barang atau benda tiruan dari benda sungguhan, misalnya globe merupakan bentuk tiruan dari bumi. Dalam uraian selanjutnya istilah model digunakan untuk menunjukkan model yang generik yang berarti umum dan mendasar yang dijadikan titik tolak pengembangan model yang lebih lanjut dalam artian lebih rumit dan dalam artian lebih baru.

## **2. Hakikat Antisipasi**

Menurut Brainy Quote dalam Definition of Anticipation mengemukakan bahwa antisipasi adalah suatu tindakan mengambil, menempatkan, atau mempertimbangkan sesuatu terlebih dahulu, atau sebelum waktu yang tepat untuk alam.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan (Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005), h.154

<sup>5</sup> <http://brainyquote.com/qoutes/keywords/anticipation.html> (diakses 20 November 2014)

Atau dalam pengertian umum antisipasi dapat di katakan kemampuan untuk memecahkan sesuatu masalah dalam suatu kejadian yang akan (belum) terjadi yang dikemas dalam suatu perencanaan yang matang sebelum terjadi masalah. 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.

Antisipasi dalam hal ini pada saat penjaga gawang mengantisipasi di mana tembakan mungkin terjadi atau mencegah melalui bola dari tim lawan,<sup>6</sup> penjaga gawang dituntut agar mengetahui, meramalkan tendangan atau membaca serangan lawan saat melakukan *shooting* dan juga harus tetap mengantisipasi arah datangnya bola termasuk tendangan penalti.

Tendangan penalti merupakan *set-piece*, di mana seorang penjaga gawang harus menghadapi suatu tendangan penalti dalam pertandingan yang sebenarnya, sangat tergantung pada kepribadian dan pengalaman bertanding. Namun demikian, umumnya ada dua tindakan yang dapat dilakukan penjaga gawang, yaitu :

1. Menunggu dengan kedua lengan direntang lebar sebatas pinggang, sebelah tangan setengah ke atas,sebelah tangan lainnya ke bawah,

---

<sup>6</sup> <http://www.freeyouthsoccerdrills.com> (diakses 26 November 2014)

dan mencoba menggagalkan tendangan itu. Ia berdiri seimbang, siap bergerak baik ke kiri maupun ke kanan.

2. Melakukan gerakan ke satu arah tertentu (kiri atau kanan) dengan harapan antisipasinya tepat.

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. Memang, ada kalanya melakukan lompatan yang keliru, tetapi seseorang penjaga gawang yang berpengalaman dan sering menghadapi pemain yang sama sebelumnya ditambah petunjuk-petunjuk yang diberikan pelatih, sedikit banyak ia dapat membaca arah gerakan bola yang di tendang si 'algojo'. Di pihak lain, suatu tendangan tendangan keras yang diarahkan sudut gawang memang sukar diselamatkan<sup>7</sup>.

### **3. Hakikat Penjaga gawang**

#### **A. Pengertian Penjaga Gawang**

Penjaga gawang merupakan pemain yang paling penting dalam tim sepak bola. Penjaga gawang memberikan garis pertahanan yang terakhir bagi tim dan harus menguasai serangkaian keterampilan yang seluruhnya berbeda dengan keterampilan yang digunakan oleh pemain lapangan.

---

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



Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang yang diperbolehkan menggunakan tangannya untuk menerima dan mengontrol bola dan hanya dapat melakukannya dalam daerah penalti timnya sendiri. Untuk bermain sebagai kiper harus mampu menangkap atau memblok semua tipe tembakan yang diarahkan ke gawang dikarena penjaga gawang adalah satu-satunya spesialis sejati dalam tim sepak bola. Dengan diberi tugas untuk melindungi gawang berukuran tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki, penjaga gawang menyediakan pertahanan terakhir yang harus dilewati untuk mencetak gol<sup>8</sup>.

## B. Keterampilan Penjaga Gawang

### 1. Penempatan Posisi

Kemampuan menempatkan posisi adalah modal utama seorang penjaga gawang/ kiper yang andal. Apabila seorang penjaga gawang mampu menempatkan posisi dengan baik, yang paling sering terjadi adalah penjaga gawang seakan-akan menjadi magnet sehingga bola seakan terus melaju ke arah penjaga gawang. Dengan penempatan posisi yang benar seorang penjaga gawang tidak perlu melompat jauh ke kiri dan ke kanan. Hal ini dikarenakan segitiga yang terbentuk oleh bola dan ke dua tiang gawang

---

<sup>8</sup> Joseph A. Luxbacher, Sepak Bola : Langkah-Langkah Menuju Sukses, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h.125

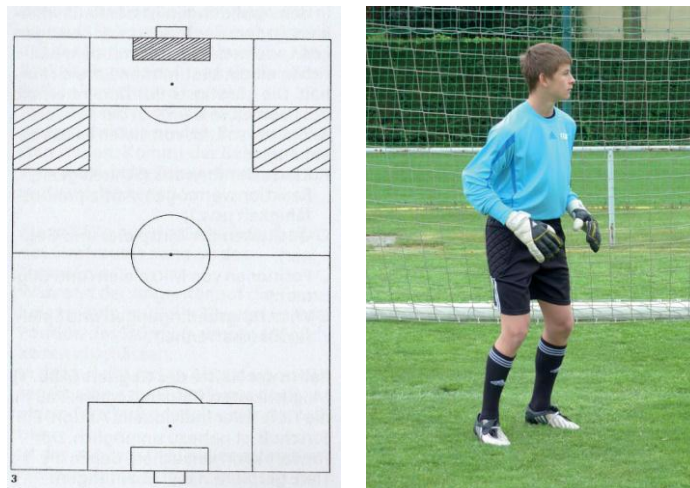
menjadi lebih kecil. Istilah umumnya adalah memperkecil sudut<sup>9</sup>. Ada empat posisi siap pada penjaga gawang yaitu<sup>10</sup>:

---

<sup>9</sup> Timo Scheunemann, Claudio Reyna. Javier Perez. Paul Gunadi, Kurikulum Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior, (Jakarta , 1 April 2012), h.47

<sup>10</sup> Alexander Vencel, FIFA Goalkeeping, (Zurich Switzerland, 2014), h.41

a) Posisi Siap — *Wing Play* (Umpan silang)

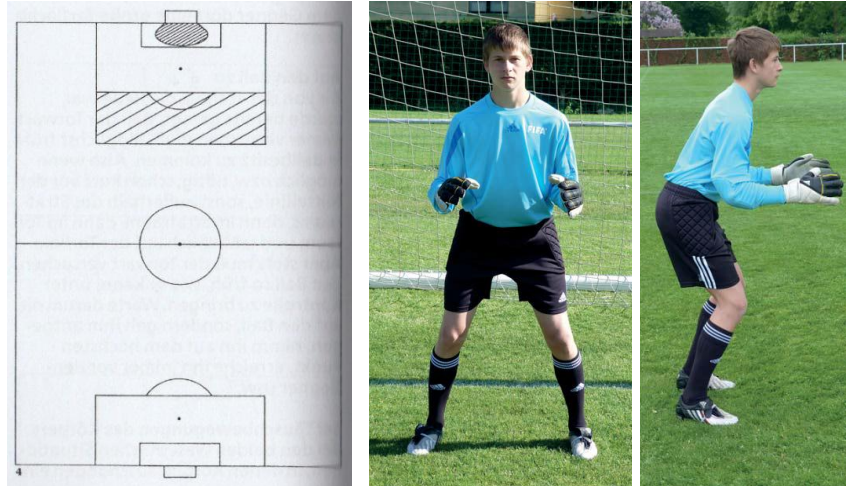


Gambar 2.2 Posisi Siap — *Wing Play* (Umpan silang)

Sumber : Torwarttraining / Frans Hoek. (München, 1996), h.94 dan  
FIFA, Goalkeeping, h.44

Kiper akan mengadopsi posisi siap ini, ketika bola diposisikan di sayap (area kuning) dan bola yang sedang menyeberang ke daerah gawang. Teknik yang paling sering dieksekusi dari posisi ini adalah menangkap bola tinggi dan menangkap umpan silang. Jadi posisi siap ini akan dilakukan oleh penjaga gawang apabila bola berada disisi kiri dan kanan pertahanan penjaga gawang. Posisi siap ini akan memudahkan penjaga gawang untuk bergeser maju dan mundur untuk menangkap bola tinggi yang datang dari sisi-sisi pertahanan penjaga gawang.

b) Posisi siap - *Shot Stopper* (menghentikan tendangan)



Gambar 2.3 Posisi siap - *Shot Stopper* (menghentikan tendangan)

Sumber : Torwarttraining / Frans Hoek. (München, 1996), h.94 dan

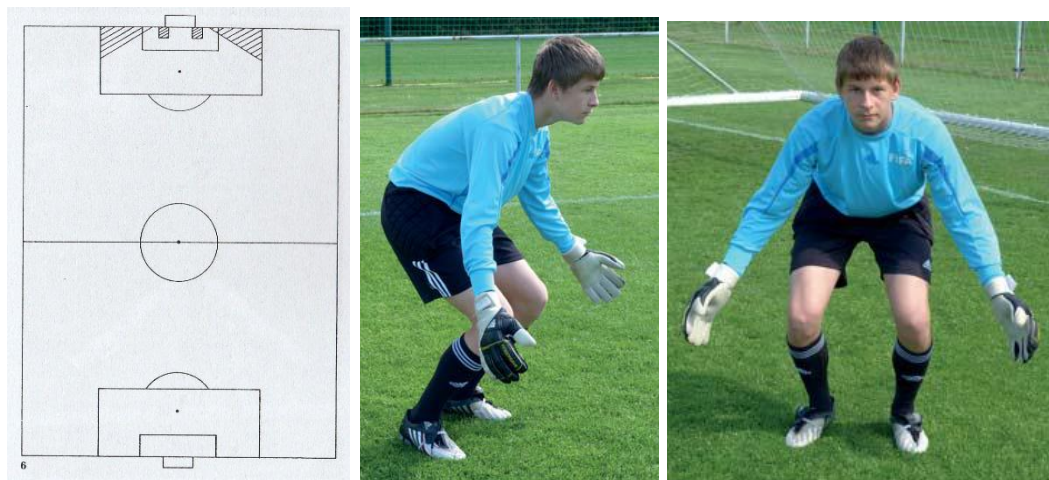
FIFA, Goalkeeping, h. 41

Kiper akan mengadopsi posisi siap ini, ketika bola berada dalam jangkauan (daerah *orange*). Teknik yang paling sering dieksekusi dari posisi ini adalah menangkap bola yang mengarah ke penjaga gawang, menjatuhkan badan.<sup>11</sup> Jadi posisi siap *shot stopper* ini akan dilakukan oleh penjaga gawang apabila bola yang datang disekitar area kotak penalti penjaga gawang. Biasanya bola yang datang dari area biru penjaga gawang akan melakukan reaksi atau keterampilan *diving to save* atau menjatuhkan badan.

---

<sup>11</sup> ibid, h.41

c) Posisi Siap – *Wide Angle* (bola pada sudut yang sangat luas)



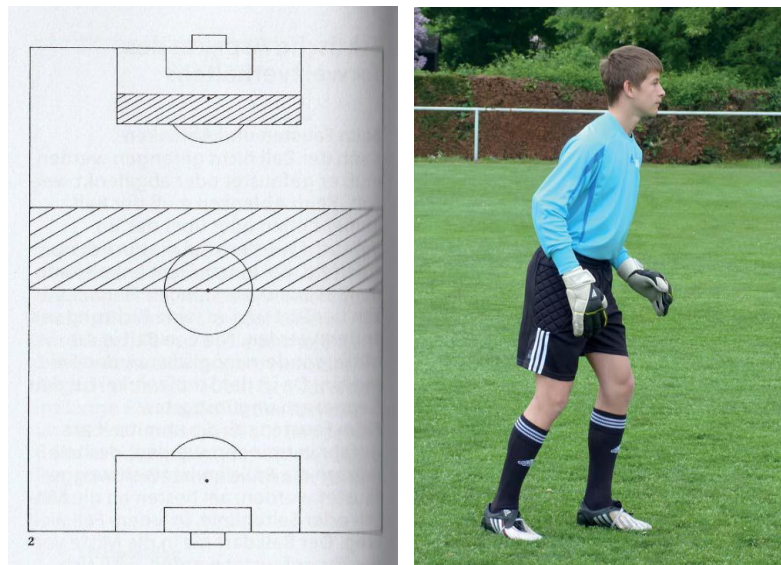
Gambar: 2.4 Posisi Siap – *Wide Angle* (bola pada sudut yang sangat luas)  
 Sumber : Torwarttraining / Frans Hoek. (München, 1996), h.94 dan FIFA,  
 Goalkeeping, h.42

Penjaga gawang akan mengadopsi posisi siap ini ketika bola berada dalam jarak tembak dan pada sudut yang sangat luas (area biru). Teknik yang paling umum dilakukan dari posisi ini adalah: teknik dasar yang dilakukan adalah badan beratkan kedepan, tangan menghadap ke depan dan diletakkan dibawah, mempersempit ruang kaki.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> ibid, h.42

d) Posisi Siap - *Keeper Sweeper* (bola tidak dalam jangkauan)



Gambar 2.5 Posisi Siap - *Keeper Sweeper* (bola tidak dalam jangkauan)  
 Sumber : Torwarttraining / Frans Hoek. (München, 1996), h.94 dan FIFA,  
 Goalkeeping, h.44

Kiper akan mengadopsi, posisi siap ini ketika bola tidak dalam jangkauan (area biru), bola tidak diposisikan di sayap (area kuning), tetapi dalam posisi-posisi lain di lapangan (daerah merah). Teknik yang paling sering dieksekusi dari posisi ini adalah *breakaways*.<sup>13</sup> Posisi siap ini akan dipilih oleh penjaga gawang disaat bola yang mengarah ke daerah pertahanan penjaga gawang berupa umpan terobosan. Dari umpan terobosan ini biasanya pemain belakang sering ketinggalan dalam berlari untuk mendapatkan bola dari *striker* lawan. Dengan posisi siap ini diharapkan

<sup>13</sup> ibid, h.44

penjaga gawang berlari keluar untuk mengambil bola yang akan membahayakan gawang.

Jadi posisi siap merupakan awalan atau persiapan bagi penjaga gawang untuk memberikan reaksi yang akan dilakukan terhadap bola yang mengarah ke gawang. Dan posisi siap penjaga gawang dibagi atas 4 posisi siap, yaitu posisi siap *shoot stopper*, posisi siap menghadapi umpan, silang, posisi siap *keeper sweeper*, dan *wide angle*.

## 2. Mengamankan bola (*Receiving ball*)

- a) Menangkap bola di depan kepala (*Catching the ball in front of the head*)



Gambar 2.6 Keterampilan menangkap bola di depan kepala  
(*Catching the ball in front of the head*)

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.48

Jadi apabila bola yang datang ke arah penjaga gawang dengan ketinggian dada dan kepala penjaga gawang teknik yang tepat untuk mengamankannya yaitu dengan langsung menangkap bola dengan kedua tangan.

Berdasarkan penjabaran di atas, untuk mengamankan bola yang datang dengan ketinggian antara dada dan kepala, penjaga gawang bisa mengamankan bola dengan langsung mengarahkan bola ke arah dada, agar bola benar-benar aman dipelukkan penjaga gawang. Dan untuk bola dengan ketinggian antara dada dan kepala penjaga gawang bisa mengamankan bola dengan cara langsung menangkap bola dengan kedua tangannya.

*b) Mengamankan bola dengan ketinggian sedang (Receiving medium height ball)*

Posisi seperti ini, dapat membantu penjaga gawang untuk mengamankan bola yang bergerak datar menuju ke arah badan penjaga gawang. Dalam posisi berlutut, badan, telapak tangan dan lengan harus menghadap jalannya bola. Saat menangkap bola lengan berada di depan kaki dengan siku berdekatan sehingga bola tidak terlepas.





Gambar 2.7 Mengamankan bola dengan ketinggian sedang  
(Receiving medium height ball)

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.49

c) Menangkap bola memantul dengan satu lutut ditekuk



Gambar 2.8 Keterampilan *receiving low* ball dengan lutut ditekuk

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.50

Teknik ini digunakan ketika menangkap bola yang bergulir di atas lapangan dan pada saat bola memantul, umumnya digunakan pada bola

yang bergerak relatif cepat.<sup>14</sup> Untuk melakukan teknik ini penjaga gawang harus bergerak cepat mendekati bola sehingga posisi badan terletak antara gawang dan bola. Posisi tubuh yang tepat adalah hal yang utama. Ketika bola mendekati penjaga gawang, penjaga gawang menurunkan badannya kesalah satu lutut, lutut yang satu lagi diposisikan di belakang dan dekat dengan tumit.

Dari teori di atas, dalam mengamankan bola bawah yaitu bola yang bergulir di atas lapangan, mengarah ke gawang dan dalam jangkauan penjaga gawang. Penjaga gawang dapat mengamankan bola dengan menangkap bola sambil berdiri, bola yang datang bergulir di atas permukaan lapangan dengan kecepatan yang sedang. Dan apabila bola yang datang dengan kecepatan yang tinggi keterampilan yang tepat sebaiknya penjaga gawang menangkap bola dengan menekuk salah satu lutut. Karena Gerakan ini harus dilakukan dengan hati-hati untuk pengamanan dan pastikan bola tidak lepas.

---

<sup>14</sup> Ibid. h,50

d) Mengamankan bola tinggi (*receiving high ball*)



Gambar 2.9 Mengamankan bola tinggi

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.52

Dalam beberapa situasi penjaga gawang harus menangkap bola udara<sup>15</sup>. Posisi tangan sangat penting dalam melakukan teknik ini karena tidak ada lagi tubuh yang menjadi pelindung disaat bola lepas dari tangkapan. Salah dalam mengantisipasi atau menangkap bola ini maka penjaga gawang akan memberikan gol secara cuma-cuma kepada tim lawan.

Faktor penting yang harus diperhatikan dalam mengamankan bola di atas kepala adalah posisi lawan. Jika lawan cukup dekat untuk menantang penjaga gawang. Maka penjaga gawang harus berusaha untuk

---

<sup>15</sup> ibid. h.52

menghilangkan kesempatan bagi pemain lawan untuk menyundul bola dengan menangkap bola dengan tangan terentang setinggi mungkin.<sup>16</sup>

Maksudnya adalah apabila disaat bola datang ke area kotak penalti penjaga gawang. Disana ada pemain dari tim lawan maka penjaga gawang harus memutuskan pilihan untuk mendahului pemain lawan tersebut. Untuk menutup peluang pemain lawan tersebut melakukan *heading* ke arah gawang.

Apabila bola yang datang dapat ditangkap tanpa melompat, penjaga gawang bisa melakukan langkah kecil ke samping atau bergeser. Pindahkan berat badan pada kaki bagian depan, tekuk kedua kaki. Angkat kedua lengan ke atas kepala dengan siku sedikit ditekuk, membentuk posisi diagonal. Pada posisi ini telapak tangan menghadap ke depan dengan jari tangan diregangkan, dan kedua ibu jari hampir bersentuhan. Posisi tangan sedikit mengantung ke depan. Pada saat terjadi kontak dengan bola, berat badan dipindahkan ke kaki bagian belakang. Dan tangan sedikit ditarik ke belakang lewat pergelangan tangan untuk meredam laju bola. Apabila tendangan atau bola yang datang dengan kencang, maka bahu akan menjadi tumpuan bagi tangan. Setelah bola ditangkap tarik tangan sehingga turun ke dada, untuk keamanan bola.

Jika bola yang datang tidak bisa diraih dengan berdiri di atas lapangan, penjaga gawang harus melompat untuk menangkap bola tersebut.

---

<sup>16</sup> *Ibid*, h.52

Penjaga gawang bisa melompat dengan satu atau dua kaki. Ketika melompat dengan kedua kaki, maka penjaga gawang bisa melompat di tempat. Apabila melompat dengan satu kaki, penjaga harus mengambil langkah maju dengan menempatkan berat badan ke kaki tersebut dan melompat dengan kaki itu. Ayunan lengan membantu penjaga gawang untuk melompat. Disaat mendarat, apabila menggunakan satu kaki, maka dorong satu kaki ke bawah terlebih dahulu. Disaat mendarat, untuk kenyamanan maka lutut sedikit ditekek.

Jadi apabila bola tinggi yang datang antara kepala penjaga gawang dan mistar gawang teknik yang tepat dilakukan penjaga gawang adalah dengan menangkap bola tersebut. Ada dua hal penting yang harus diperhatikan penjaga gawang posisi tangan dan posisi lawan.

