

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam olahraga sepak bola, seorang penjaga gawang memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga pertahanan tim pada barisan belakang, terutama dalam menghadapi situasi bola atas. Bola atas sering kali muncul dalam situasi umpan silang, tendangan sudut, maupun tendangan bebas yang mengarah langsung ke gawang. Kemampuan seorang penjaga gawang dalam mengantisipasi datangnya bola atas menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilannya dalam menghalau bola dan mencegah kebobolan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan antisipasi bola atas bagi penjaga gawang.

Bhayangkara Bekasi *Soccer School* merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berfokus pada pembinaan pemain usia muda, termasuk penjaga gawang. Namun, dalam pelaksanaannya, latihan penjaga gawang di sekolah sepak bola ini masih didominasi oleh metode konvensional yang belum secara khusus mengembangkan kemampuan antisipasi bola atas. Akibatnya, banyak penjaga gawang yang masih mengalami kesulitan dalam membaca arah bola, mengambil posisi yang tepat, serta bereaksi cepat terhadap bola atas yang mengarah ke gawang.

Beberapa penelitian telah membahas pentingnya latihan antisipasi dalam meningkatkan performa penjaga gawang. (Rusmani, 2015) dalam penelitiannya mengembangkan model latihan kemampuan antisipasi pada

penjaga gawang usia 19 tahun di Universitas Negeri Jakarta, dengan hasil yang menunjukkan bahwa latihan spesifik dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan antisipasi bola atas. Selain itu, studi oleh (Hidayat et al., 2022) juga menemukan bahwa latihan reaksi yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang dalam menghadapi situasi bola atas.

Latihan fisik juga menjadi faktor penting dalam mengembangkan kemampuan antisipasi bola atas. Seorang penjaga gawang harus memiliki kekuatan kaki yang baik untuk dapat melompat tinggi saat menghadapi bola atas. Selain itu, kelincahan dan daya ledak otot juga berperan penting dalam mendukung kemampuan mereka dalam bergerak cepat ke arah bola. Penelitian oleh (Sejati et al., 2022) menunjukkan bahwa latihan dengan beban tambahan pada lengan dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan penjaga gawang dalam menghadapi situasi bola atas.

Selain aspek fisik dan teknis, faktor psikologis juga berperan penting dalam keberhasilan seorang penjaga gawang dalam mengantisipasi bola atas. Kepercayaan diri dan konsentrasi yang tinggi memungkinkan seorang penjaga gawang untuk tetap fokus dalam membaca pergerakan bola dan lawan. Penelitian (Andrianto & Widodo, 2021) menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan yang baik serta tingkat konsentrasi yang tinggi memiliki korelasi positif dengan kemampuan antisipasi penjaga gawang saat menghadapi situasi bola atas dalam pertandingan.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih memiliki keterbatasan karena belum secara spesifik mengembangkan model latihan antisipasi bola atas dalam konteks situasi pertandingan yang sering terjadi pada level usia pembinaan. Penelitian (Rusmani, 2015), misalnya, hanya memfokuskan pada peningkatan kemampuan antisipasi secara umum tanpa menekankan pada skenario bola atas seperti umpan silang atau bola lambung. Penelitian lain seperti (Hidayat et al., 2022) lebih menitikberatkan pada aspek reaksi, sehingga belum mengintegrasikan elemen teknis, fisik, dan pengambilan keputusan secara simultan. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara penelitian terdahulu dan kebutuhan latihan antisipasi bola atas yang lebih menyeluruh.

Disisi lain, penelitian (Numazu et al., 2024) menunjukkan bahwa sebagian besar peluang berbahaya dan gol dalam sepak bola modern terjadi melalui situasi bola atas, terutama dari *crossing* dan *set pieces*. Namun, belum ada penelitian yang secara langsung mengembangkan model latihan yang diarahkan untuk mengatasi permasalahan tersebut bagi penjaga gawang usia muda di sekolah sepak bola. Observasi awal yang dilakukan di Bhayangkara Bekasi *Soccer School* juga menunjukkan bahwa para penjaga gawang masih mengalami kendala dalam menempatkan posisi, memperkirakan titik jatuh bola, serta pengambilan keputusan saat menghadapi bola atas. Hal ini menegaskan adanya kebutuhan pengembangan model latihan yang sesuai dengan kondisi lapangan.

