

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk aktifitas fisik maupun psikis yang sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Dengan perkembangannya, olahraga semakin banyak peminatnya. Hal tersebut disebabkan karena semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya berolahraga, dengan jiwa yang sehat tubuh pun mampu melakukan aktifitas sehari-hari ataupun melakukan pekerjaan. Ada berbagai macam jenis atau kegiatan dalam berolahraga yang biasa kita lakukan salah satunya adalah bermain sepak bola.

Permainan yang populer di berbagai negara di dunia, sampai saat ini. Sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan *primitive* sampai menjadi permainan sepak bola yang modern yang sangat di gemari banyak orang, mulai dari orang tua-muda, anak-anak, bahkan banyak wanita yang mulai menggemari olahraga sepak bola. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Permainan sepak bola tidak hanya sekedar dilakukan untuk rekreasi dan mengisi waktu luang saja tetapi juga tempat bagi para atlet untuk mencari prestasi di tingkat daerah, nasional, maupun mancanegara. Perkembangan sepak bola wanita di Indonesia semakin pesat dari pelosok desa, hingga ke kota. Sepak bola merupakan permainan yang kompleks memiliki berbagai aspek- aspek pendukung seperti fisik, taktik, teknik dan mental. Selain itu sebagai permainan

beregu, sepak bola juga memiliki berbagai posisi untuk setiap pemainnya. Posisi tersebut seperti pemain bertahan, pemain menyerang, pemain tengah, dan penjaga gawang, pada posisi tersebut memiliki perannya masing-masing dalam bermain sepakbola namun tujuan utamanya adalah mencetak gol sebanyak - banyaknya dan juga menjaga gawang agar tidak kemasukan gol oleh lawan untuk memenangkan pertandingan.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian masyarakat (Andi Cipt Nugraha, 2013). Dapat dikatakan, Indonesia dikenal sebagai penggemar sepak bola paling *fanatic*. Lalu, mengenai sepak bola wanita, danya sepak bola wanita pertama kali diketahui di negara Cina. Sepak bola khususnya untuk kaum wanita sangat terkenal di negara tirai bamboo tersebut. Mereka telah memainkan permainan sepak bola sejak dinasti Donghan yaitu sekitar tahun 25- 200 SM. Kaum wanita di negara tersebut tidak canggung untuk memainkan sepak bola tersebut bahkan mereka memainkannya diberbagai kesempatan, misalkan menggelar pertandingan menyambut hari-hari besar seperti upacara adat. Di Indonesia sepak bola wanita sudah umum dikenal dari usia muda sampai dewasa walaupun kepopulerannya masih jauh dengan sepak bola pria. Indonesia sebenarnya memiliki tim nasional sendiri yang bertanding di kelas Internasional sejak tahun 1979.

Dalam sepak bola posisi penjaga gawang sangat penting didalam sebuah tim sepak bola. Karna jika tidak ada penjaga gawang maka dalam pertandingan sepak bola atau permainan sepak bola tidak bisa dijalankan. Dalam permainan sepak bola ada situasi dimana harus bertahan dan menyerang, dimana diawali dengan

penjaga gawang kemudian pemain bertahan lalu ada pemain tengah dan terakhir ke pemain depan yang tujuannya mencetak gol begitu pun sebaliknya untuk bertahan harus adanya penjaga gawang untuk melindungi gawang agar tidak kemasukan gol oleh lawan. Posisi penjaga gawang ini adalah posisi yang istimewa karena hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan seluruh anggota tubuhnya termasuk tangan ketika berada di area kotak *penalty* maupun area kotak 16 untuk bermain bola beda dengan pemain depan dan pemain bertahan dan pakaian yang digunakan penjaga gawang berbeda dari 10 pemain penyerang, lawan dan wasit supaya menandakan bahwa dia adalah seorang penjaga gawang. Selain itu penjaga gawang juga dilengkapi dengan sarung tangan supaya memudahkan mereka melakukan berbagai macam penyelamatan ketika lawan ingin mencetak gol dan tentunya untuk melindungi tangan agar tidak kontak langsung ketika bola shooting keras kepada penjaga gawang.

Bagi sebagian banyak orang banyak yang berfikir tugas seorang penjaga gawang hanyalah menjaga gawang mereka saja, namun penjaga gawang pun harus menguasai teknik-teknik dasar yang di sepak bola seperti menendang, menggiring, menyundul, merebut bola dan menghentikan bola dengan anggota tubuhnya ditambah dengan teknik yang harus dikuasai oleh penjaga gawang seperti menangkap bola, melempar bola, menepis (*blocking*) bola. Penjaga gawang perlu memiliki postur tubuh yang tinggi dan memiliki kemampuan seperti membaca situasi, pengambil keputusan, penempatan posisi yang baik, 1 lawan 1 dengan lawan, dan kemampuan reaksi yang baik. Kemampuan seperti ini tentu saja tidak bisa langsung dimiliki oleh penjaga gawang, butuh latihan yang tidak sebentar

dan harus melakukan berbagai uji coba atau pertandingan untuk terus meningkatkan keterampilan tersebut.