Posisi tangan maksudnya penjaga gawang harus memastikan disaat menangkap bola kedua ibu jari penjaga gawang saling berdekatan. Apabila posisi ibu jari terlalu jauh ada kemungkinan bola akan terlepas dari tangkapan penjaga gawang dan resikonya bola akan langsung mengarah ke dalam gawang.

Posisi pemain lawan, maksudnya penjaga gawang harus berani melompat untuk berduel dengan pemain lawan yang akan membahayakan gawangnya. Karena apabila penjaga gawang hanya berdiri dan menunggu bola yang datang pemain tersebut mempunyai peluang untuk melakukan

*heading* dan sangat membahayakan gawang. Karena arah bola hasil *heading* sangat susah diantisipasi.

e) Mendorong bola melewati mistar gawang



Gambar 2.10 Keterampilan *receiving high ball* dengan mendorong bola melewati mistar

Sumber : FIFA, Goal Keeping, h.63-64

Tujuan penyelamatan ini adalah untuk mencegah bola masuk ke dalam gawang jika penjaga gawang terlalu terlambat untuk membuat keputusan dengan menyelamatkan dengan tangan berlawanan, tangan yang sama ataupun menggunakan dua tangan.<sup>17</sup> Teknik melompat dalam mendorong bola melewati mistar hampir sama dengan teknik melompat untuk menangkap bola tinggi. Perbedaannya bola tidak ditangkap akan tetapi bola didorong melewati mistar gawang dengan satu atau dua tangan.

---

<sup>17</sup> Ibid. h,65

Jadi keterampilan ini akan dilakukan penjaga gawang, apabila bola yang datang ke arah gawang dengan kecepatan yang tinggi dan sangat beresiko untuk ditangkap. Teknik yang tepat adalah dengan mendorong bola melewati mistar gawang. Kejadian yang sering terjadi apabila penjaga gawang memaksakan untuk menangkap bola ini maka bola akan terlepas dan langsung masuk ke gawang. Kemungkinan kedua bola hasil tangkapan akan memantul ke depan gawang dan memberikan peluang pemain lawan untuk melakukan serangan lagi ke gawang.

Dari teori di atas, untuk mengamankan bola tinggi yaitu bola yang datang diantara kepala dan mistar gawang. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan penjaga gawang apabila ingin menangkap bola ini. Ibu jari penjaga gawang harus sating berdekatan, karena apabila penjaga gawang salah melakukan tangkapan ini, maka bola akan langsung masuk ke gawang. Bola dapat di jangkau tanpa lompatan, melompat dengan satu kaki dan melompat dengan dua kaki. Dan apabila bola yang datang tidak memungkinkan bagi penjaga gawang untuk menangkapnya, penjaga gawang bisa mendorong bola melewati mistar gawang.

f) Menjatuhkan Badan (*diving to save*)

Jika penjaga gawang tidak bisa menangkap bola sambil berdiri atau tidak bisa berpindah tempat secepat mungkin, maka penjaga gawang akan menjatuhkan badannya untuk menyelamatkan gawangnya dari kemasukan

bola baik kekanan,kekiri, hanya perbedaannya terletak pada ketinggian datangnya bola.<sup>18</sup> Keterampilan menjatuhkan badan ada tiga macam diantaranya menjatuhkan badan saat bola datar, menjatuhkan badan pada bola ketinggian sedang, menjatuhkan badan pada bola tinggi dan menjatuhkan badan pada saat bola memantul.<sup>19</sup> Pada dasarnya teknik yang dilakukan pada keterampilan ini sama.

Keterampilan ini akan dilakukan penjaga gawang apabila bola yang datang dengan kecepatan yang tinggi dan jauh dari jangkauan penjaga gawang. Tidak ada waktu lagi bagi penjaga gawang bergeser untuk mendekati bola. Ada tiga macam keterampilan yang akan dilakukan penjaga gawang yaitu menjatuhkan badan saat bola datar, menjatuhkan badan saat bola dengan ketinggian sedang dan menjatuhkan badan saat bola tinggi.

g) Menjatuhkan badan saat bola datar



Gambar 2.11 Keterampilan *diving to save* saat bola datar ke kiri dan kanan penjaga gawang

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.55

---

<sup>18</sup> Ibid. h,54

<sup>19</sup> Ibid, h.54



Ketika menjatuhkan badan untuk mengamankan gawang dari bola datar, maka penjaga gawang harus melakukan gerakan ke samping dan menjatuhkan badan pada saat yang bersamaan. Bola dapat diraih dengan menjatuhkan badan ke samping ke arah datangnya bola. Kemungkinan dari teknik ini bola dapat ditangkap, ditepis dengan telapak tangan, atau dengan jari-jari

h) Menjatuhkan badan saat bola datang dengan ketinggian sedang.



Gambar 2.12 Keterampilan *diving to save* saat bola tinggi sedang.

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.57-58

Jarang penjaga gawang yang bisa melakukan tangkapan terhadap bola ini. Biasanya penjaga gawang mendorong bola ke samping dengan kedua tangan, satu tangan. Lengan harus lurus untuk menjangkau bola.<sup>20</sup> Bola ini sangat susah untuk benar-benar dikuasai atau ditangkap oleh penjaga gawang. Biasanya penjaga gawang hanya bisa mendorong bola atau menepis bola ke samping gawang.

---

<sup>20</sup> Ibid, h. 60

i) Menjatuhkan badan saat bola tinggi



Gambar 2.13 Keterampilan *diving to save* saat bola tinggi

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.60

Keterampilan ini akan dilakukan penjaga gawang disaat bola mengarah ke sudut atas gawang. Tiga kemungkinan respon yang akan bisa dilakukan penjaga gawang menangkap bola, mendorongnya ke samping dan mendorong bola melewati mistar gawang<sup>21</sup>. Keterampilan ini penjaga gawang akan menggunakan tangan yang berlawanan untuk menepis bola. Disaat bola datang ke arah kiri penjaga, gawang maka lengan kanan yang berada disisi atas penjaga gawang. Lengan ini mempunyai peluang yang lebih besar untuk menjangkau bola tinggi

Jadi keterampilan menjatuhkan badan akan dilakukan penjaga gawang, apabila bola yang datang jauh dari jangkauan penjaga gawang. Penjaga gawang tidak ada waktu lagi untuk bergeser ke kid dan ke kanan. Ada tiga macam keterampilan menjatuhkan badan, yaitu menjatuhkan badan terhadap bola datar, menjatuhkan badan terhadap bola dengan tinggi sedang

---

<sup>21</sup> Ibid, h.60

dan menjatuhkan badan terhadap bola tinggi. Pembagian ini hanya berdasarkan tinggi datangnya bola.

j) Penjaga gawang mendapatkan bola.



Gambar 2.14 Keterampilan *saving the breakaway* (berhasil)

Sumber : FIFA, Goalkeeping, h.85

Penjaga gawang berpeluang besar mendapatkan bola apabila bola cenderung lebih dekat padanya. Ketika peluang penjaga gawang lebih besar untuk mendapatkan bola, penjaga gawang bisa berhenti berlari dan menunggu bola menghampirinya. Apabila penjaga gawang tidak yakin akan mendapatkan bola terlebih dahulu dari pemain lawan, penjaga gawang harus berlari sambil menjatuhkan badan.

### C. Kesalahan-Kesahan Pada Penjaga Gawang

Kebanyakan kesalahan yang yang terjadi saat menerima bola di atas permukaan lapangan oleh penempatan tubuh dan kaki yang tidak sempurna. Penting bagi penjaga gawang untuk menempati posisi secepat mungkin dan bersiap-siap untuk menerima bola sebelum bola datang. seperti contoh<sup>22</sup>

1. Penjaga gawang berusaha untuk melakukan *standing save* tapi bola menggelinding dari tangan, melewati sela kaki, dan masuk ke dalam gawang.
2. Saat melakukan *standing save* atau *knelling save* (menyelamatkan bola dengan berlutut), mencoba menangkap bola dan bukannya menyambut bola, bola memantul dari tangan ke depan arah gawang
3. Gagal merapatkan lengan bawah di bawah bola saat menerima bola, bola akan menyelip di sela tangan dan masuk ke gawang

Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat menerima bola dari atas biasanya dikarenakan oleh penempatan tangan atau tubuh yang tidak sempurna, pengaturan waktu lompatan yang tidak tepat, atau keduanya.

1. Ketika bola dengan ketinggian sedang penjaga gawang menangkap bola dengan tangan menyebabkan gagal memegang bola dan memantul dari tangan sehingga bola tidak bisa dikontrol.

---

<sup>22</sup> Joseph A. Luxbacher, Op.cit, h.130

2. Ketika bola dengan ketinggian dada atau kepala dengan tangan yang tidak rapat dapat membuat bola menyelip di sela tangan.
3. Menerima bola dengan ujung jari , bukan dengan telapak tangan bisa menyebabkan bola itu memantul dari tangan anda tidak bisa di kontrol.
4. Pada saat bola tinggi dorongan tangan dan kaki yang tidak jauh ke atas dalam satu gerakan bisa menyebabkan gagal menangkap bola pada titik tertinggi.
5. Pada saat datangnya bola tinggi salah memperkirakan jalur gerakan bola bisa melewati kepala dan bola bisa masuk ke gawang.

#### D. Aspek Fisik Yang Dibutuhkan Penjaga Gawang

Untuk menjaga penampilan tetap konsisten dan prima selama pertandingan. Penjaga gawang harus memiliki kondisi yang bagus, Diantaranya<sup>23</sup> :

- 1) Daya tahan jantung dan paru / *Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara saat melakukan aktifitas

---

<sup>23</sup> Tim Mulqueen with Mike Woitalla, The Complete Soccer Goalkeeper, (United States of America, 2011), h 174

sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti<sup>24</sup>.

Dan daya tahan penting bagi kiper<sup>25</sup>, di karenakan perlu dicatat bahwa pengulangan gerakan selama sesi latihan memerlukan daya tahan, Mayoritas latihan dilakukan dalam sesi latihan berisi beberapa gerakan dan manuver teknis (kecuali untuk latihan berbasis pada kecepatan). Kiper harus bergerak cepat (speed), dengan efisiensi (koordinasi) dan harus menjatuhkan badan, kemudian berdiri dengan menaikkan berat badannya untuk kembali ke awal (kekuatan). Selain itu, ia harus mampu ulangi urutan ini (daya tahan). Kesimpulannya adalah cukup sederhana: ada spesifik manuver ketahanan terkait untuk posisi kiper yang dapat digambarkan sebagai *“strength/speed/coordination endurance”*<sup>26</sup>.

## 2) Daya eksplosif / *Power*

Adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum<sup>27</sup>.

---

<sup>24</sup> Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta, 2011), h.14

<sup>25</sup> Alexander Vencel, Op.cit, h.156

<sup>26</sup> Ibid, h. 159

<sup>27</sup> Widiastuti, Op.cit, h.15

### 3) Kekuatan Otot / *Strength*

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban<sup>28</sup>.

Hampir semua tindakan kiper di lapangan melibatkan kekuatan dalam berbagai modus dan manifestasinya (kekuatan maksimal, kecepatan-kekuatan, ketahanan kekuatan). Itu Intervensi kiper umumnya sangat pendek tapi sangat kuat. Intervensi ini berulang kali dalam latihan, sedangkan di pertandingan kiper mungkin ikut campur setelah periode "tidak aktif". Ini adalah paradoks posisi kiper, bahwa pemain harus dapat mengintervensi berulang kali atau kadang-kadang tanpa kehilangan efisiensi, tekad atau agresivitas. Hal ini sangat penting untuk bekerja pada kekuatan seorang kiper, tapi ini tentu tidak boleh merugikan fisik lainnya kapasitas atau keterampilan teknis. Kiper harus kuat tapi tidak binaragawan<sup>29</sup>.

### 4) Kecepatan / *Speed* dan Kelincahan / *Agility*

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya<sup>30</sup>, sedangkan kelincahan

---

<sup>28</sup> *Ibid*, h.16p[

<sup>29</sup> Fédération Internationale de Football Association. *op.cit*, h.165

<sup>30</sup> Widiastuti, *Op.cit*, h.16

adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya<sup>31</sup>.

#### 5) Koordinasi / *Coordination*

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan<sup>32</sup>.

Jika kiper memiliki koordinasi yang baik dia tahu bagaimana cara melangkah dengan tubuh bagian bawah harus bekerja selaras dengan bagian atas, tubuh penjaga gawang harus mampu beradaptasi dengan semua jenis lapangan, kaki bereaksi terhadap rekan tim dengan menyediakan mereka dengan bola akurat.

#### E. Otot Yang Berpengaruh Pada Penjaga Gawang

Hampir semua tindakan penjaga gawang di lapangan melibatkan kekuatan dalam berbagai modus dan manifestasinya (*maximal strength, speed-strength, strength endurance*). itu Intervensi kiper umumnya sangat pendek tapi sangat kuat<sup>33</sup>. Hal ini sangat penting untuk bekerja pada

---

<sup>31</sup> *Ibid*, h.17

<sup>32</sup> *Ibid*, h.18

<sup>33</sup> Alexander Vencel, Op.cit, h.165



kekuatan seorang kiper, ada lima penguatan penguatan pada penjaga gawang yaitu:

1. Memperkuat *Abdominal Muscles*

Kelompok otot perut terdiri dari empat yang berbeda otot, yaitu *rectus abdominis*, *external oblique*, *internal oblique* dan *transversus abdominis*.



Gambar 2.15 Latihan & *Abdominal Muscles*

Sumber :FIFA Goalkeeping, h.168 dan Atlas of Human Anatomy, h.240 dan 244

- a) Melindungi usus dan organ perut dari kekuatan tambahan.
- b) Membantu otot-otot diafragma dalam respirasi.
- c) Menstabilkan batang tubuh, menyeimbangkan panggul dan memelihara postur.
- d) Menghubungkan antara atas dan bawah bagian tubuh.

Otot perut sebagian besar terdiri dari serat-serat. Tidak tepat untuk memperkenalkan setiap latihan yang mencoba membuat gerakan ledakan

karena hal ini merupakan beban disfungsional. Pemain harus menahan nafas selama pelaksanaan latihan. Posisi panggul memiliki efek "melepaskan" otot psoas. banyak orang masih salah melakukan *sit-up* dengan mengaitkan kaki mereka di bawah, kaki semi-bengkok, sehingga memberikan titik kuat dukungan kepada *psoas* yang menarik tubuh ke atas dengan berolahraga kekuatan ekstrem pada lumbal bagian dari tulang belakang (sehingga mempertaruhkan sakit punggung).

## 2. Memperkuat *Back Muscles*

Gerakan cepat dari batang tubuh dan terus menerus mengkompensasi gerakan tubuh hanya dimungkinkan oleh interaksi yang kompleks dari semua otot-otot tubuh dan pinggul (*abdominal muscles, hip extensor muscles, back muscles*). Ini menyoroti kebutuhan untuk memperkuat otot punggung, sebuah Masalah yang sering diabaikan.



Gambar 2.16 Latihan & *Back Muscles*

Sumber :FIFA Goalkeeping, h.169 dan Atlas of Human Anatomy, h.149

## 3. Penguatan *Upper Body*

Terdapat kesan bahwa lengan dan tangan yang digunakan untuk push-up atau melempar bola, dan bahwa latihan ini "memperkuat lengan". Penguatan tubuh bagian atas memerlukan *abdominal muscles*, *back muscles*, *pectorals*, *shoulders*, *upper arms* dan *forearms*.



Gambar 2.7 Latihan & *Upper Body*

Sumber : FIFA Goalkeeping, h.170 dan Atlas of Human Anatomy, h.400, 421 dan 424

Penguatan latihan menggunakan adalah bagian penting dari pelatihan kiper. Hal ini dapat mengambil beberapa Bentuk: menangkap bola udara atau bola di depan kepala, menyelam dengan bola, dll ukuran dan berat bola harus disesuaikan. Disarankan untuk bola menjadi ukuran yang sama dengan sepak bola yang digunakan. kiper harus sepenuhnya fokus untuk menghindari cedera yang tidak perlu.

#### 4. Penguatan *Lower Body*

Jika kiper ingin dapat melompat menghentikan bola ke pojok atas gawang, ia harus memiliki "kaki yang baik". Menjadwalkan latihan kekuatan otot kaki harus memberikan kiper kekuatan sehingga ia bisa melompat secara efektif. Latihan kekuatan juga membantu kiper bergerak cepat, tidak hanya sekali tapi bila diperlukan. Ini menunjukkan kebutuhan penjaga gawang untuk melakukan latihan penguatan kaki.



Gambar 2,18 Latihan & Lower Body

Sumber : FIFA Goalkeeping, h.163 dan Atlas of Human Anatomy, h.469, 480

##### 5. Stabilitas (Stabilization)

Stabilitas bertujuan untuk meningkatkan kekuatan di sekitar panggul. Manfaatnya untuk meningkatkan kinerja serta untuk menjaga bidang tubuh. *Core stability* ini penting untuk menguatkan antara bagian atas dan tubuh bagian bawah. Posisi ini sangat membantu, khususnya untuk menghindari cedera.



Gambar 2.19 Latihan & Stabilitas (*Stabilization*)

Sumber :FIFA Goalkeeping, h.172

#### F. Cedera pada Penjaga Gawang

Sebagai penjaga gawang adalah sosok unik dalam banyak hal, Yang sering meloncat yang membuat penjaga gawang itu sendiri lebih mungkin untuk cedera, yaitu<sup>34</sup>:

##### 1) Cedera Bahu (*Os klavikula*)



Gambar 2.20 *Os klavikula*

Sumber : Frank H. Netter, MD, Atlas of Human Anatomy, h.407 dan 413

<sup>34</sup> Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional, Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan, (Kata Pena, 2013), h.81

2) Cedera Siku (*art. cubiti*).



Gambar 2.21 *Art. Cubiti*

Sumber : Frank H. Netter, MD, Atlas of Human Anatomy, h.424 dan 4426

3) Pergelangan tangan (*Os karpalia*) dan tangan.



Gambar 2.22 *Os karpalia*

Sumber : Frank H. Netter, MD, Atlas of Human Anatomy, h.441

- 4) Cedera sepakbola yang paling khas untuk seorang penjaga gawang adalah cedera jari (*Os falangus*). Menangkap bola dibagian atas jari benar-benar dapat menyakiti dan bahkan mengakibatkan patah tulang.



Gambar 2.23 Os *Falangus*

Sumber : Frank H. Netter, MD, Atlas of Human Anatomy, h.446

- 5) Patah tulang lengan bawah, patah tulang pergelangan tangan dan keseleo.

#### G. Sumber Energi

1. ATP sebagai sumber energi untuk kontraksi

Bila sebuah otot berkontraksi, timbul satu kerja yang memerlukan energi. Sejumlah ATP dipecah membentuk ADP selama proses kontraksi. Selanjutnya semakin hebat kerja yang dilakukan semakin besar jumlah ATP yang dipecahkan. Proses ini akan berlangsung terus-menerus sampai filamen aktin menarik membran menyentuh ujung akhir *filamin miosin* atau sampai beban pada otot menjadi terlalu besar untuk terjadinya tarkan lebih lanjut<sup>35</sup>.

---

<sup>35</sup> Syaifuddin, Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan, (Jakarta, 2006), h.109

## 2. Pembentukan energi pada kontraksi otot

Bila suatu otot berkontraksi melawan suatu beban dikatakan otot itu melakukan kerja. Hal ini berarti ada energi yang di pindahkan dari otot ke beban eksternal. Misalnya untuk mengangkat suatu objek ke tempat yang lebih tinggi atau untuk mengimbangi tahanan pada melakukan gerak dalam hitungan

$$W = L \times D$$

$$W = \text{Hasil kerja}$$

$$L = \text{Beban}$$

$$D = \text{Jarak gerakan terhadap beban}$$

Energi yang melakukan kerja berasal dari reaksi kimia dalam sel otot selama kontraksi<sup>36</sup>.

## 3. Sumber dan metabolisme tenaga

Kontraksi otot memerlukan tenaga. Otot merupakan suatu mesin untuk mengubah tenaga kimia ke mekanik. Sumber cepat tenaga ini merupakan turunan fosfat organik kaya tenaga di dalam otot. Sumber akhir merupakan metabolisme antara karbohidrat dan lipid hidrolisis ATP untuk memberikan tenaga kontraksi.