Berdasarkan telaah literatur, hingga kini belum ditemukan studi yang secara khusus merancang dan mengembangkan model latihan antisipasi bola atas bagi penjaga gawang dengan pendekatan sistematis yang mengintegrasikan aspek teknis, fisik, kognitif, dan pengambilan keputusan dalam satu rangkaian latihan terpadu. Penelitian-penelitian sebelumnya tentang pengembangan model latihan sepak bola umumnya menitikberatkan pada peningkatan keterampilan teknis, taktik, dan kondisi fisik pemain melalui berbagai model yang disesuaikan dengan tuntutan permainan (Mikail, 2019), (Novra et al., 2021), (M. Hasibuan, A Irawan, Fitranto, 2024).

Untuk penjaga gawang, beberapa studi telah mengembangkan model latihan tertentu, misalnya model kondisi fisik berbasis circuit training (Apriliyanto et al., 2017), serta model latihan blocking berbasis small-sided games (S. D. Safiyah et al., 2024). Penelitian lain fokus pada pengembangan alat bantu latihan reaksi (Tarigan & Siregar, 2021), analisis performa (Tienza-Valverde et al., 2023), dan peningkatan kondisi fisik penjaga gawang (Rachmayani, 2015). Meskipun kontribusi penelitian-penelitian tersebut signifikan, fokusnya masih pada aspek-aspek tertentu seperti kondisi fisik, reaksi, blocking, atau analisis performa tanpa menghadirkan model latihan antisipasi bola atas yang disusun secara sistematis untuk melatih kemampuan membaca arah bola, menentukan timing lompatan, memilih teknik penanganan yang sesuai, serta mengasah pengambilan keputusan dalam berbagai situasi pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini diusulkan untuk menutup celah tersebut dengan mengembangkan model latihan antisipasi bola atas yang

terstruktur, sistematis, dan berbasis kebutuhan nyata penjaga gawang usia pembinaan di Bhayangkara Bekasi Soccer School.

Namun, meskipun berbagai metode latihan telah dikembangkan, masih banyak akademi sepak bola yang belum menerapkan model latihan yang spesifik untuk meningkatkanantisipasi bola atas penjaga gawang. Kebanyakan pelatihan masih berfokus pada latihan umum seperti refleks dan teknik dasar tanpa adanya pendekatan yang terstruktur dalam menghadapi situasi bola atas. Oleh karena itu, dibutuhkan pengembangan model latihan yang lebih spesifik dan berbasis penelitian ilmiah agar dapat meningkatkan performa penjaga gawang secara optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihanantisipasi bola atas yang lebih efektif bagi penjaga gawang di Bhayangkara Bekasi Soccer School. Model latihan ini akan menggabungkan berbagai metode yang telah terbukti efektif berdasarkan penelitian sebelumnya, seperti latihan reaksi, penggunaan alat bantu, serta peningkatan kekuatan fisik dan psikologis penjaga gawang. Dengan menerapkan model latihan ini, diharapkan penjaga gawang dapat lebih siap dalam menghadapi situasi bola atas di pertandingan sesungguhnya.

Selain itu, model latihan ini juga dapat menjadi acuan bagi akademi sepak bola lainnya dalam mengembangkan metode pelatihan yang lebih efektif bagi penjaga gawang mereka. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pelatihan penjaga gawang di tingkat akademi sepak bola.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan metode latihan yang tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis penjaga gawang dalam menghadapi bola atas tetapi juga mengasah aspek kognitif dan psikologis yang diperlukan dalam situasi pertandingan yang menuntut keputusan cepat. Dengan begitu, Bhayangkara Bekasi *Soccer School* dapat mencetak penjaga gawang yang lebih berkualitas dan siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada permasalahan yang menjadi topik utama dalam rangka membatasi topik pembahasan dan tidak terjadi perluasan permasalahan yang nantinya tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini. Dengan demikian, berdasarkan latar belakang penelitian di atas, penelitian ini berfokus pada pengembangan model latihan antisipasi bola atas penjaga gawang. Penelitian ini berupaya untuk melakukan pengembangan model latihan antisipasi bola atas penjaga gawang pada Bhayangkara Bekasi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan fokus penelitian peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut, “Bagaimana bentuk pengembangan model latihan antisipasi bola atas penjaga gawang Bhayangkara Bekasi *Soccer School*?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dibuat berdasarkan rumusan masalah di atas maka manfaatnya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam pengembangan latihan yang lebih efektif untuk para penjaga gawang, khususnya pada tim Bhayangkara Bekasi *soccer schooll*.
2. Penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh para pelatih dalam merancang program latihan penjaga gawang terutama dalam latihan antisipasi bola atas.
3. Penelitian ini dapat digunakan bagi para penjaga gawang untuk bisa memahami bagaimana cara mengantisipasi bola atas dengan baik dan benar.
4. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang penjaga gawang.

Intelligentia - Dignitas