Dalam upaya membina prestasi olahraga, maka pembinaan yang baik harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan untuk prestasi atlet kedepannya (Anggita Yudha Pratama, 2016). Begitu juga sama halnya dengan berkembangnya sepak bola wanita di Indonesia, yang membuat minat kalangan pemain usia muda sampai menengah sepak bola wanita untuk mengikuti klub sepak bola. Salah satunya banyak pemain sepak bola wanita kalangan pelajar berbakat yang kurang tersalurkan disekolah, sehingga hal ini membuat setiap daerah mulai membuat klub sepak bola wanita untuk membina dan menyalurkan pemain sepak bola wanita kalangan pelajar. Terbukti dengan munculnya klub sepak bola wanita di berbagai daerah seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Papua, DKI Jakarta, DIY Jogjakarta, Sulawesi Tenggara, Bangka Belitung, dan Banten.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh penjaga gawang yaitu menendang, menangkap, melempar dan blok (*blocking*) bola. Penjaga gawang melakukan *blocking* pada situasi bertahan atau mendapat serangan dari lawan seperti menerima *shooting* dari lawan. Dalam hal ini ada beberapa metode latihan *blocking* pada penjaga gawang salah satunya metode latihan *small sided games*.

Salah satu klub sepak bola wanita yang terbentuk di DKI Jakarta adalah Raket *Football club*. Raket FC yang bermarkas di Jagakarsa Jakarta Selatan tersebut berdiri sejak tahun 2006. Raket FC adalah salah satu klub sepak bola yang

membina pemain sepak bola wanita kalangan pelajar. Dikarenakan tidak adanya ekstrakurikuler sepak bola wanita di sebagian besar sekolah sehingga banyak pemain sepak bola wanita yang bergabung di dalam Raket FC. Iswadi selaku pelatih tim putri Raket FC akan mempersiapkan pemain untuk mengikuti kompetisi dari usia muda sampai usia dewasa. Dalam menghadapi kompetisi tentunya harus siap secara teknik maupun taktik. Berdasarkan evaluasi pelatih pada hasil latihan dan latihan, ditemukan bahwa penjaga gawang Raket FC putri di usia muda melakukan banyak kesalahan pada teknik *blocking*, sehingga pada saat berjalannya kompetisi banyak nya terjadi kesalahan pada *blocking*. Berdasarkan hal tersebut perlu perubahan latihan dalam membina penjaga gawang sepak bola wanita Raket FC untuk meningkatkan kemampuan teknik *blocking* dalam bermain sepak bola guna mencapai prestasi yang lebih baik. Maka dimulailah latihan *blocking* penjaga gawang dengan menggunakan metode latihan yang akhir-akhir ini sering dibicarakan yaitu latihan *small sided games*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, banyaknya kesalahan maupun kurangnya kemampuan penjaga gawang dalam melakukan *blocking* pada tim Sepak bola wanita DKI Jakarta dalam situasi permainan maka peneliti melihat bagaimana pentingnya teknik penjaga gawang khususnya *blocking* dalam permainan sepak bola. Sehingga tingkat kemampuan *blocking* penjaga gawang dalam berjalannya permainan menjadi lebih baik. Maka peneliti mencoba mengembangkan model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games* pada tim sepak bola wanita DKI Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Dalam penelitian ini dapat memfokuskan masalah terlebih dahulu supaya tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Maka peneliti memfokuskan mengembangkan model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games*. Peneliti berupaya untuk membuat pengembangan model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games* pada Klub sepak bola wanita di Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan focus penelitian dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana pengembangan model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games* pada Klub sepak bola wanita di Jakarta?”

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dibuat berdasarkan rumusann masalah diatas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Dapat digunakan sebagai model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games* pada permainan sepakbola wanita khususnya Klub sepak bola wanita di Jakarta.
2. Membantu meningkatkan teknik *blocking* penjaga gawang.
3. Memberikan variasi dalam berjalannya latihan sepak bola.

4. Membantu meningkatkan keterampilan penjaga gawang pada saat permainan atau pertandingan.
5. Memberikan suasana baru kepada penjaga gawang di dalam latihan agar tidak merasa jenuh ketika menjalani latihan.