---

<sup>36</sup> Ibid, h 109



ATP disintesis ulang dari ADP oleh tambahan suatu gagasan *fosfat* pada keadaan normal tenaga untuk reaksi endotermi diberikan oleh pemecahan glukosa ke CO<sub>2</sub> dan H<sub>2</sub>O. Di dalam otot ada senyawa *fosfat* yang kaya tenaga lainnya dinamakan fosforilkreatin yang membentuk ATP dari ADP sehingga memungkinkan kontraksi berlanjut<sup>37</sup>.

#### 4. Hakikat Usia 19 Tahun

Usia 19 tahun adalah individu yang masuk dalam tahapan remaja, yang secara global yang berlangsung antara umur 12 sampai 21 tahun<sup>38</sup>.

Masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat bagi perkembangan biologis. Gejala-gejala pertumbuhan dan perkembangan yang menonjol adalah dalam hal :

##### 1) Ukuran tubuh

Togok mengalami pertumbuhan lebih cepat dibanding pertumbuhan kaki dan tangan. Ukuran tingkat kepesatan pertumbuhan togok mula-mula memanjang, kemudian bahu melebar dan dada menebal.

---

<sup>37</sup> Ibid, h.110

<sup>38</sup> Siti Rahayu Haditomo "Psikologi Perkembangannya" (Univiversitas Gadjah Mada, Oktober 2006), h.258

## 2) Jaringan tubuh

Perkembangan jaringan tubuh pada masa remaja dengan semakin cepatnya perkembangan jaringan otot.

## 3) Kematangan seksual

Perkembangan seksual berlangsung sejalan dengan perkembangan organ-organ reproduksi. Masa ini disebut masa puber, dimana individu mulai menampakkan saling ketertarikan dengan jenis kelamin.

## 4) Fisiologi

Gejala perubahan yang nyata yaitu penurunan denyut nadi basal, penurunan temperatur tubuh, peningkatan tekan darah sistolik, peningkatan volume pernafasan vital dan kapasitas pernafasan maksimum.

Ada 3 persiapan pengembangan yang menonjol pada penjaga gawang adalah dalam hal<sup>39</sup> :

1. persiapan *technique, tactics* dan *theory*
  - a. Bersiap-siap untuk menuju ke senior
  - b. Sehari-hari selalu belajar teknik.
  - c. Beradaptasi bermain ke tingkat penjaga gawang dewasa

---

<sup>39</sup> Fédération Internationale de Football Association. *Ibid*, h.16

- I. Meningkatkan kecepatan permainan dan hanya memiliki sedikit waktu untuk menganalisis situasi.
  - II. Lawan lebih berpengalaman dan licik.
  - III. Saling beradu fisik (bola diudara).
- d. Mengamati dan belajar dari pengalaman penjaga gawang yang lebih senior setiap hari
  - e. Mengambil peluang bermain setiap latihan
2. Persiapan *Physical*
    - a. Beradaptasi dengan bentuk latihan baru, untuk meningkat *volume* dan *intensitas* latihan.
    - b. Berkemampuan untuk melakukan semua latihan dengan bola atau tanpa bola.
3. persiapan *Psychological*
    - a. Bersiap-siap untuk menuju ke senior
      - i. Ingin menjadi pilihan pertama. Karena ingin memperlihatkan penampilan.
    - b. Di sepakbola amatir, penjaga gawang harus mencari keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan: keluarga, bekerja dan sepak bola
    - c. Di sepak bola profesional
      - i. Sepak bola adalah hobi yang dijadikan sebagai pekerjaan, dengan segala kelebihan dan kekurangan.
      - ii. Belajar untuk mengelola ketenaran,

- iii. Menolak tekanan dari media,
  - iv. Mengelola kekayaan pribadi (sekitarnya, dirinya dengan orang-orang ia percayai).
- d. Tujuan utamanya adalah menjadi penjaga gawang pilihan pertama.

### **C. Rancangan Model**

Dari kajian deskripsi di atas tentang model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang usia 19 tahun merupakan generasi muda yang bergerak secara dinamis untuk itu menjadikan penjaga gawang yang unggul dalam berprestasi.

#### **a. Potensi dan Masalah**

Dari analisis kebutuhan kebutuhan yang dihimpun berdasarkan pengamatan peneliti melihat penjaga gawang klub Universitas Negeri Jakarta tidak semua penjaga gawang yang menguasai keterampilan untuk mengantisipasi bola yang datang ke arah gawang menggunakan skill dan keterampilan yang memadai untuk mempertahankan gawangnya dari kemasukan gol. Kemudian dari berbagai pemikiran dan diskusi dari ahli atau pakar maka akan di peroleh ide. Dari analisis kebutuhan yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ide pengembangan ini adalah perlu adanya model latihan antisipasi

sehingga akan dapat membantu penjaga gawang itu untuk mengantisipasi bola sebelum masuk kedalam gawang

b. Pembuatan Model

Setelah mendapatkan ide, langkah selanjutnya adalah model berupa rangkaian gerakan antisipasi berupa pengembangan dengan metode bagian dan keseluruhan yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk mempermudah proses latihan sehingga dapat meningkatkan keterampilan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang. Produk awal tersebut dituangkan dalam bentuk model latihan penjaga gawang dengan bagian dan keseluruhan keterampilan. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli/ pelatih penjaga gawang sepakbola supaya menghasilkan produk yang sempurna.

c. Ahli

Peneliti akan melibatkan ahli yang ada di bidang olahraga sepakbola, di mana para ahli akan melihat, dan menentukan setiap gerakan yang tercantum pada gambar, dan juga akan di praktikan secara langsung. Para ahli akan menilai layak atau tidak layaknya gerakan tersebut, apakah dapat digunakan untuk latihan antisipasi gawang atau tidak.

d. Revisi Model

Model yang telah dibuat berdasarkan pada gambar akan dilihat, dan dinilai oleh para ahli, sehingga model yang akan dibuat benar-benar dapat dilaksanakan untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang.

e. Implementasi Model

Semua model yang telah dibuat akan diimplementasikan kepada Penjaga Gawang Klub Sepakbola UNJ.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Secara umum hasil dari sebuah penelitian mengembangkan adalah menghasilkan produk baru yang nantinya akan dipakai dalam kegiatan di mana pelatih dapat menggunakan model ini ketika melatih penjaga gawang.

Penelitian dan pengembangan model latihan antisipasi penjaga gawang mempunyai beberapa tujuan antara lain :

1. Merancang model latihan antisipasi pada penjaga gawang saat melakukan pertahanan.
2. Memberikan model latihan yang variatif dan sesuai untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang.
3. Memberikan wawasan dan keterampilan antisipasi bagi penjaga gawang pemula maupun penjaga gawang profesional.
4. Memperoleh informasi secara mendalam mengenai model latihan atisipasi pada penjaga gawang sepakbola.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Klub Olahraga Prestasi Sepakbola dan Futsal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

### 2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2014 - Januari 2015.

## **C. Karakteristik Model yang Dikembangkan**

Perencanaan dan penyusunan dibuat agar dapat memberikan bantuan yang jelas dalam pelaksanaan penelitian nantinya. Sehubungan dengan itu maka produk yang rencananya akan disusun dan dikembangkan adalah berupa latihanantisipasi penjaga gawang usia 19 tahun.

## **D. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menurut Nana Syaodid Sukmadinata yaitu suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang telah dapat dipertanggung jawabkan<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Nana Syaodih Sukmadinata. "Metode Penelitian Pendidikan". Bandung: PPS UPI 2011, h.164



Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini adalah model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang usia 19 tahun. Dan hasil akhir dari penelitian pengembangan ini akan menghasilkan produk berupa desain metode latihan untuk meningkatkan antisipasi pada penjaga gawang dan bukan hanya itu saja model ini juga dapat meningkatkan *skill* serta memberikan keterampilan gerakan-gerakan dasar pada penjaga gawang.

Manfaat dari hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan dan pengetahuan bagi pelatih untuk menciptakan variasi-variasi model latihan lainnya , dengan konsep pengembangan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing penjaga gawang.

## **A. Langkah-langkah Pengembangan Model**

### **1. Penelitian Pendahuluan**

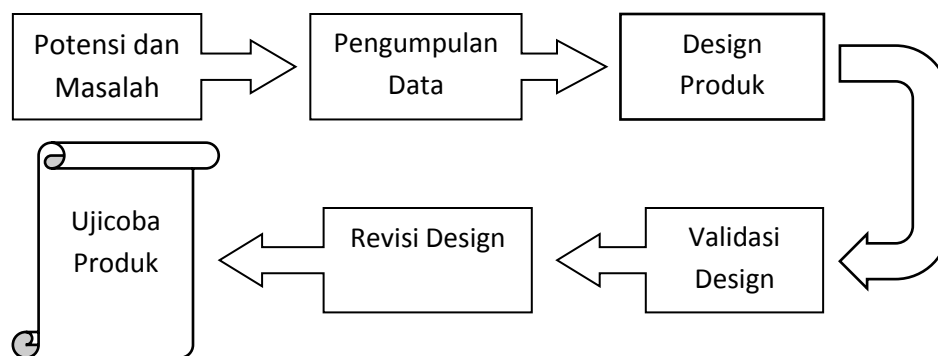
Langkah pertama dalam penelitian ini yaitu berdasarkan pengamatan peneliti melihat beberapa penjaga gawang, baik mahasiswa ditingkat universitas maupun daerah khususnya DKI Jakarta yang peneliti lihat, untuk mengantisipasi bola yang datang pada penjaga gawang tidak semua penjaga gawang menguasai keterampilan antisipasi ini dan dari analisis kebutuhan yang dihimpun dari pemikiran dan diskusi oleh ahli atau pakar maka akan diperoleh ide. Dari analisis kebutuhan yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ide pengembangan ini adalah perlu adanya model latihan antisipasi

pada penjaga gawang sehingga akan dapat membantu dan dapat meningkatkan keterampilan dasar penjaga gawang.

Dari analisa awal ini menciptakan sebuah ide atau gagasan yang menjadi sebuah model latihan yang dapat di gunakan oleh penjaga gawang dalam meningkatkan keterampilan kemampuan mengantisipasi bola yang datang dari arah kanan, kiri, atas, tengah dan lain-lain sebagainya. Hal itulah yang menjadi dorongan peneliti untuk mengembangkan model latihan ini sehingga memberikan pandangan kepada pelatih tentang model latihan penjaga gawang yang bervariasi.

## 2. Rancangan Model

Rancangan pengembangan model latihan kemampuan antisipasi penjaga gawang usia 19 tahun yang di kutip dari Sugiono adalah sebagai berikut:



**Gambar 3.1 Bagan Rancangan Model *Flow Chart*.**

**Sumber: Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung. Alfabeta, 2011), h 409**

- 1) Pertama kali yang ditentukan adalah potensi dan masalah yang akan dikembangkan, dengan segala sesuatu yang bila didayagunakan akan memiliki nilai tambah.
- 2) Pengumpulan informasi maka selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk.
- 3) Desain produk (pembuatan model pembelajaran) bentuk rancangan model latihan ini adalah model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun.
- 4) Validasi produk, dilakukan oleh ahli guna memperoleh hasil yang sempurna
- 5) Perbaiki desain, selain desain produk, divalidasi melalui diskusi dan para ahli lainnya.
- 6) Uji coba produk setelah divalidasi dan revisi. Uji coba tahap awal dilakukan dengan simulasi penggunaan metode pengajar tersebut maka dapat diujicobakan pada kelompok yang terbatas. Pengujian dilakukan dengan tujuan mendapatkan informasi apakah model latihan tersebut lebih efisien.

### **3. Validasi**

#### 1) Telaah Pakar (Expert judgment)

Validitas ahli dilakukan ahli dengan maksud mengetahui sejauh mana tes dapat mengukur dengan tepat aspek yang akan diukur. Maka pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli dimana instrumen yang telah dibuat dikonsultasikan kepada ahli/ pakar, dalam hal ini ahli/ pelatih penjaga gawang sepakbola.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Pengembangan Model**

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.

##### **1. Hasil Analisis Kebutuhan**

Dari analisa yang telah dilakukan, penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih penjaga gawang dalam memberikan latihan antisipasi yang menggunakan keterampilan yang ada pada penjaga gawang.

Penelitian ini diperuntukan kepada para pelatih untuk memberikan materi latihan dari penjaga gawang pemula sampai penjaga gawang profesional. Dalam penelitian ini memberikan pilihan model yang dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan penjaga gawang tersebut. Dikarenakan tidak semua penjaga gawang mempunyaai keterampilan *skill* yang baik dan benar.

Adapun tujuan dari model ini dibuat untuk mempelajari dan meningkatkan keterampilan *skill* penjaga gawang, dengan melakukan latihan baik dari posisi

siap, lompatan, menangkap bola, ataupun mengamankan bola dengan menjatuhkan badan.

## **2. Model Draft Final**

### **A. Model Latihan Antisipasi Penalti**

#### **1) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan merencong lurus**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

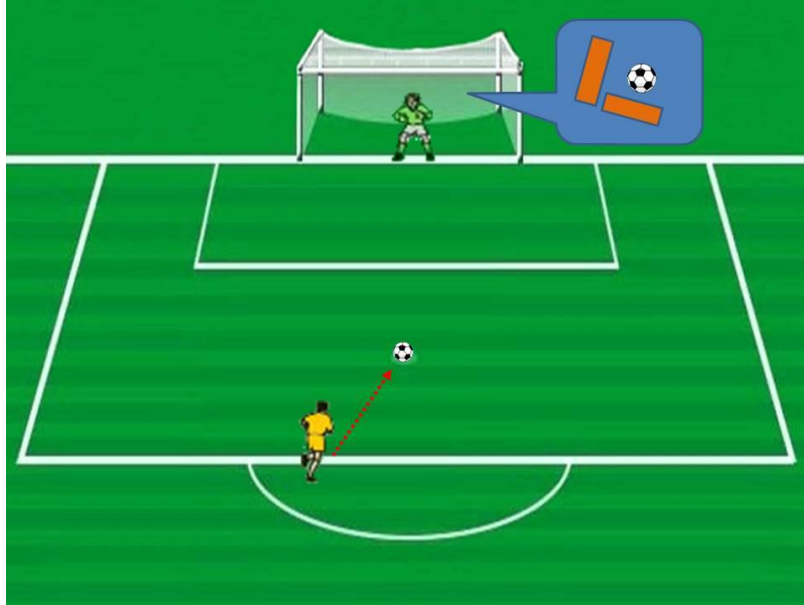
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya

Gambar :



Gambar 4.1 Model latihan antisipasi penalti item 1  
Sumber. Desain peneliti

**2) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan berbelok arah**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

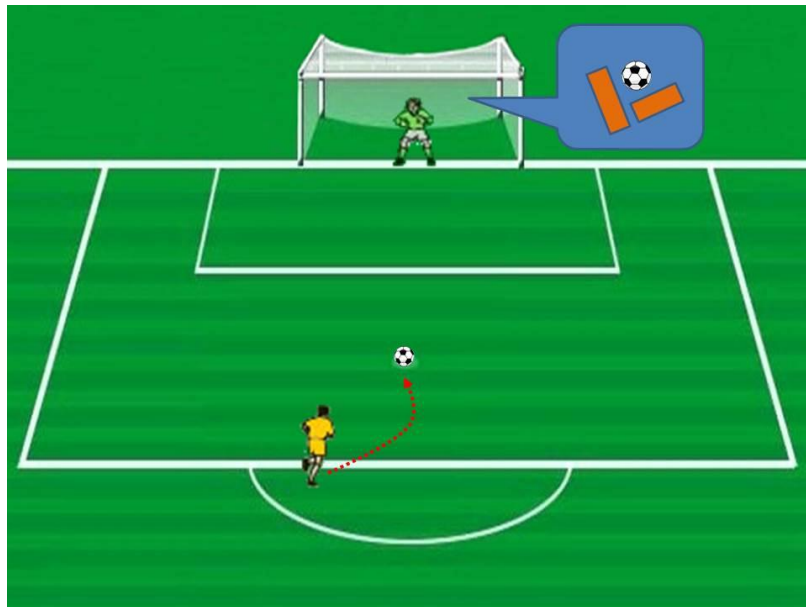
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya

Gambar :



Gambar 4.2 Model latihan antisipasi penalti item 2  
Sumber. Desain peneliti



**3) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan lurus kedepan tendangan arah ke kanan**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

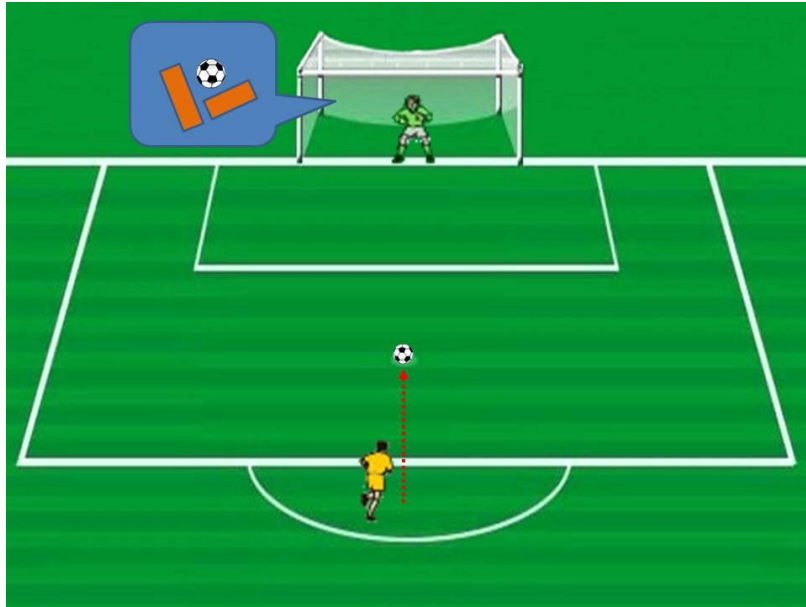
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*.
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.3 Model latihan antisipasi penalti item 3  
Sumber. Desain peneliti

**4) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan lurus kedepan tendangan arah ke kiri**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

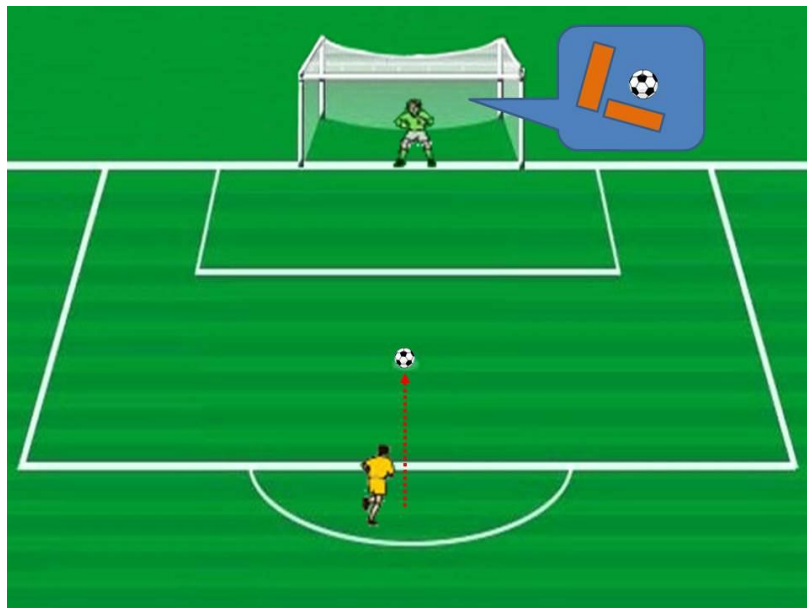
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.4 Model latihan antisipasi penalti item 4  
Sumber. Desain peneliti

**5) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan 2 langkah dari bola**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

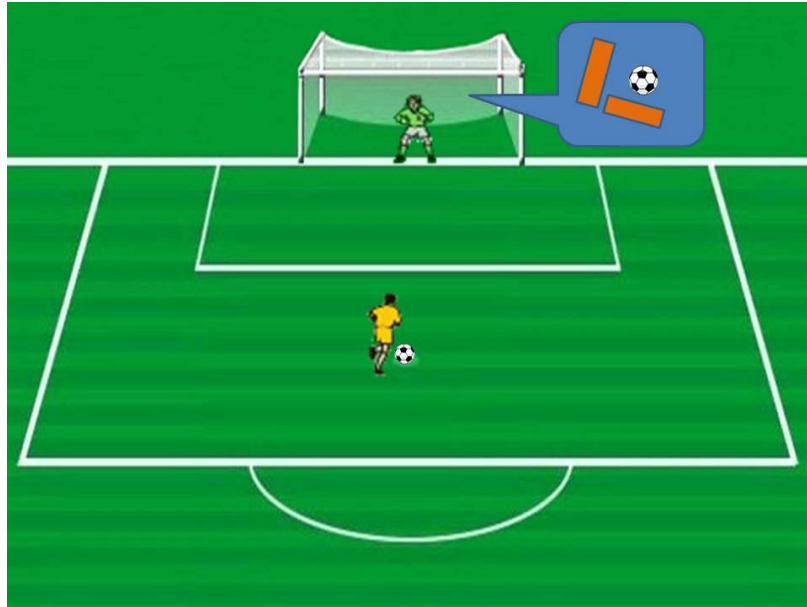
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.5 Model latihan antisipasi penalti item 5  
Sumber. Desain peneliti

**6) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan merencong lurus**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

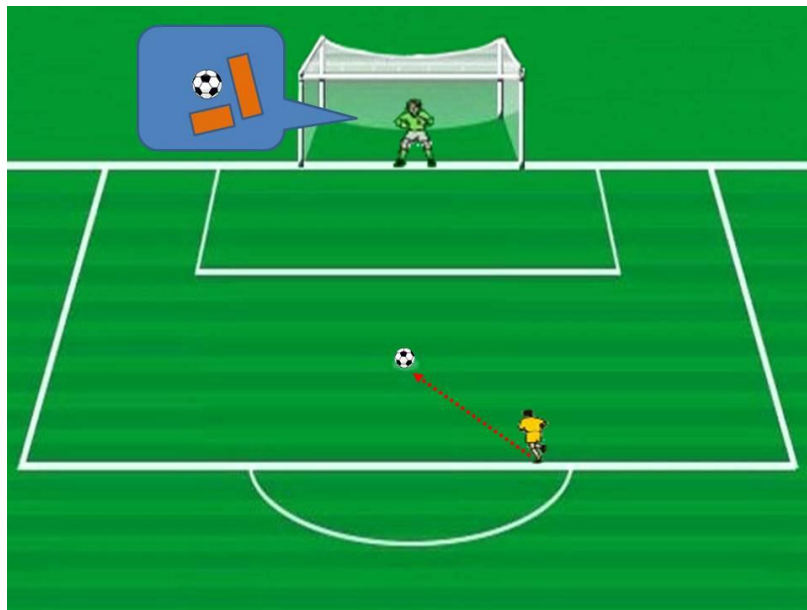
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.6 Model latihan antisipasi penalti item 6  
Sumber. Desain peneliti

**7) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan berbelok arah**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

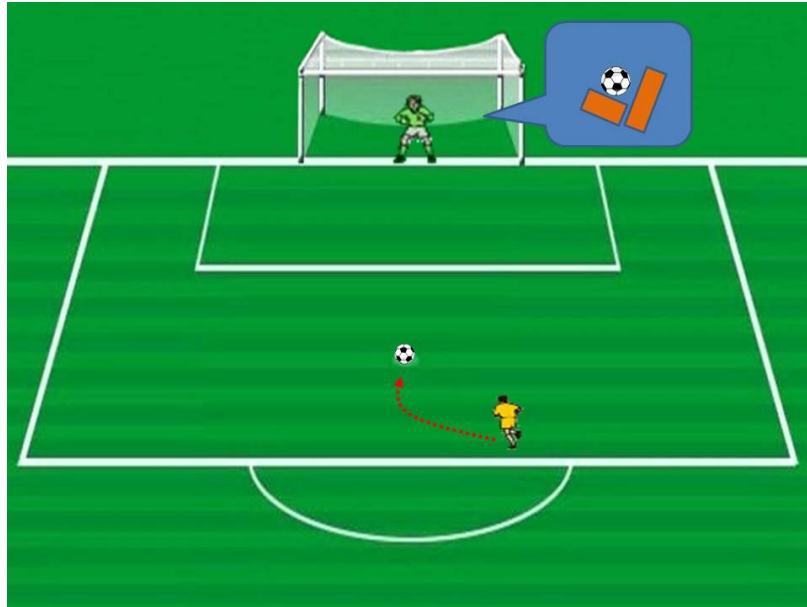
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.7 Model latihan antisipasi penalti item 7  
Sumber. Desain peneliti

**8) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan lurus kedepan tendangan arah ke kanan**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

Peralatan :

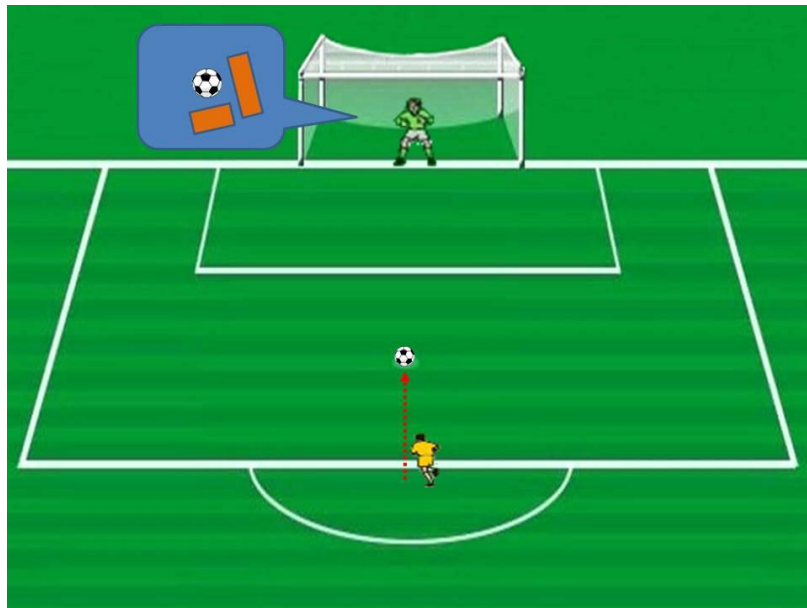
1. Bola
2. Gawang



Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.8 Model latihan antisipasi penalti item 8  
Sumber. Desain peneliti

**9) Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan lurus kedepan tendangan ke kiri**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

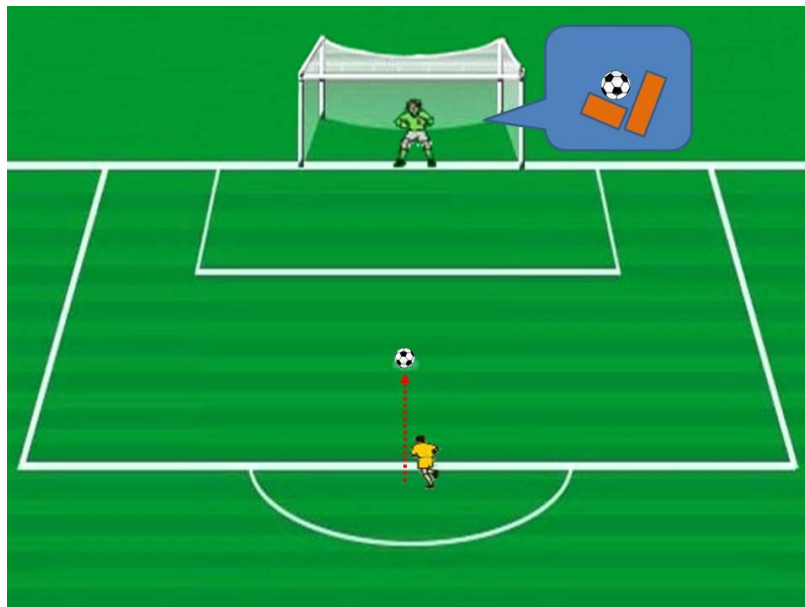
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.9 Model latihan antisipasi penalti item 9  
Sumber. Desain peneliti

**10) Latihan antisipasi tendangan penalti menipu lawan dengan pergerakan kiper**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi arah datangnya bola agar pergerakan penjaga gawang sesuai dengan antisipasinya dan tidak terjadi gol

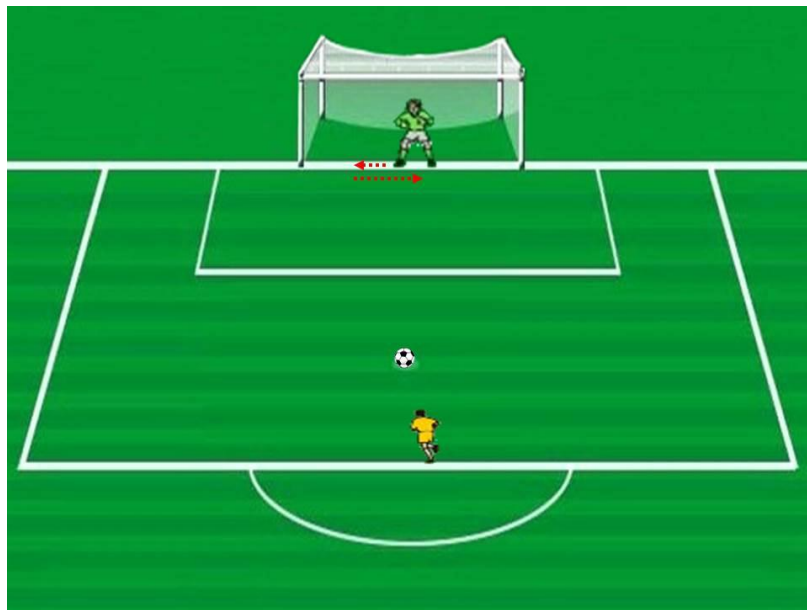
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri di atas garis yang berada di antara kedua tiang dengan keadaan *ready save*
2. Fokus pada 1 pilihan dengan memperhatikan hal berikut :
  - a. Melihat berdiri penendang
  - b. Membaca pergerakan penendang
  - c. Melihat Kaki tumpuan dan ayunan kaki penendang
  - d. Bergerak cepat untuk mengantisipasinya
3. Aksi

Gambar :



Gambar 4.10 Model latihan antisipasi penalti item 10  
Sumber. Desain peneliti

## **2. Model Latihan Antisipasi *Corner Kick***

### **1) Latihan antisipasi tendangan corner kick tanpa lawan**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi tendangan pojok agar tidak terjadi gol sekaligus memotong datangnya arah bola yang akan di dapatkan oleh pemain lawan

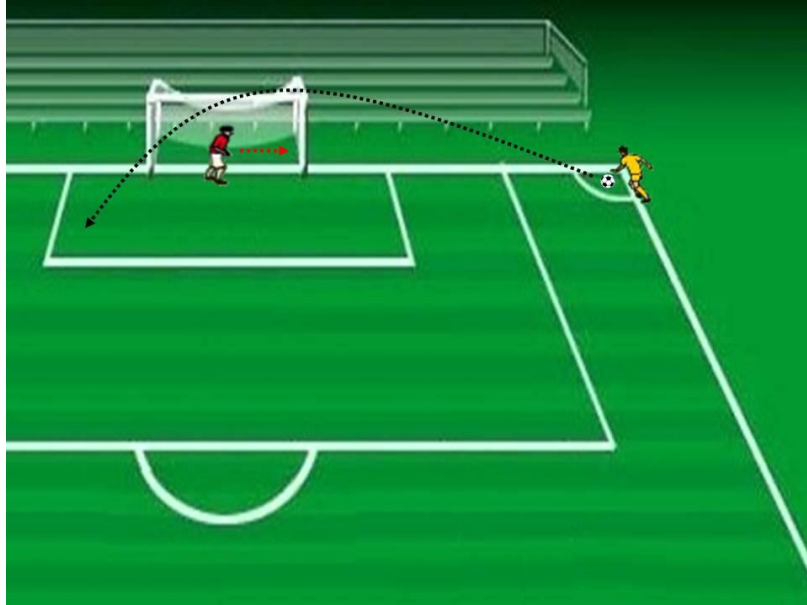
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri *ready save* 1 meter dari garis gawang menghadap ke server.
2. Penjaga gawang memegang tiang terdekat dengan bola
3. Server menendang bola
4. Penjaga gawang keluar gawang untuk mengantisipasi bola

Gambar :



Gambar 4.11 Model latihan antisipasi *corner kick* item 1  
Sumber. Desain peneliti

## 2) Latihan antisipasi tendangan *corner kick* dengan rintangan *slalom pole*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi tendangan pojok agar tidak terjadi gol sekaligus memotong datangnya arah bola yang akan di dapatkan oleh pemain lawan

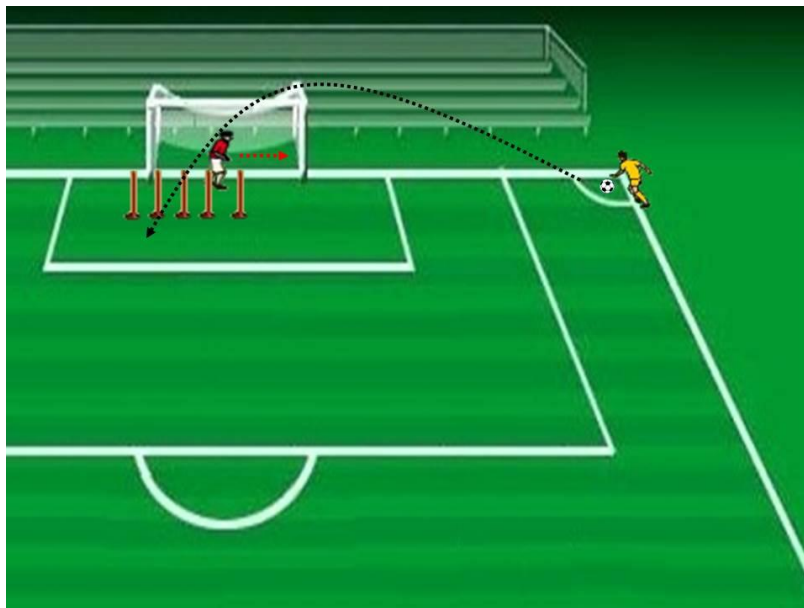
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang
3. *Slalom Pole*

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri *ready save* 1 meter dari garis gawang menghadap ke server.
2. Penjaga gawang memegang tiang terdekat dengan bola
3. Server menendang bola
4. Penjaga gawang mengantisipasi dengan melewati *slalom pole* tanpa tersentuh

Gambar :



Gambar 4.12 Model latihan antisipasi *corner kick* item 2  
Sumber. Desain peneliti

**3) Latihan antisipasi tendangan *corner kick low ball* dengan rintangan *slalom Pole***

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi tendangan pojok bola bawah agar tidak di dapatkan oleh pemain lawan.

Peralatan :

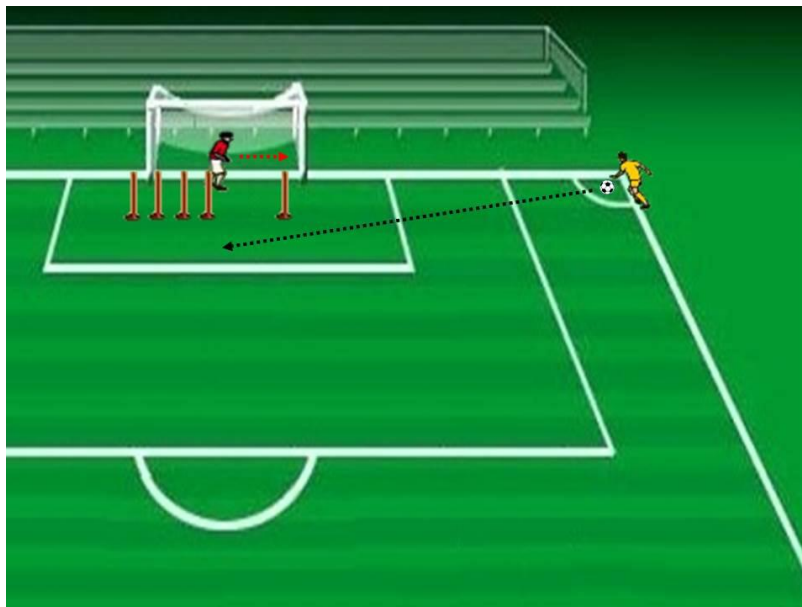
1. Bola
2. Gawang
3. *Slalom Pole*

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri *ready save* 1 meter dari garis gawang menghadap ke server.
2. Penjaga gawang memegang tiang terdekat dengan bola
3. Server menendang bola bawah
4. Penjaga gawang mngantisipasi bola bawah tersebut dengan cara melewati slalom pole tanpa tersentuh



Gambar :



Gambar 4.13 Model latihan antisipasi *corner kick* item 3  
Sumber. Desain peneliti

#### 4) Latihan antisipasi tendangan *corner kick low ball* dengan rintangan *marker*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi tendangan pojok agar tidak di dapatkan oleh pemain lawan dengan cara pengambilan keputusan yang cepat.

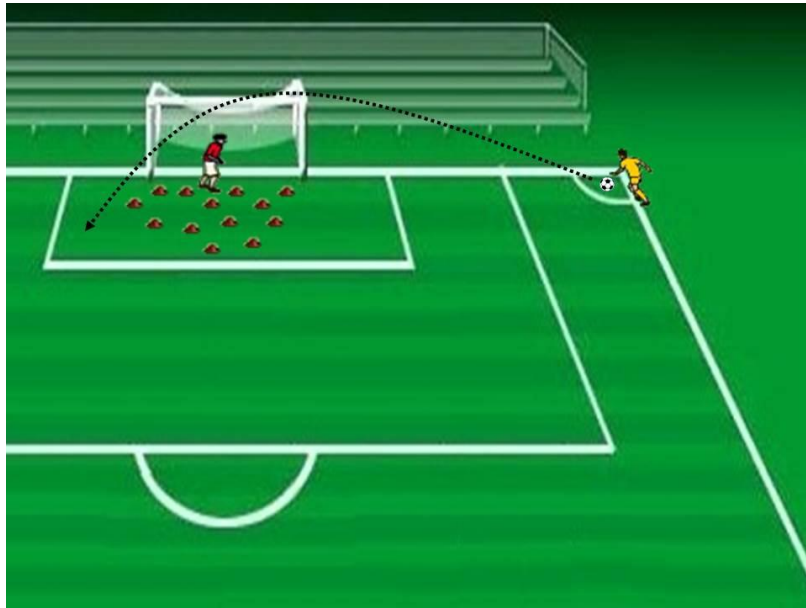
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang
3. *Marker*

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri *ready save* 1 meter dari garis gawang menghadap ke server.
2. Server menendang bola
3. Penjaga gawang mengantisipasi dengan cara memotong arah datangnya bola tanpa menyentuh marker.

Gambar :



Gambar 4.14 Model latihan antisipasi *corner kick* item 4  
Sumber. Desain peneliti

## 5) Latihan antisipasi tendangan *corner kick* dengan menggunakan 3 lawan

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi tendangan pojok agar tidak terjadi gol sekaligus memotong datangnya arah bola yang akan di dapatkan oleh pemain lawan

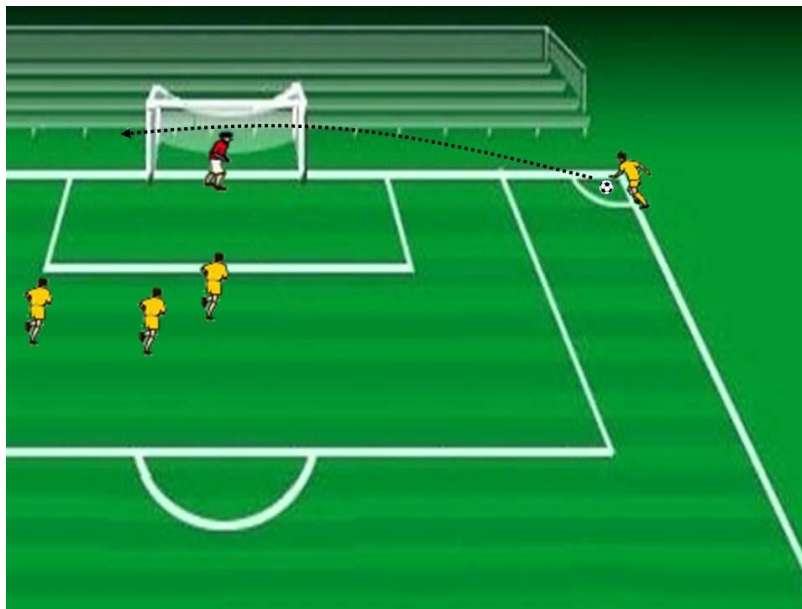
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri *ready save* 1 meter dari garis gawang menghadap ke server.
2. Server menendang bola keluar kotak 6 yards.
3. Penjaga gawang mengantisipasi memotong datangnya arah bola sebelum disundul oleh lawan
4. Kemudian penjaga gawang bersiap siap untuk mengantisipasi *shooting* server berikutnya

Gambar :



Gambar 4.15 Model latihan antisipasi *corner kick* item 5  
Sumber. Desain peneliti

#### 6) Latihan antisipasi tendangan *corner kick + shot stopping*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan pojok ketiang dekat sekaligus latihan  
bola *rebound*

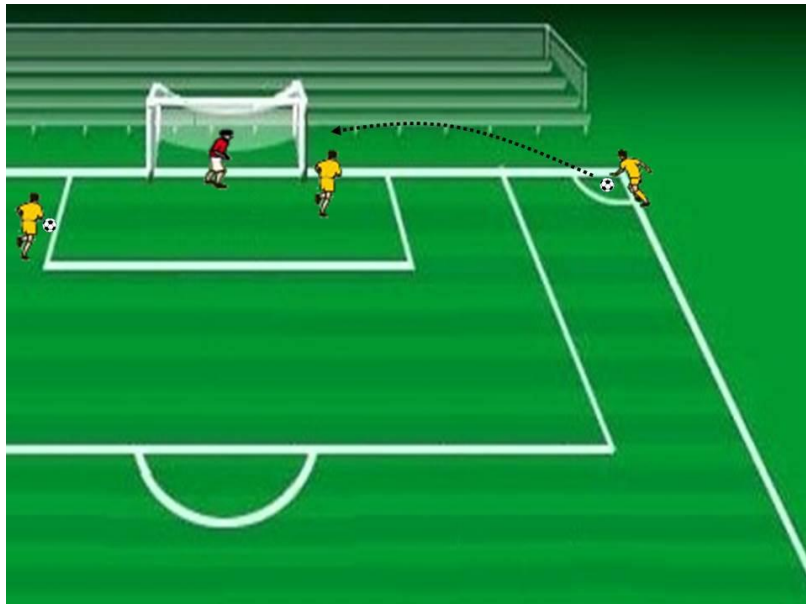
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri *ready save* 1 meter dari garis gawang menghadap ke server.
2. Server menendang bola ketiang terdekat yang disana ada lawan
3. Penjaga gawang melakukan antisipasi memotong arah datangnya bola sebelum bola dikuasai oleh lawan.
4. Kemudian penjaga gawang segera mengantisipasi bola dari server kedua.

Gambar :



Gambar 4.16 Model latihan antisipasi *corner kick* item 6  
Sumber. Desain peneliti

**7) Latihan antisipasi tendangan *corner kick* ke tiang jauh + *shoot stopping***

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan pojok ke tiang jauh agar tidak terjadi gol sekaligus memotong datangnya arah bola + bola *rebound*

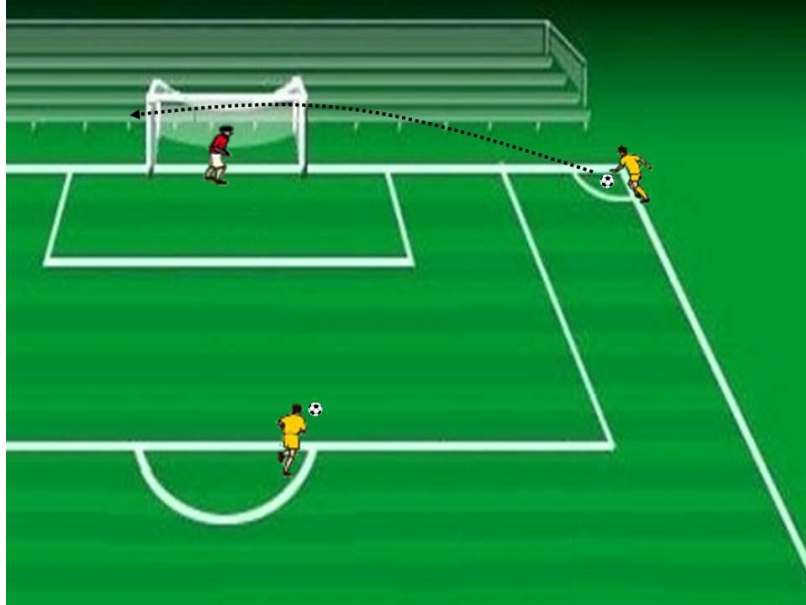
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri *ready save* 1 meter dari garis gawang menghadap ke server.
2. Server menendang bola ke tiang jauh
3. Penjaga gawang melakukan antisipasi dengan cara memotong arah datangnya bola.
4. Setelah itu bersiap – siap untuk menghadapi bola *shoot* dari server berikutnya

Gambar :



Gambar 4.17 Model latihan antisipasi *corner kick* item 7  
Sumber. Desain peneliti

### 8) Latihan antisipasi tendangan *corner kick after shoot stopping*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola *shot* + mengantisipasi tendangan pojok agar tidak terjadi gol sekaligus memotong datangnya arah.

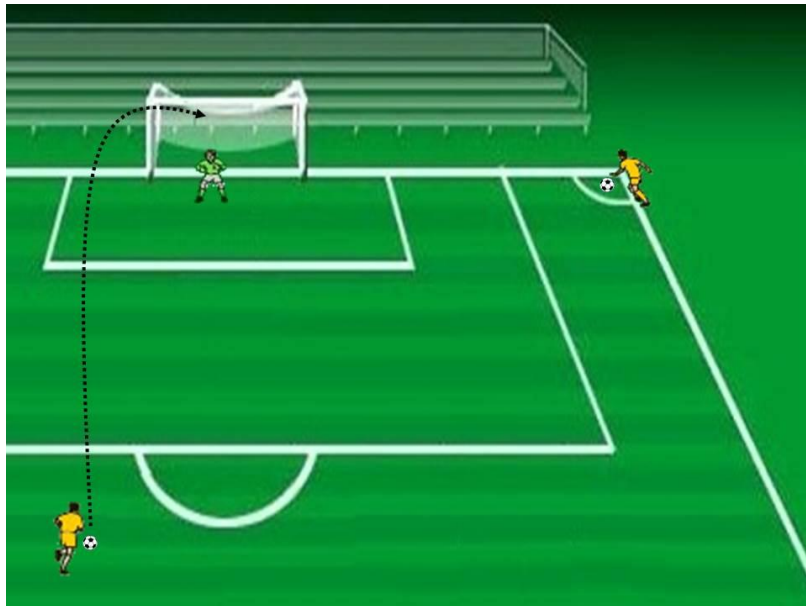
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berdiri 2 meter dari garis gawang
2. Server melakukan *shooting* ke arah gawang
3. Penjaga gawang melakukan aksi
4. Server ke 2 menendang bola ke gawang
5. Penjaga gawang langsung melakukan antisipasi dengan cara memotong arah datangnya bola.

Gambar :



Gambar 4.18 Model latihan antisipasi *corner kick* item 8  
Sumber. Desain peneliti



### **3. Model Latihan Antisipasi *Free Kick***

#### **1) Latihan antisipasi tendangan *free kick* dari kanan gawang ke tiang terdekat**

Tujuan Latihan :

mengantisipasi bola tendangan *free kick* ke tiang terdekat

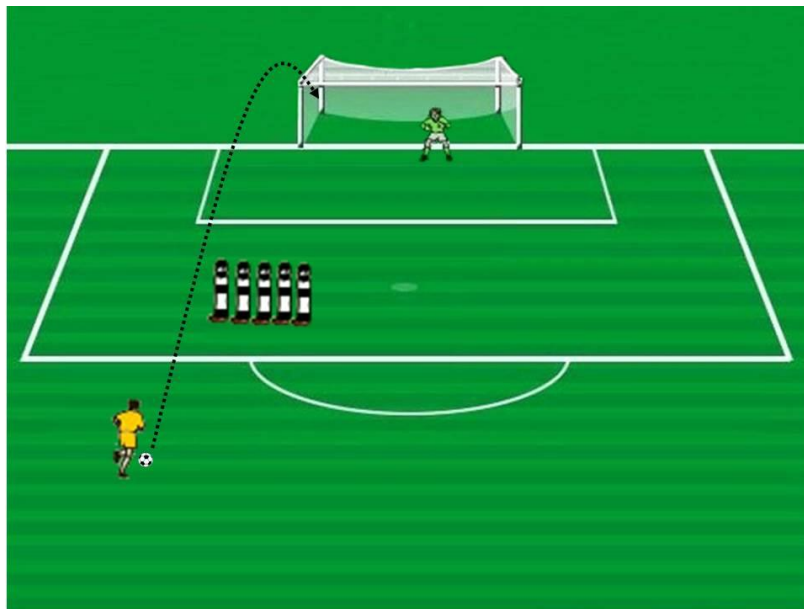
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang
3. Papan penghalang

Pelaksanaan :

1. Mengatur pagar hingga menutupi bola ke arah tiang dekat
2. Penjaga gawang berdiri di dekat tiang kedua berada disebelah dengan pagar terakhir.
3. Penjaga gawang fokus melihat bola sekaligus melihat penendang.
4. Server menendang bola
5. Penjaga gawang mengantisipasinya

Gambar :



Gambar 4.19 Model latihan antisipasi *free kick* item 1  
Sumber. Desain peneliti

## 2) Latihan antisipasi tendangan *free kick* dekat garis gawang

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan *free kick* ke tiang terdekat atau tiang jauh

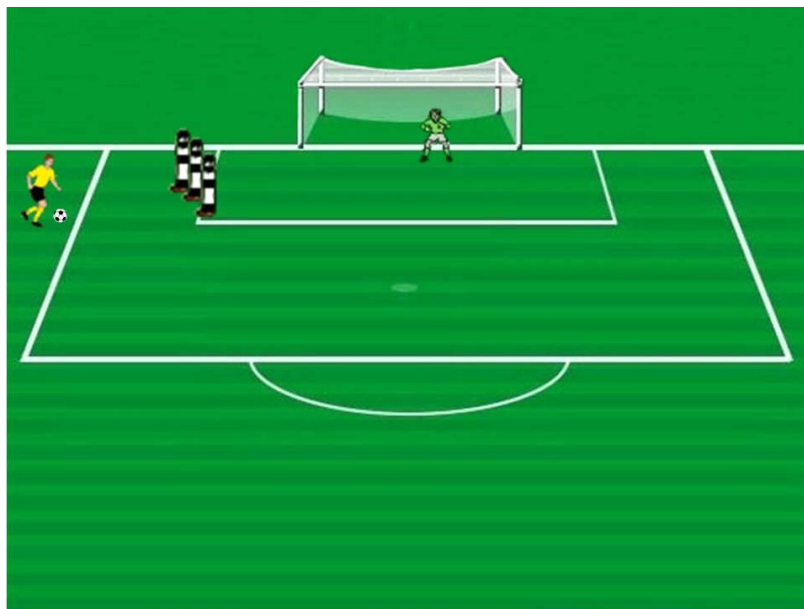
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang
3. *Papan Penghalang*

Pelaksanaan :

1. Mengatur pagar terdiri dari 3 orang
2. Penjaga gawang berdiri di dekat tiang kedua sebelah arah dengan pagar terakhir dan menghadap ke depan dan kepenandang dengan *ready save*
3. Server menendang bola
4. Penjaga gawang mengantisipasi

Gambar :



Gambar 4.20 Model latihan antisipasi *corner kick* item 2  
Sumber. Desain peneliti

### **3) Latihan antisipasi tendangan *free kick* dari kiri gawang ke tiang terdekat**

Tujuan Latihan :

mengantisipasi bola tendangan *free kick* ke tiang terdekat

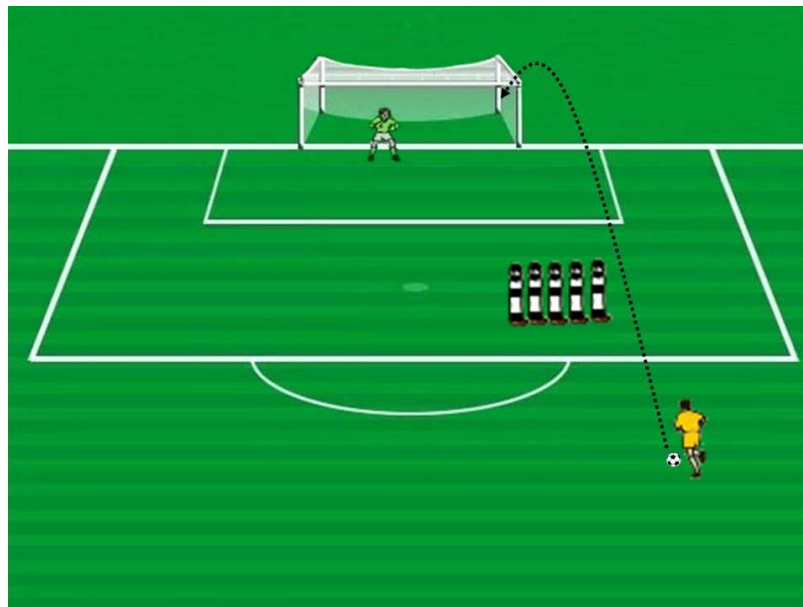
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang
3. Papan penghalang

Pelaksanaan :

1. Mengatur pagar hingga menutupi bola ke arah tiang dekat
2. Penjaga gawang berdiri di dekat tiang kedua berada disebelah dengan pagar terakhir.
3. Penjaga gawang fokus melihat bola sekaligus melihat penendang.
4. Server menendang bola
5. Penjaga gawang mengantisipasinya

Gambar :



Gambar 4.21 Model latihan antisipasi *free kick* item 3  
Sumber. Desain peneliti

#### **4. Model Latihan Antisipasi *Crossing***

##### **1) Latihan antisipasi tandangan *crossing* tanpa lawan**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola di udara agar tidak di dapatkan oleh lawan

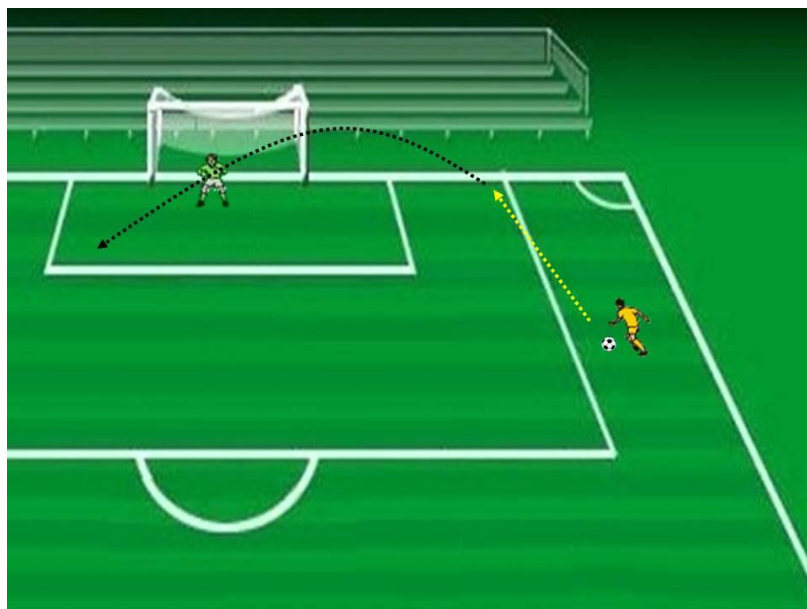
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berada 1 meter di depan garis gawang dengan keadaan *ready position wing play*.
2. server *crossing* bola ke tiang jauh
3. penjaga gawang mengantisipasi

Gambar :



Gambar 4.22 Model latihan antisipasi *crossing* item 1  
Sumber. Desain peneliti

**2) Latihan antisipasi tendangan *crossing* ke tiang jauh dengan situasi *out pision***

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan *crossing* di udara agar tidak di dapatkan oleh lawan dengan keadaan *out position*.

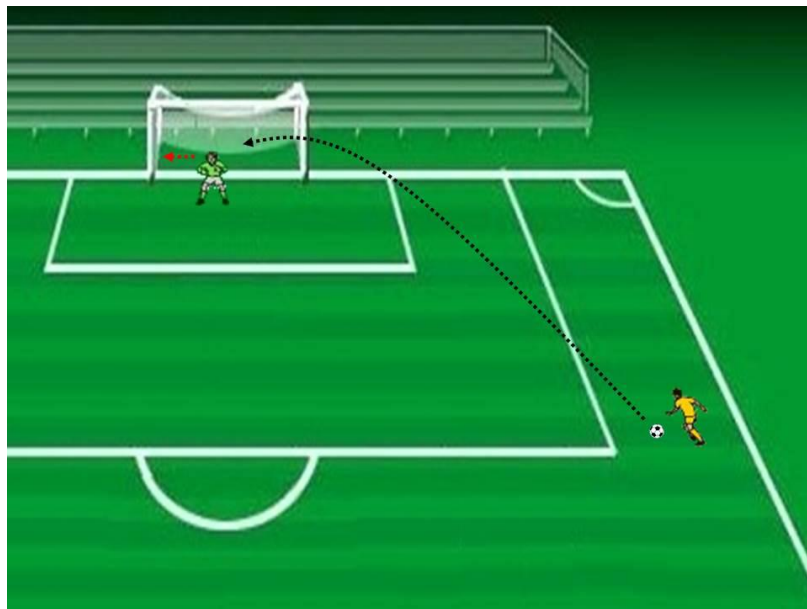
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berada 1 meter di depan garis gawang dengan keadaan *ready position wing play*.
2. Penjaga gawang memegang tiang jauh dan selalu fokus dengan bola dengan gerakan *side way*
3. Ketika tiang tersentuh bola di tendang oleh server.
4. Penjaga gawang sesegera mungkin mengantisipasi bola yg akan di *crossing*

Gambar :



Gambar 4.23 Model latihan antisipasi *crossing* item 2  
Sumber. Desain peneliti

### 3) Latihan antisipasi tendangan *crossing after catching an aerial ball*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola di udara agar tidak di dapatkan oleh lawan ketika sedang out position

Peralatan :

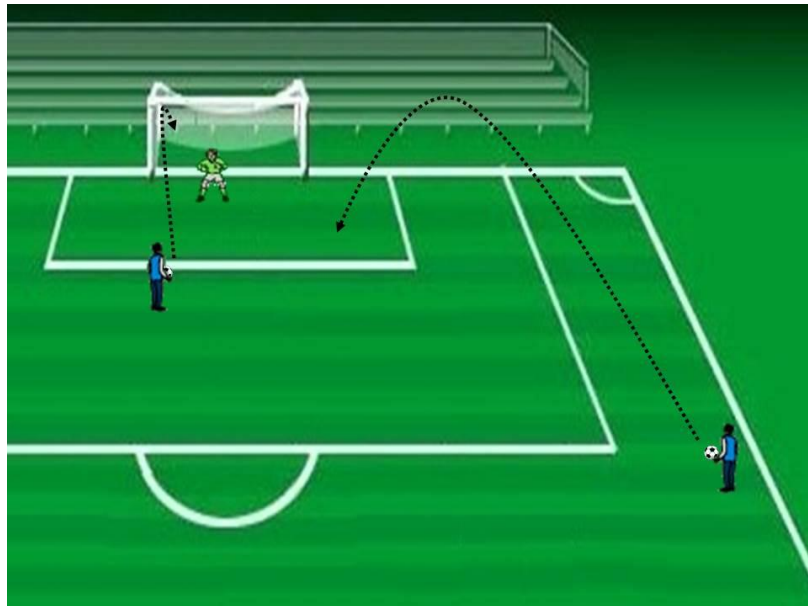
1. Bola
2. Gawang



Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berada 1 meter di depan garis gawang
2. Server 1 melempar bola atas ke sudut gawang dan penjaga gawang mengantisipasi.
3. Setelah mengantisipasi bola tersebut
4. Penjaga gawang langsung mengantisipasi bola yang akan di *crossing* selanjutnya

Gambar :



Gambar 4.24 Model latihan antisipasi *crossing* item 3  
Sumber. Desain peneliti

#### 4) Latihan antisipasi tendangan *crossing* 1 v 1

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan *crossing* di udara agar tidak di dapatkan oleh lawan

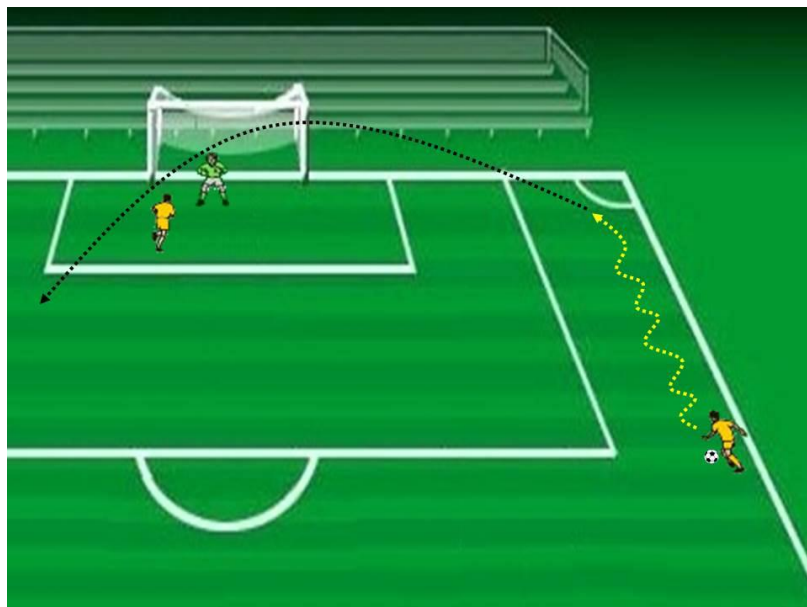
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berada 1 meter di depan garis gawang dengan keadaan *ready position wing play*.
2. server *crossing* bola ke tiang jauh
3. penjaga gawang mengantisipasinya

Gambar :



Gambar 4.25 Model latihan antisipasi *crossing* item 4  
Sumber. Desain peneliti

**5) Latihan antisipasi tendangan *crossing* yang sudah di arahkan ke tiang jauh**

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola sundulan atau *first time* yang bisa mengancam gawang

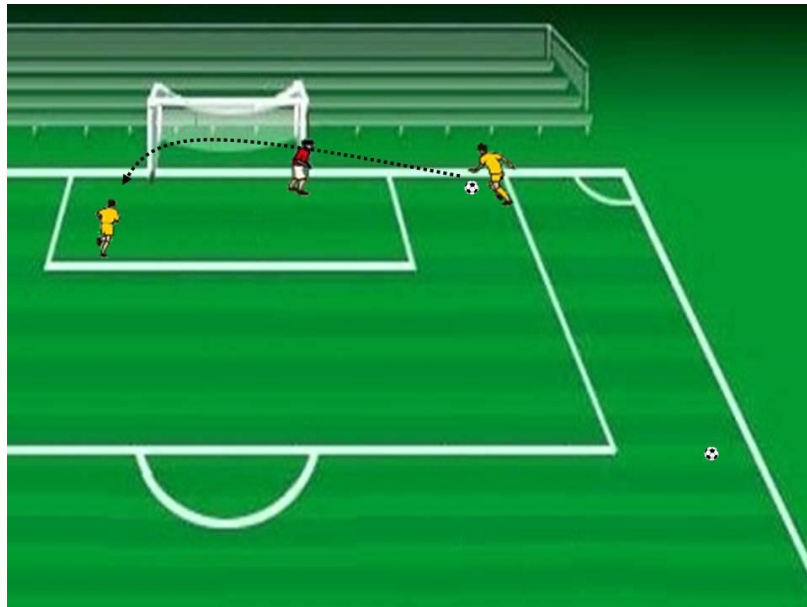
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada di tiang terdekat bola dengan keadaan *ready position*
2. Server *crossing* bola menuju tiang jauh
3. Penjaga gawang bergerak menutup tiang jauh dengan gerakan *spint* pendek
4. Kemudian penjaga gawang langsung mengantisipasi *shooting* server berikutnya

Gambar :



Gambar 4.26 Model latihan antisipasi *crossing* item 5  
Sumber. Desain peneliti

## 6) Latihan antisipasi tendangan *Antisipasi crossing* bola tak terduga

Tujuan Latihan :

mengantisipasi bola tendangan *crossing* yang langsung menuju gawang

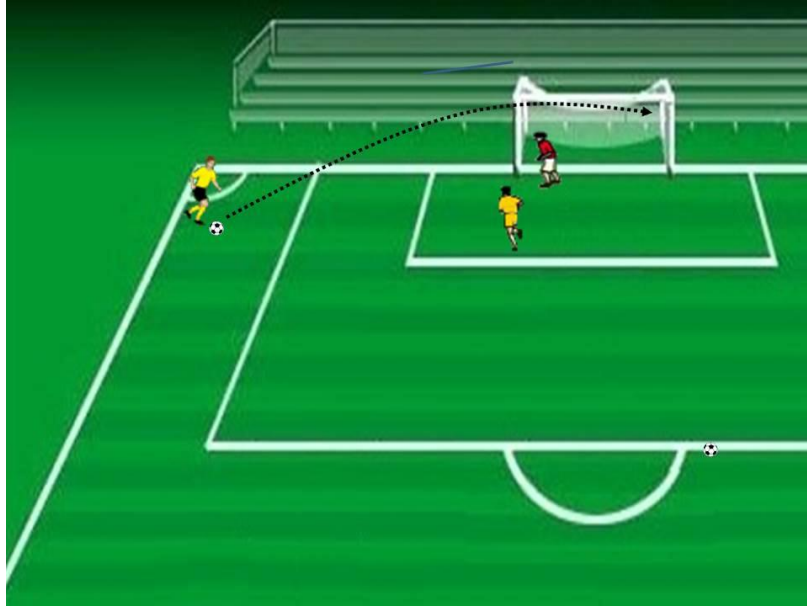
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada di tiang terdekat bola dengan keadaan *ready position*
2. Server *crossing* bola langsung menuju tiang jauh
3. Penjaga gawang langsung mengantisipasi bola tersebut

Gambar :



Gambar 4.27 Model latihan antisipasi *crossing* item 6  
Sumber. Desain peneliti

### 7) Latihan antisipasi tendangan *Cut Back*

Tujuan Latihan :

mengantisipasi bola tendangan bola *cut back* keluar kotak 6 yard

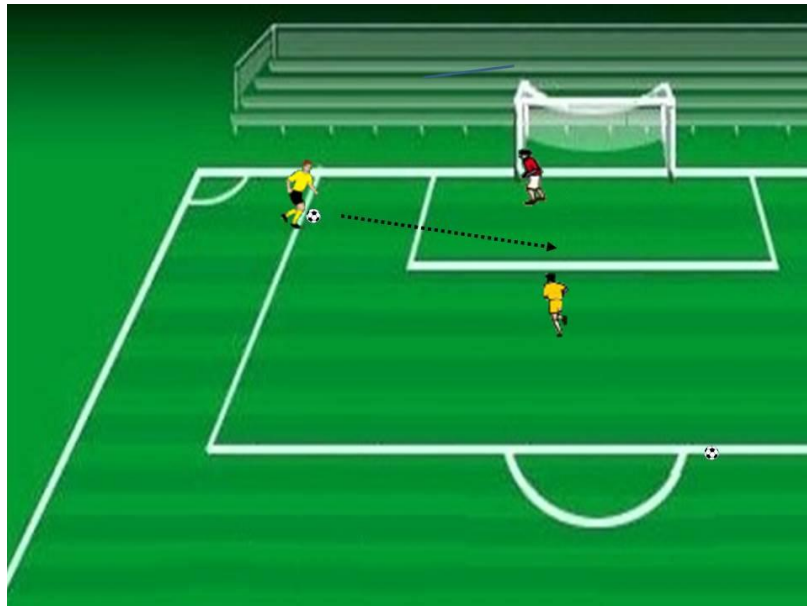
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada di tiang terdekat bola dengan keadaan *ready position*
2. *Server passing* bola *cut back* langsung menuju ketengah antara penjaga gawang dengan lawan
3. Penjaga gawang sesegera mengantisipasi bola tersebut sebelum bola itu sampai kepada lawan.

Gambar :



Gambar 4.28 Model latihan antisipasi *crossing* item 7  
Sumber. Desain peneliti

### **8) Latihan antisipasi tendangan *crossing after low diving***

Tujuan Latihan :

mengantisipasi bola tendangan *crossing* paraball ke tiang jauh saat penjaga gawang *out position*.

Peralatan :

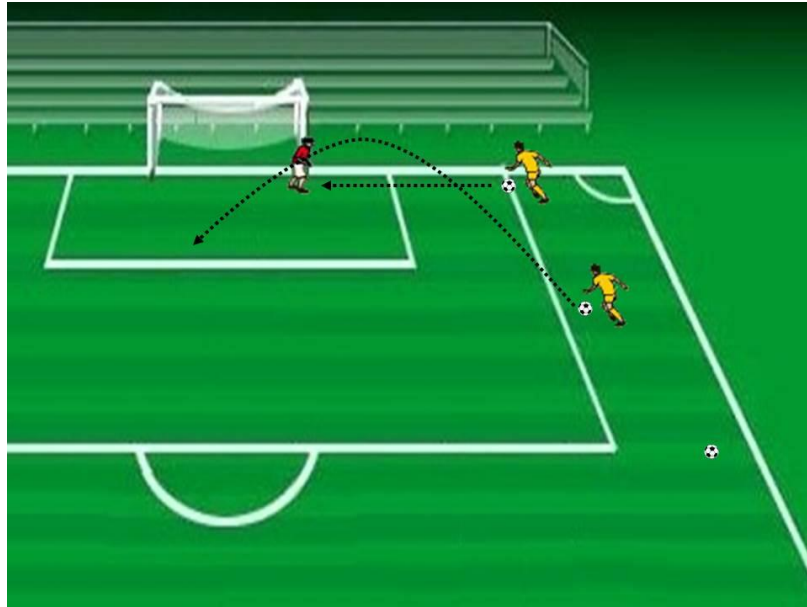
1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada di tiang terdekat dengan server 1 dengan keadaan *ready position*
2. Server 1 memberikan bola *cut back* langsung menuju ke tengah depan gawang
3. Penjaga gawang mengantisipasi bola tersebut dengan cara *low diving*
4. Setelah mengantisipasi bola tersebut, penjaga gawang segera mengantisipasi bola yang datang dari server 2.



Gambar :



Gambar 4.29 Model latihan antisipasi *crossing* item 8  
Sumber. Desain peneliti

**9) Latihan antisipasi tendangan center *crossing after catching an aerial ball***

Tujuan Latihan :

mengantisipasi tendangan *crossing dari tengah lapangan* ketika *out position*.

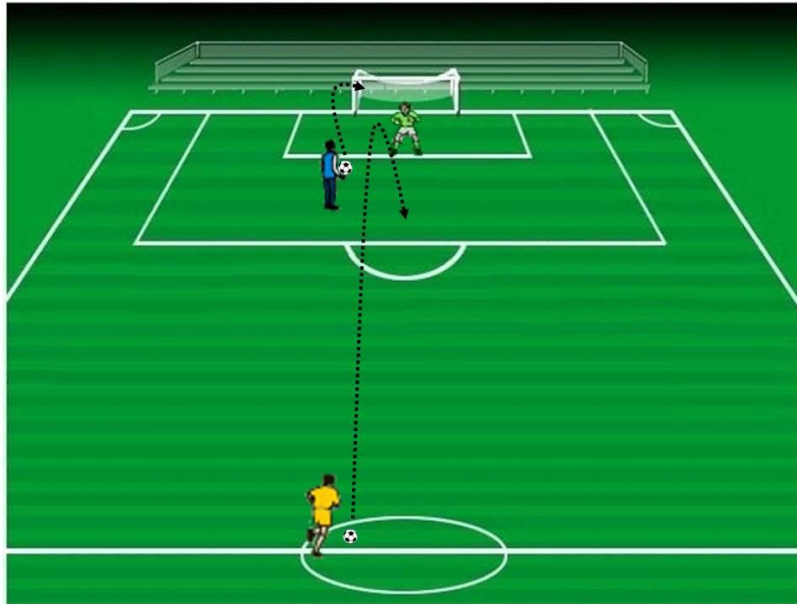
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. kiper berada di tengah gawang
2. kiper menangkap bola atas yang dikasih server 1
3. Setelah menangkap, kiper secepatnya mengantisipasi bola yang di *crossing* dari tengah lapangan

Gambar :



Gambar 4.30 Model latihan antisipasi *crossing* item 9  
Sumber. Desain peneliti

## **5. Model Latihan Antisipasi *Shoot Stopping***

### **1) Latihan antisipasi shoot *stopping* ketika *out position***

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan *shot* dengan cara menutup ruang ketika *out position*

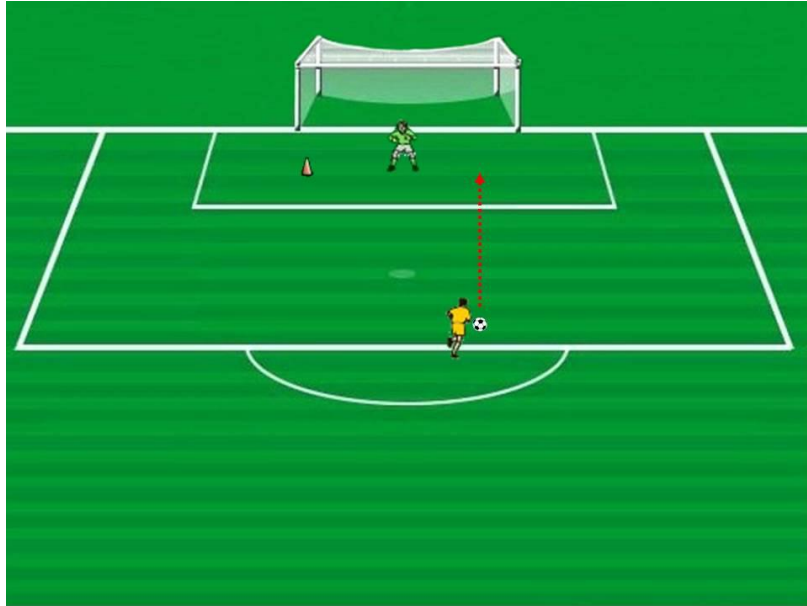
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang
3. Kon

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berdiri 2 langkah dari garis gawang
2. Penjaga gawang menjatuhkan *kon* dan langsung siap siap untuk mengantisipasi shooting dari server.

Gambar :



Gambar 4.31 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 1  
Sumber. Desain peneliti

## 2) Latihan antisipasi tendangan *back and shoot*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan shot yang sedang tidak *ready position*

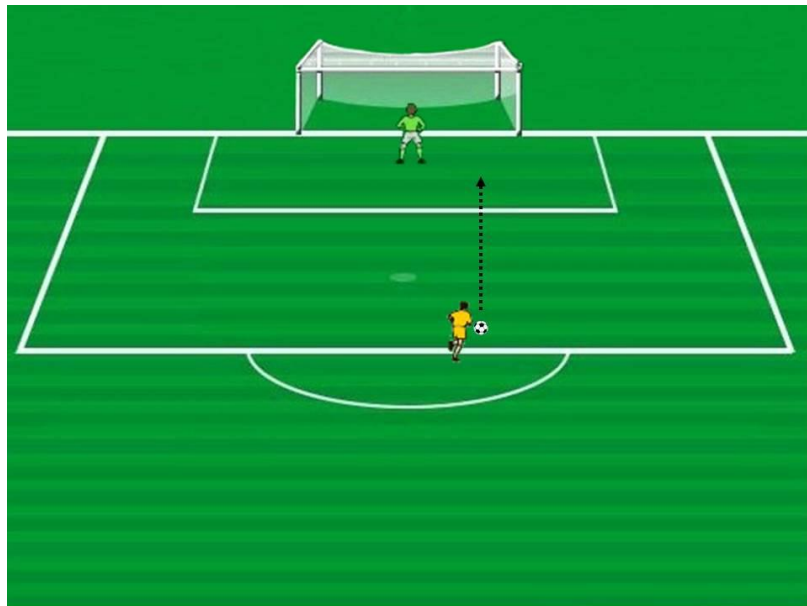
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berdiri 1 meter dari garis gawang akan tetapi membelakangi server dengan keadaan *ready position*.
2. Server memberikan aba – aba berupa tepukan atau tanda agar penjaga gawang bisa berbalik badan.
3. Ketika penjaga gawang berbalik badan
4. Sever langsung memberikan tendangan ke gawang.
5. Penjaga gawang mengantisipasinya

Gambar :



Gambar 4.32 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 2  
Sumber. Desain peneliti

### 3) Latihan antisipasi tendangan *shoot low ball and shoot high ball*

Tujuan Latihan :

mengantisipasi tendangan *shoot* dan *rebound*

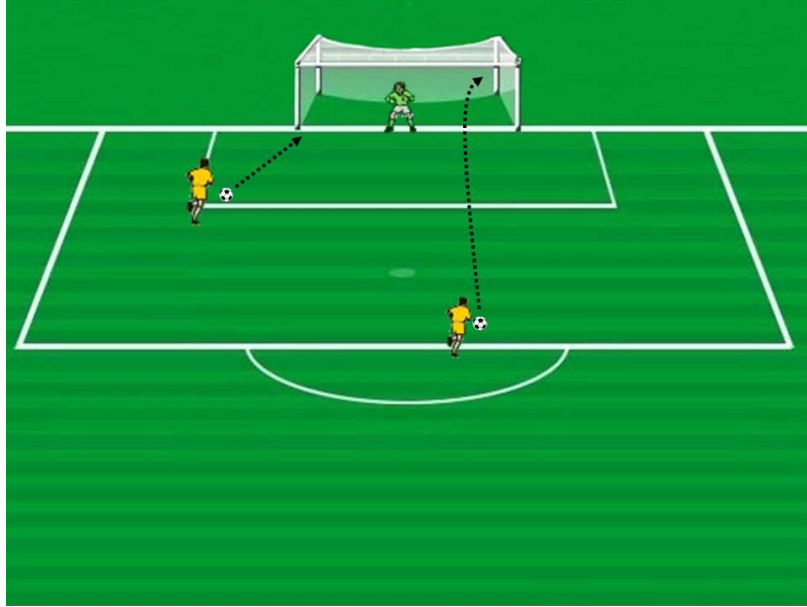
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada di tengah gawang dan berdiri 1 langkah dari garis gawang dengan keadaan *ready position*.
2. Server langsung memberikan tendangan ke kanan bagian bawah.
3. Penjaga gawang mengantisipasinya dan setelah mengantisipasi
4. Penjaga gawang sesegera mungkin untuk mengantisipasi bola berikutnya dari server 2.

Gambar :



Gambar 4.33 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 3  
Sumber. Desain peneliti

#### 4) Latihan antisipasi tendangan *cut back + shoot*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi dan memotong bola + *rebound*

Peralatan :

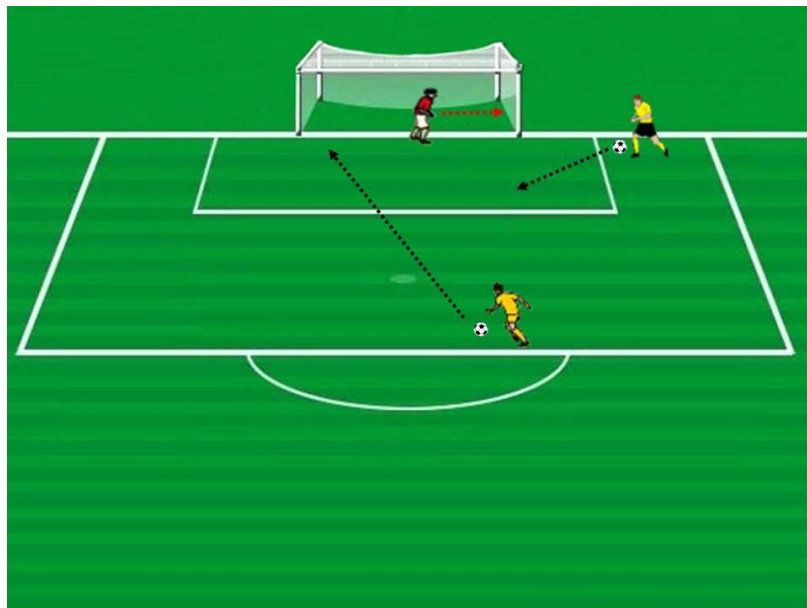
1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berdiri di garis gawang.

2. Penjaga gawang ke tiang dekat dan server langsung memberikan bola cut back
3. Setelah melakukan penyelamatan, penjaga gawang sesegera mungkin bersiap – siap untuk mengantisipasi bola yang akan datang dari server berikutnya.

Gambar :



Gambar 4.34 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 4  
Sumber. Desain peneliti

##### 5) Latihan antisipasi tendangan *shoot 2 ball*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola tendangan *shotting + rebound*



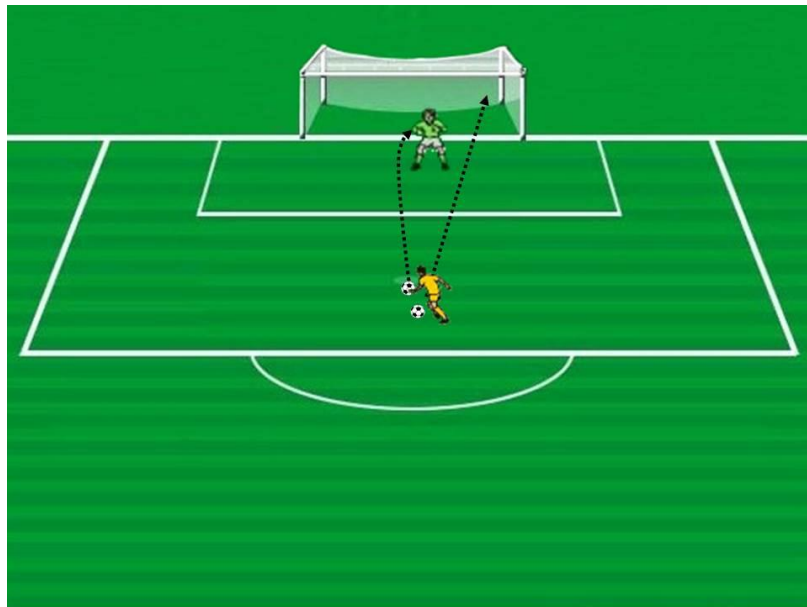
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berdiri 1 langkah dari garis gawang dengan *ready position*.
2. Sever memandang bola atas dan penjaga gawang mengantisipasinya.
3. Dan setelah mengantisipasi penjaga gawang sesegera mungkin untuk mengantisipasi bola berikutnya.

Gambar :



Gambar 4.35 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 5  
Sumber. Desain peneliti

## 6) Latihan antisipasi tendangan antisipasi *crossing before shotting*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola rebound yang penjaga gawang *out position*

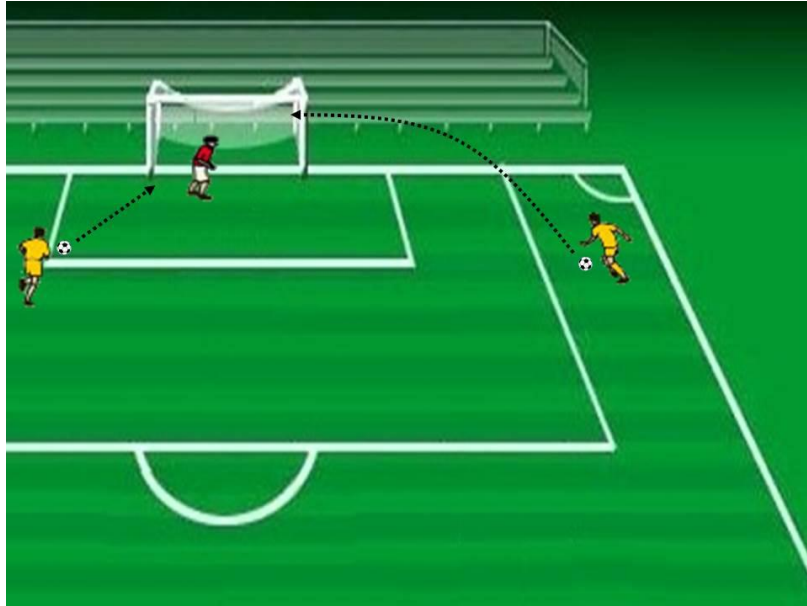
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang yang berdiri 1 langkah dari garis gawang dengan keadaan *ready position*.
2. Sever memberikan *crossing* ke tiang dekat dan penjaga gawang mengantisipasinya.
3. Setelah mengantisipasi, penjaga gawang sesegera mungkin untuk mengantisipasi bola berikutnya dari server 2.

Gambar :



Gambar 4.36 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 6  
Sumber. Desain peneliti

### 7) Latihan antisipasi tendangan *shoot stopping out position*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola dengan secepat-cepatnya menutup ruang dengan keadaan out position

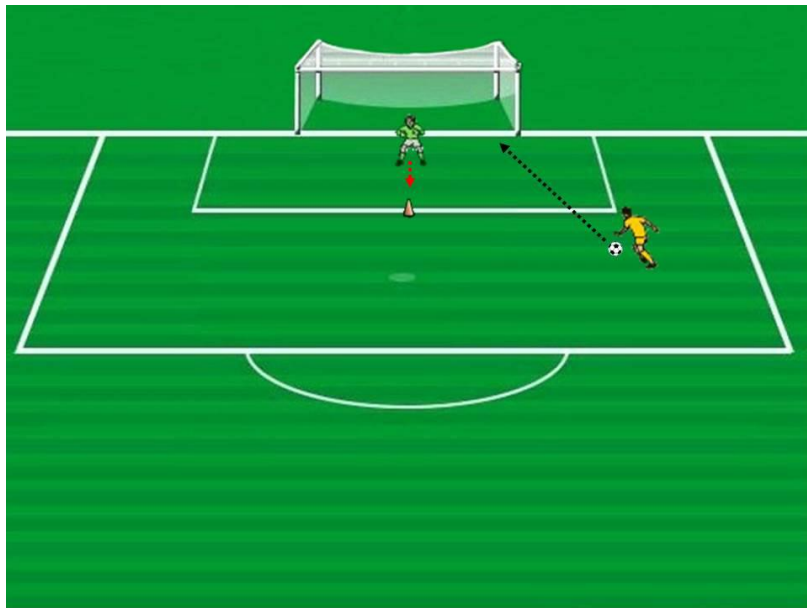
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang yang berdiri 1 langkah dari garis gawang dengan keadaan *ready position*.
2. Penjaga gawang menyentuh kon
3. Setelah menyentuh kon, penjaga gawang sesegera mungkin menutup ruang untuk mengantisipasi bola dari server.

Gambar :



Gambar 4.37 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 7  
Sumber. Desain peneliti

## 8) Latihan antisipasi tendangan *double shot stopping*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi tendangan bola *shooting* dan *rebound out position*

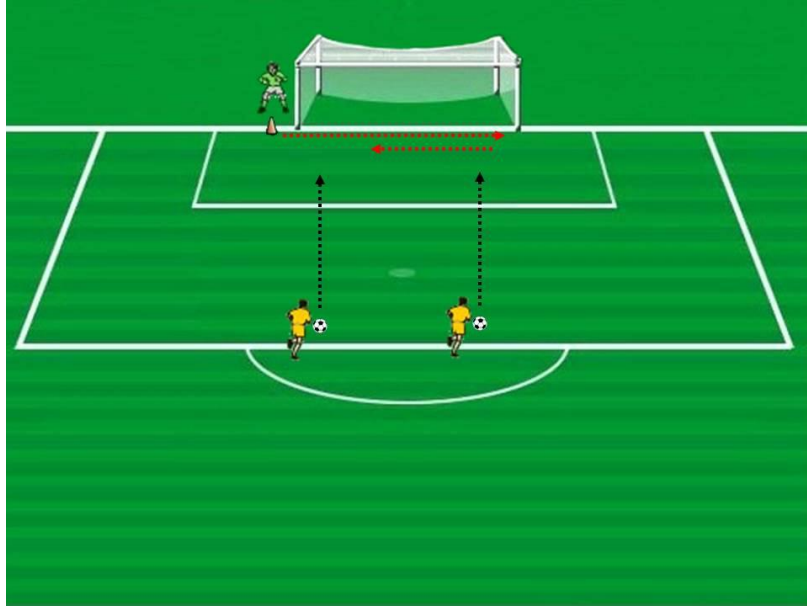
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada disamping gawang.
2. Penjaga gawang melompati kon.
3. Setelah melompati kon, penjaga gawang mengantisipasi bola yang akan datang di tiang jauh.
4. Setelah mengantisipasi, penjaga gawang sesegera mungkin bersiap-siap untuk mengantisipasi bola yang akan datang di tiang dekat.

Gambar :



Gambar 4.38 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 8  
Sumber. Desain peneliti

### 9) Antisipasi *goal and Goal*

Tujuan Latihan :

Mengantisipasi bola yang seakan berubah arah

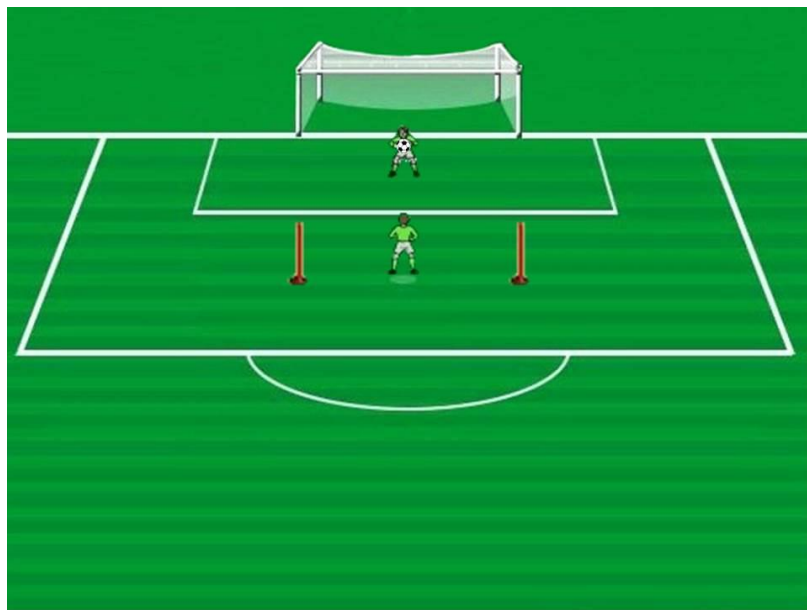
Peralatan :

1. Bola
2. Gawang
3. *Slalom pole*

Pelaksanaan :

1. Terdapat 2 gawang
2. Masing masing penjaga gawang berada ditengah gawang yang berdiri 1 langkah dari garis gawang.
3. Penjaga gawang melempar kesetiap sisi penjaga gawang.
4. Dan seperti itu sebaliknya.

Gambar :



Gambar 4.39 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 9  
Sumber. Desain peneliti

## **10) Latihan antisipasi tendangan *double shot stopping***

Tujuan Latihan :

mengantisipasi tendangan bola rebound

Peralatan :

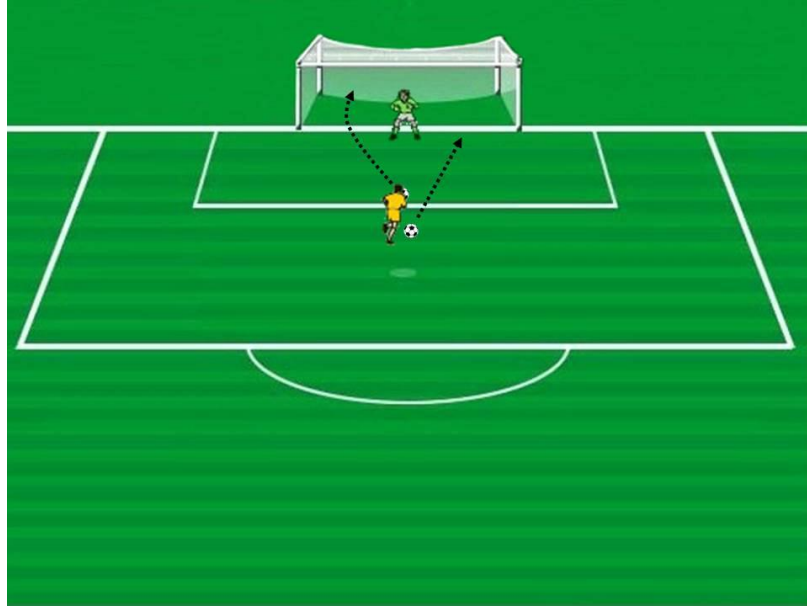
1. Bola
2. Gawang

Pelaksanaan :

1. Penjaga gawang berada ditengah gawang dan berdiri 1 langkah dari garis gawang.
2. Sever melempar bola atas kekanan gawang dan penjaga gawang mengantisipasinya.
3. Setelah mengantisipasinya, penjaga gawang sesegera mungkin untuk mengantispasi bola bawah dari server yang sama.



Gambar :



Gambar 4.40 Model latihan antisipasi *shot stopping* item 10  
Sumber. Desain peneliti

## B. Pembahasan

Berdasarkan telaah pakar maka validitas ahli dilakukan dengan maksud sejauh mana tes dapat mengukur dengan tepat aspek yang akan diukur. Maka penelitian ini uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli dimana instrumen yang telah dibuat dikonsultasikan kepada ahli/ pakar, dalam hal ini ahli/ pelatih penjaga gawang. Hal tersebut yang memberikan catatan bahwa dari model-model latihan yang dikembangkan haruslah sesuai dan dapat di aplikasikan pada penjaga gawang usia 19 tahun dengan konsep model yang ditawarkan sebanyak 40 model latihan antisipasi dalam meningkatkan keterampilan dan *skill*.

Untuk item model latihan kemampuan antisipasi penjaga gawang dimulai dari latihan latihan antisipasi tendangan *pinalty*, *corner kick*, *free kick*, *crossing*, dan *shot stopping*.

Dalam pelaksanaan latihan item model tersebut dilakukan dengan 1 - 2 kali gerakan sebagai pengatur kestabilan gerakan tersebut, latihan ini dilakukan dengan berulang-ulang sehingga terjadi kepercayaan diri penjaga gawang semakin bertambah pada saat bertanding. Dengan demikian proses latihan antisipasi ini memberikan dampak besar kepada penjaga gawang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba pakar dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa. :

Melalui uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji justifikasi ahli dimana instrumen yang telah dibuat dikonsultasikan kepada ahli/ pakar, dalam hal ini ahli/ pelatih penjaga gawang menentukan setiap item model yang dibuat, apakah termasuk item model yang dapat digunakan dalam latihan kemampuan antisipasi penjaga gawang. Dari hasil uji pakar menghasilkan uji draft final sebanyak 40 item model latihan untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang.

#### **B. Saran**

Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan model latihan yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan yaitu:

1. Model latihan kemampuan antisipasi penjaga gawang dapat digunakan sebagai model melatih oleh pelatih untuk usia 19 tahun dimana dalam

pemanfaatannya selalu mempertimbangkan situasi, kondisi, sarana dan pra sarana.

2. Dalam penerapan latihan ini disarankan dengan proses pengulangan yang banyak dan waktu yang lama sehingga tercapai dalam latihan penjaga gawang
3. Untuk model latihan ini pelatih harus menentukan tujuan latihan yang ingin di capai sesuai dengan kemampuan-kemampuan penjaga gawang
4. Pelatih dapat memodifikasi model latihan ini dengan berbagai bentuk latihan baik untuk pemanasan, inti ataupun bentuk situasional dalam pertandingan.

Demikian saran-saran terhadap model latihan kemampuan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola usia 19 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alexander Vencel, FIFA Goalkeeping, Zurich Switzerland, 2014
- Asmoro, Dwi Joko. Penelitian Pengembangan. 2008. (online)  
 <<http://www.geocities.com/dwijoes/penelitianpengembangan.htm>>  
 diakses 26 November 2014
- Eric C. Baty., Sepak Bola : Langkah-Langkah Menuju Sukses, Jakarta: Rajawali Pers, 2012
- Hoek Frans/ Torward. Training: Uber.aus demNiederland.: Hermann J. Benning. -3., durchges.auf.-Munchen ; Wien ; Zurich : BLV, 1996
- Nana Syaodih Sukmadinata. "Metode Penelitian Pendidikan". Bandung: PPS UPI 2011
- Netter, Frank H. Atlas of human anatomy 5th ed. United States of America, 2010
- Scheunemann Timo, Claudio Reyna, Javier Perez & Paul Gunadi, Kurikulum Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior, Jakarta , 1 April 2012
- Siti Rahayu Haditomo, "Psikologi Perkembangannya" Univiversitas Gadjah Mada, Oktober 2006
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung. Alfabeta, 2011
- Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: PPS UPI dan PT Remaja Rosdakarya, 2005
- Syaifuddin, Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan, Jakarta, 2006
- Tim Mulqueen with Mike Woitalla, The Complete Soccer Goalkeeper, United States of America, 2011
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta, 2011

Zidane Muhdhor Al-Hadiqie, Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional, Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan, Kata Pena, 2013

<http://brainyquote.com/qoutes/keywords/anticipation.html>

<http://www.freeyouthsoccerdrills.com>

**Lampiran 1 : Instrumen Item Model Penelitian**

NO	MODEL	YA	TIDAK
1	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan merencong lurus		
2	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan berbelok arah		
3	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan lurus kedepan tendangan arah ke kanan		
4	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan lurus kedepan tendangan arah ke kiri		
5	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan 2 langkah dari bola		
6	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan merencong lurus		

7	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan berbelok arah		
8	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan lurus kedepan tendangan ke kanan		
9	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan lurus kedepan tendangan ke kiri		
10	Latihan antisipasi tendangan penalti menipu lawan dengan pergerakan kiper		
11	Latihan antisipasi tendangan corner kick tanpa lawan		
12	Latihan antisipasi tendangan corner kick dengan rintangan <i>Slalom Poll</i>		
13	Latihan antisipasi tendangan corner kick <i>low</i> dengan rintangan <i>slalom Poll</i>		
14	Latihan antisipasi tendangan corner kick <i>low ball</i> dengan rintangan <i>marker</i>		
15	Latihan antisipasi tendangan corner kick dengan menggunakan 3 lawan		



16	Latihan antisipasi tendangan corner kick + <i>shot stopping</i>		
17	Latihan antisipasi tendangan corner kick ke tiang jauh + <i>shoot stopping</i>		
18	Latihan antisipasi tendangan corner kick after <i>shoot stopping</i>		
19	Latihan antisipasi tendangan <i>free kick</i> ke tiang terdekat		
20	Latihan antisipasi tendangan <i>free dekat garis gawang</i>		
21	Latihan antisipasi tendangan <i>free kick</i> ke tiang terdekat		
22	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> tanpa lawan		
23	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> ke tiang jauh dengan situasi out pisisi		
24	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> after <i>Catching an aerial ball</i>		
25	Latihan antisipasi tendangan corner kick <i>low ball</i> dengan rintangan <i>slalom Poll</i>		
26	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> yang		

	sudah di arahkan ke pemain di dekat tiang jauh		
27	Latihan antisipasi tendangan Antisipasi <i>crossing</i> bola tak terduga		
28	Latihan antisipasi tendangan <i>Cut Back</i>		
29	Latihan antisipasi tendangan <i>Crossing after low diving</i>		
30	Latihan antisipasi tendangan center <i>crossing after catching an aerial ball</i>		
31	Latihan antisipasi tendangan shoot ketika salah posisi		
32	Latihan antisipasi tendangan <i>back and shoot</i>		
33	Latihan antisipasi tendangan <i>shoot low ball and shoot high ball</i>		
34	Latihan antisipasi tendangan <i>cut back + shoot</i>		
35	Latihan antisipasi tendangan <i>shoot 2 ball</i>		
36	Latihan antisipasi tendangan antisipasi <i>crossing before shotting</i>		
37	Latihan antisipasi tendangan <i>second shoot</i>		
38	Latihan antisipasi tendangan <i>double shot stopping</i>		

39	Antisipasi <i>goal and Goal</i>		
40	Latihan antisipasi tendangan <i>double shot</i> <i>stopping</i>		

### Lampiran 2 : Lampiran Instrumen Evaluasi Ahli

NO	MODEL	YA	TIDAK
1	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan merencong lurus	✓	
2	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan berbelok arah	✓	
3	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan lurus kedepan tendangan arah ke kanan	✓	
4	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan lurus kedepan tendangan arah ke kiri	✓	
5	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kanan yang pergerakan 2 langkah dari bola	✓	
6	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan merencong lurus	✓	

7	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan berbelok arah	✓	
8	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan lurus kedepan tendangan ke kanan	✓	
9	Latihan antisipasi tendangan penalti menggunakan kaki kiri yang pergerakan lurus kedepan tendangan ke kiri	✓	
10	Latihan antisipasi tendangan penalti menipu lawan dengan pergerakan kiper	✓	
11	Latihan antisipasi tendangan corner kick tanpa lawan	✓	
12	Latihan antisipasi tendangan corner kick dengan rintangan <i>Slalom Poll</i>	✓	
13	Latihan antisipasi tendangan corner kick <i>low</i> dengan rintangan <i>slalom Poll</i>	✓	
14	Latihan antisipasi tendangan corner kick <i>low ball</i> dengan rintangan <i>marker</i>	✓	
15	Latihan antisipasi tendangan corner kick dengan menggunakan 3 lawan	✓	

16	Latihan antisipasi tendangan corner kick + <i>shot stopping</i>	✓	
17	Latihan antisipasi tendangan corner kick ke tiang jauh + <i>shoot stopping</i>	✓	
18	Latihan antisipasi tendangan corner kick after <i>shoot stopping</i>	✓	
19	Latihan antisipasi tendangan <i>free kick</i> ke tiang terdekat	✓	
20	Latihan antisipasi tendangan <i>free dekat garis gawang</i>	✓	
21	Latihan antisipasi tendangan <i>free kick</i> ke tiang terdekat	✓	
22	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> tanpa lawan	✓	
23	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> ke tiang jauh dengan situasi out pisisi	✓	
24	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> after <i>Catching an aerial ball</i>	✓	
25	Latihan antisipasi tendangan corner kick <i>low ball</i> dengan rintangan <i>slalom Poll</i>	✓	
26	Latihan antisipasi tendangan <i>crossing</i> yang	✓	

	sudah di arahkan ke pemain di dekat tiang jauh		
27	Latihan antisipasi tendangan Antisipasi <i>crossing</i> bola tak terduga	✓	
28	Latihan antisipasi tendangan <i>Cut Back</i>	✓	
29	Latihan antisipasi tendangan <i>Crossing after low diving</i>	✓	
30	Latihan antisipasi tendangan center <i>crossing after catching an aerial ball</i>	✓	
31	Latihan antisipasi tendangan shoot ketika salah posisi	✓	
32	Latihan antisipasi tendangan <i>back and shoot</i>	✓	
33	Latihan antisipasi tendangan <i>shoot low ball and shoot high ball</i>	✓	
34	Latihan antisipasi tendangan <i>cut back + shoot</i>	✓	
35	Latihan antisipasi tendangan <i>shoot 2 ball</i>	✓	
36	Latihan antisipasi tendangan antisipasi <i>crossing before shotting</i>	✓	
37	Latihan antisipasi tendangan <i>second shoot</i>	✓	
38	Latihan antisipasi tendangan <i>double shot stopping</i>	✓	

39	Antisipasi <i>goal and Goal</i>	✓	
40	Latihan antisipasi tendangan <i>double shot</i> <i>stopping</i>	✓	



**DOKUMEN GAMBAR**

**Lampiran 3 : Lampiran Dokumentasi Penelitian**



**Pelaksana penelitian  
Sumber : Dokumentasi Penelitian**



**Pelaksanaan Penelitian  
Sumber : Dokumentasi Peneliti**



**Pelaksana penelitian**  
**Sumber : Dokumentasi Penelitian**



**Pelaksana penelitian**  
**Sumber : Dokumentasi Penelitian**

## SURAT KETERANGAN AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jarot Supriadi

Profesi : Pelatih Penjaga Gawang Bali United

Menyatakan bahwa produk berupa Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola yang disusun oleh :

Nama : Abdul Faiz Rusmani

No. Reg : 6315097318

Status : Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Judul Penelitian : Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola Usia 15 – 19 Tahun

Telah diverifikasi dan model ini dapat di gunakan untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola untuk usia 15 – 19 Tahun.

Jakarta, 31 Desember 2014



Jarot Supriadi



# ***Drs. Jarot supriadi***

***Goalkeeper Coach***



+62 856 9202 1600 / +62 811 48 1400



Jalan Rawasari Timur I No.28, Cempaka Putih Timur  
Jakarta Pusat



[jarot.supriadi@mail.com](mailto:jarot.supriadi@mail.com) / [j.supreeadi@yahoo.com](mailto:j.supreeadi@yahoo.com)



Indonesian Male

Born in Jakarta, Aug. 22<sup>th</sup>, 1964

Marital Status: Married

## **COACHING EDUCATION**

### **During 1997**

- + Central OF KONI Certificate
- + Olahraga Nasional Management

### **During 1997**

- + Certificate Of Attendants
- + Coca-Cola International
- + Football Coaching Course

### **During 2000**

Goalkeeper Coach License – PSSI

### **During 2008**

License C course (Best Graduates)

## **FORMAL EDUCATION**

S1 Faculty of Physical Education and Health Programs Football coaching Concentration State University of Jakarta (AKA IKIP Jakarta).

## **PROFESSIONAL EXPERIENCE (As Player)**

✚ 1985 – 1990	PS IKIP Jakarta
✚ 1985 – 1991	PS Gumarang Jakarta
✚ 1985 – 1989	BBD Galakarya
✚ 1989 – 1991	B I Galakarya
✚ 1987	P S S I U – 23
✚ 1990	POMNAS DKI
✚ 1990 – 1992	PS Mahasiswa Jakarta
✚ 1991	Persija Pusat

## **PROFESSIONAL EXPERIENCE (As Coach)**

### ✚ **SSB / CLUB**

SSB IM Selatan, SSB MBFA, SSB Si Doel, Olympic FC, POPDA Tangerang, POPNAS Banten, DKI U-15, Persitara U-19, Persijatim U-19, PORDA East Jakarta, PS Bintang Kranggan, PSJS, Akademi Sepakbola Villa 2000, Persikota Tangerang, Persipura Jayapura, Milan Junior, National Team U – 16, National Team Senior.

### ✚ **NATIONAL TEAM**

- Head Coach PSSI U-14.  
( AFC U-14 Festival, Bangkok, 2001. )
- MJC (Milan Junior Camp) 2011.
- MJC ( Milan Junior Camp ) 2012
- National Team U – 16.
- Goalkeeper Coach Indonesia Senior National Team, The Football League pre world cup 2011 – 2013.
- National Team U - 19

## **ADDITIONAL INFORMATION**

- ✚ 1991 – 2003  
Sports Teacher / Deputy Head of School Cenderawasih high school, Jakarta
- ✚ 2004  
Villa Academy Football Manager 2000
- ✚ 2004  
Goalkeeper Instructor D License Course, Persitara, Jakarta
- ✚ 2005  
Goalkeeper Instructor D License Course, Persikota, Tangerang
- ✚ 2005  
Upgrading Instructor Trainers and coaches in Banten province Sports
- ✚ 2005  
Goalkeeper Instructor D License Course, Pengda PSSI Central Java, Surakarta
- ✚ 2006  
Goalkeeper Instructor D License Course, PSJS, Jakarta
- ✚ 2010  
Goalkeeper Instructor D License Course, North Jakarta
- ✚ 2011 - 2012  
Goalkeeper Instructor “ Coaching Clinic “, Cibubur, Jakarta  
Purbalingga, Jawa Tengah,  
Pasuruan, Jawa Timur,  
Ternate, Maluku Utara,  
Manokwari, Papua Barat,  
Sidoarjo, Jawa Timur,

## ACHIEVEMENTS

✚ 2006

Runner Up Copa Indonesia (Persipura Jayapura)

✚ 2007

- Runner Up Copa Indonesia (Persipura Jayapura)
- 3<sup>rd</sup> Rank Indonesian League (Persipura Jayapura)

✚ 2008 – 2009

- Indonesia Super League Champion (Persipura Jayapura)
- Runner Up Copa Indonesia (Persipura Jayapura)

✚ 2009 -2010

Runner Up Indonesia Super League ( Persipura )

✚ 2009 – 2010

AFC Champion League ( Competition )

✚ 2009

- Community Shield Champion ( Persipura )
- Kraton Cup Champion ( Persipura Jayapura )

2012

Champion HKFA International Tournament U - 17, Hongkong. ( U-17 National Team )

2013

Champion HKFA International Tournament U - 18, Hongkong

2013

Champion AFF U-19 Youth Championship 2013

2013

Group Champion AFC Youth Championship U-19, 2013



## SURAT KETERANGAN AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kunaryo

Profesi : Pelatih Penjaga Gawang Diklat Ragunan, DKI Jakarta

Menyatakan bahwa produk berupa Model Latihan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola yang disusun oleh :

Nama : Abdul Faiz Rusmani

No. Reg : 6315097318

Status : Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Judul Penelitian : Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola Usia 15 – 19 Tahun.

Telah diverifikasi dan model ini dapat di gunakan untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola untuk usia 15 – 19 tahun.

Jakarta, 3 Januari 2015



Kunaryo

**CURRICULUM VITAE  
IDENTITAS DIRI**

Nama : Kunaryo  
 Nim : 0908036328  
 Nip : 1995507311986031001  
 Tempat dan Tanggal Lahir : Malang, 31 Juli 1955  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  
 Status Perkawinan : Kawin  
 Agama : Islam  
 Golongan/Pangkat : III d / Penata  
 Jabatan Fungsional Akademik : Lektor  
 Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta  
 Alamat Rumah : Komplek Pondok Kacang Prima, Jln. Anggrek Bulan  
 FI/1 Rt.002/08 Kel. Pondok Kacang Timur,  
 Kec. Pondok Aren, Kab. Tangerang Selatan.  
 Telp/hp : 08129886390  
 Alamat Kantor : Kampus E Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar,  
 Universitas Negeri Jakarta  
 Jl. Setiabudi I No 1, Jakarta Selatan  
 Telp/Faks. : 021.5254912  
 Alamat email : Kunaryo\_kun@yahoo.com

**RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI**

<b>Tahun Lulus</b>	<b>Jenjang</b>	<b>Perguruan Tinggi</b>	<b>Jurusan/ Bimbingan Studi</b>
<b>1984</b>	<b>S1</b>	<b>IKIP Jakarta</b>	<b>Olahraga/Kepelatihan</b>
<b>2010</b>	<b>S2</b>	<b>UHAMKA Jakarta</b>	<b>Administrasi Pendidikan</b>

**PELATIHAN PROFESIONAL**

<b>Tahun</b>	<b>Pelatihan</b>	<b>Penyelenggara</b>
<b>1999</b>	<b>Kursus Pelatih Katagori Remaja</b>	<b>PSSI Indonesia</b>
<b>2001</b>	<b>Licence Coaching Award " C "</b>	<b>PSSI dan AFC</b>
<b>2008</b>	<b>Pengembangan Kurikulum S1 PGSD</b>	<b>FIP UNJ</b>
<b>2009</b>	<b>Licence Coaching Award " B "</b>	<b>PSSI dan AFC</b>
<b>2009</b>	<b>Training Of Trainer, Pengembangan Terapi Masase Olahraga</b>	<b>Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga</b>

## PENGALAMAN MENGAJAR

<b>Mata Kuliah</b>	<b>Jenjang</b>	<b>Institusi/Jurusan/ Program</b>	<b>Tahun</b>
<b>Pendidikan Jasmani I</b>	<b>D-2</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>1990-2005</b>
<b>Pendidikan Jasmani II</b>	<b>D-2</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>1990-2005</b>
<b>Pendidikan Jasmani</b>	<b>S1</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>2005- Saat ini</b>
<b>Pendidikan Kesehatan Sekolah</b>	<b>D2</b>	<b>PGTK/FIP/UNJ</b>	<b>2004-2008</b>
<b>Pendidikan Kesehatan Sekolah di SD</b>	<b>S1</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>2005- 2008</b>
<b>Pendidikan Olahraga Rekreasi</b>	<b>S1</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>2005 – Saat ini</b>
<b>Permainan Anak dengan Bola Besar</b>	<b>S1</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>1990 – Saat ini</b>
<b>Futsal</b>	<b>S1</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>2010</b>
<b>Micro Teaching/PPL</b>	<b>S1</b>	<b>PGSD/FIP/UNJ</b>	<b>2004 – Saat ini</b>

## KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<b>Tahun</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>
<b>1984 - 1995</b>	<b>Sebagai Pelatih Tim Sepakbola Pelajar DKI Jakarta</b>	<b>Jakarta</b>
<b>1995</b>	<b>Sebagai Pelatih Diklat Sepakbola DKI Jakarta</b>	<b>Jakarta</b>
<b>2001- 2012</b>	<b>Sebagai Pelatih Sepakbola SMP/SMA Negeri Ragunan ( Khusus Olahragawan )</b>	<b>Jakarta</b>
<b>2002</b>	<b>Sebagai Ass. Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar Asia U-18 di Singapore</b>	<b>Singapore</b>
<b>2004</b>	<b>Sebagai Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar Asia U-18 di Hongkong</b>	<b>Hongkong</b>
<b>2005</b>	<b>Sebagai Pelatih Sepakbola Mengikuti 1<sup>st</sup> Asem Youth Games Bangkok di Thailand</b>	<b>Thailand</b>
<b>2005</b>	<b>Sebagai Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar Asia U-18 di Indonesia</b>	<b>Indonesia</b>
<b>2006</b>	<b>Sebagai Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar Asia U-18 di Vietnam</b>	<b>Vietnam</b>
<b>2008</b>	<b>Sebagai Pelatih Mengikuti Kejuaraan</b>	<b>China</b>

	<b>Sepakbola Pelajar Asia U-18 di China</b>	
<b>2009</b>	<b>Sebagai Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar Asia U-18 di Bangkok Thailand</b>	<b>Thailand</b>
<b>2011</b>	<b>Sebagai Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar Asia U-18 di Thailand</b>	<b>Thailand</b>
<b>2012</b>	<b>Sebagai Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar U-15 di Bangkok Thailand</b>	<b>Thailand</b>
<b>2013</b>	<b>Sebagai Pelatih SMP/SMAN Ragunan Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Antar SKO di Lampung Thailand</b>	<b>Thailand</b>
<b>2014</b>	<b>Sebagai Pelatih SMP/SMAN Ragunan Mengikuti Kejuaraan . Antar SKO di Trang Thailand, Sebagai Ass. Pelatih Mengikuti Kejuaraan Sepakbola Pelajar Asia U – 18 di Solo Indonesia</b>	<b>Thailand  Indonesia</b>
<b>2015</b>	<b>Sebagai Pelatih SMP /SMAN Ragunan</b>	<b>Jakarta</b>
<b>2006</b>	<b>Membimbing Kuliah Kerja Lapangan ( KKL ), Pelatihan Penggunaan KTT IPA</b>	<b>Kulonprogo Wates D.I. Yogyakarta</b>
<b>2007</b>	<b>Membimbing Kuliah Kerja Lapangan (KKL)</b>	<b>Magelang Jawa Tengah</b>
<b>2008</b>	<b>Membimbing Kuliah Kerja Lapangan (KKL)</b>	<b>Sumedang Jawa Barat</b>

### **PERAN DALAM KEGIATAN KEMAHASISWAAN**

<b>Tahun</b>	<b>Jenis/Nama Kegiatan</b>	<b>Peran</b>	<b>Tempat</b>
<b>2009</b>	<b>Ekstrakurikuler Olahraga</b>	<b>Pembina</b>	<b>Kampus PGSD FIP UNJ Jl. Setiabudi I Jakarta Selatan</b>
<b>2008</b>	<b>Pembimbing Kegiatan Outbon Mahasiswa PGSD UNJ Jakarta</b>	<b>Pembimbing</b>	<b>PGSD FIP UNJ</b>

## **PENGHARGAAN/PIAGAM**

<b>Tahun</b>	<b>Bentuk Penghargaan</b>	<b>Pemberi</b>
<b>2000</b>	<b>Pekan Olahraga Nasional PON XV</b>	<b>Gubernur DKI Jakarta</b>
<b>2003</b>	<b>Piagam Tanda Kehormatan "SATYALANCANA KARYA SATYA 10 TAHUN"</b>	<b>Presiden Republik Indonesia</b>
<b>2008</b>	<b>Piagam Tanda Kehormatan "SATYALANCANA KARYA SATYA 20 TAHUN"</b>	<b>Presiden Republik Indonesia</b>

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam curriculum vitae ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Jakarta, Januari 2015

Yang menyatakan

Kunaryo

NIP. 195507311986031001

## SURAT KETERANGAN AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Achmad Sopiyan Hadi

Profesi : Pelatih Penjaga Gawang Pertamina Soccer School

Menyatakan bahwa produk berupa Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola yang disusun oleh :

Nama : Abdul Faiz Rusmani

No. Reg : 6315097318

Status : Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Judul Penelitian : Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola Usia 15 – 19 Tahun.

Telah diverifikasi dan model ini dapat di gunakan untuk latihan antisipasi pada penjaga gawang sepakbola untuk usia 15 – 19 tahun.

Jakarta, 7 Januari 2015



Achmad Sopiyan Hadi

# DATA PERSONAL



## Data Personal

Name : Achmad Sopiyan Hadi, S.Pd  
Call Name : Sopiyan  
Place and Date of Birth : Jakarta, 25 September 1986  
Address : Jl. Tengah Rt 004/09 no.39 Kel tengah  
Kec .Kramat jati Jakarta Timur  
Telephone : 085695276009  
  
E-mail : sopiyanhadi88@gmail.com  
Sex : Male  
Status : Married  
Height : 183  
Weight : 80 Kg  
Blood Group : 0  
Religion : Islam  
Hobies : Watching Movie  
Personality : Realistis, Humoris

## The Story Of Education

Phase	School	Years
Primary School	: SDN 08 BatuAmpar	1993-1998
Junior High School	: SLTPN 209 Jakarta	1998-2001
High School	: SMU ADI LUHUR	2001-2004
University	: State University of Jakarta Faculty of Sports Science	2004- 2012



## The Experience of Organization

Leader of Football Club in State University Of Jakarta : 2006 – 2009

## The Experience as A player Football

Runner Up BOGASARI League U 15	: 2001
Suratin PERSIJA U 18	: 2003,2004
PORPROV Kab.Bekasi	: 2005
ISL U 21 PERSIJA	: 2007
The Winner Jakarta League Inter University	: 2007, 2008
Runner Up Jakarta League Inter University	: 2009

## The Experience as A coach

Coaching Goalkeeper MAESA Soccer School	: 2007-2011
Coaching Goalkeeper Cibubur Soccer Club	: 2012
Coaching Goalkeeper Pertamina Soccer School	: 2013 Until now
Coaching Goalkeeper BINUS International School	: 2014 Until now

## The Experience as A Teacher

Teacher SMP AL Kautsar	: 2011
Teacher SDN 05 BATUAMPAR	: 2011- 2014





*Building  
Future  
Leaders*

# KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telp/Fax.: Rektor (021) 4893854, PR I: 4895130, PR II: 4893918, PR III: 4892926, PR IV: 4893982,  
BAUK: 4750930, BAAK: 4759081, BAPSI: 4752180  
Bag. UHTP: Telp. 4893726, Bag. Keuangan: 4892414, Bag. Kepegawaian: 4890536, HUMAS: 4898486  
Laman : [www.unj.ac.id](http://www.unj.ac.id)

Nomor : 3036/UN39.12/KM/2014  
Lamp. : -  
Hal : **Permohonan Izin Penelitian Untuk Skripsi**

2 Desember 2014

Yth. Ketua KOP Sepak Bola  
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Abdul Faiz Rusmani** No. Telp/HP : 085719003112  
Nomor Registrasi : 6315097318  
Program Studi : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Untuk Mengadakan : Penelitian Untuk Skripsi

Di : **Klub Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta**

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka Penyusunan Skripsi. Skripsi tersebut dengan judul :

**"Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepak Bola"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi  
Akademik dan Kemahasiswaan,



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog / Jurusan Olahraga Prestasi

Drs. Syaifullah  
NIP 195702161984031001



**KLUB SEPAK BOLA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telp. 4893726, 4890046, 4892350, 4893854, Fax. 4893854



Jakarta, 20 Januari 2015

No : 05/A/PENELITIAN/KSBF-UNJ/I/15

Lamp : -

Hal : **Izin Penelitian**

Kepada  
Yth. Kepala BAAK  
**Drs. Syaifullah**  
di -  
tempat

Dengan Hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan, semoga Bapak selalu dalam lindungan Allah SWT dan sukses dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Membalas surat yang Bapak kirim pada tanggal 2 Desember 2014 dengan No. Surat : 3036/UN39.12.KM/2014 mengenai **permohonan izin penelitian untuk skripsi**, maka dengan ini saya selaku Ketua Klub Sepakbola dan Futsal Universitas Negeri Jakarta menerangkan bahwa ;

Nama : Abdul Faiz Rusmani  
Strata : S1  
No. Registrasi : 6315097318  
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka Penyusunan Skripsi.

Demikian surat ini saya buat dan semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian Bapak, saya sampaikan terima kasih.

Ketua  
Klub Sepakbola dan Futsal  
Universitas Negeri Jakarta



Abdullah Sapei  
6315101779