

**HUBUNGAN KECEPATAN REAKSI DENGAN KEMAMPUAN  
PENJAGA GAWANG DALAM MEMATAHKAN TENDANGAN  
PINALTI PADA SSB DI KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Didepan Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
gelar sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**KING PRIMA  
2005/65988**

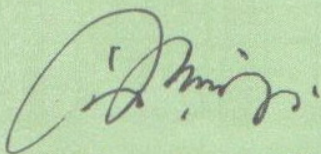
**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Penjaga  
Gawang Dalam Mematahkan Tendangan Pinalti Pada SSB di  
Kota Padang  
Nama : King Prima  
Bp/ Nim : 2005/65988  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

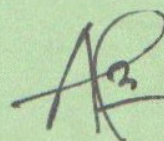
Disetujui:

Pembimbing I



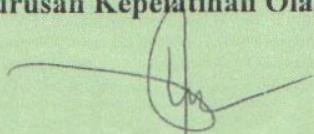
Drs. Hermanzoni, M.Pd  
NIP. 19610414198603 1 007

Pembimbing II



Drs. Afrizal S, M.Pd  
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Yendrizar, M.Pd  
NIP. 19611113 198703 1 004

## ABSTRAK

**King Prima (2005)      Hubungan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Penjaga Gawang dalam Mematahkan Tendangan Pinalti Pada SSB di Kota Padang**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan reaksi sebagai variabel bebas (X) dengan kemampuan penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti sebagai variabel terikat (Y). Adapun hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan reaksi dengan kemampuan penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti pada SSB Kota Padang.

Populasi dalam Penelitian ini adalah SSB Kota Padang dengan jumlah 4 SSB. Oleh karena populasi ini terbatas, untuk pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu didapat sampel sebanyak 20 orang.

Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kecepatan reaksi dengan test kecepatan reaksi dengan alat ukur *Whole Body Reaction*, selanjutnya untuk penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti dilakukan dengan bentuk tendangan pinalti.

Teknik analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* mengenai hubungan antara kecepatan reaksi terhadap penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti pada SSB Kota Padang diperoleh koefisien korelasi antara kecepatan reaksi terhadap penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti adalah  $r_{hitung}$ : 0,518 dan  $r_{tabel}$ : 0,444 dengan Hubungannya 26,8% pada taraf signifikan 0,05 dengan demikian hipotesis penelitian ini dapat diterima karena  $r_{hitung} > r_{tabel}$ .

Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi terhadap penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti pada SSB Kota Padang. Peneliti menyarankan kepada pelatih sepakbola agar dapat meningkatkan kecepatan reaksi dengan menjalankan program latihan secara teratur, sedangkan untuk penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti dengan memberikan latihan-latihan khusus.

**Kata Kunci : Kecepatan Reaksi, dan Kemampuan Penjaga Gawang dalam Mematahkan Tendangan Pinalti.**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kecepatan Reaksi dengan Penjaga Gawang dalam Mematahkan Tendangan Penalti Pada SSB di Kota Padang

Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh pendidikan strata satu guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini peneliti banyak menemukan kesulitan, hal ini disebabkan karena masih terbatasnya kemampuan peneliti, baik pengalaman maupun pengetahuan. Untuk itu, peneliti harapkan kritik dan saran yang positif demi kesempurnaan penelitian ini .

Penyelesaian penelitian ini tak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Atas bimbingan dan bantuan semua pihak yang bersangkutan, peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Yendrizal, M.Pd dan Drs. Alnedral, M.Pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku pembimbing I, Drs. Afrizal, M.Pd selaku pembimbing II sekaligus sebagai Penasehat Akademik yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti hingga selesai.

3. Drs.M.Ridwan, Drs Maidarman, M.Pd, Donnie S.Pd, M.Pd sebagai Dosen Penguji yang memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Terima kasih Seluruh Staf Pengajar FIK-UNP yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
5. Terima kasih Seluruh pegawai administrasi FIK-UNP yang telah membantu penyelesaian administrasi dalam pengajuan skripsi ini.
6. Terima kasih kepada atlet SSB Kota padang yang telah memberikan waktu dan kesempatan dalam pengambilan data penelitian skripsi ini.
7. Kepada Ayahanda Drs. Zaini Yakup (alm) dan Ibunda Ernawati yang tercinta, beserta keluarga kakak, adik-adik yang telah memberi motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasib dan seperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini, semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT.

Akhir kata peneliti mengharapkan, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan pendidikan dimasa yang akan datang, khususnya dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Januari 2011

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK

|                      |     |
|----------------------|-----|
| KATA PENGANTAR.....  | i   |
| DAFTAR ISI.....      | ii  |
| DAFTAR TABEL .....   | iii |
| DAFTAR GAMBAR.....   | iv  |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | v   |

### BAB I PENDAHULUAN

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah .....  | 5 |
| C. Pembatasan Masalah .....    | 6 |
| D. Perumusan Masalah .....     | 6 |
| E. Tujuan Penelitian.....      | 6 |
| F. Kegunaan Penelitian.....    | 7 |

### BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| A. Kajian Teori .....            | 8  |
| 1. Hakekat Sepakbola.....        | 8  |
| 2. Hakekat Penjaga Gawang .....  | 10 |
| 3. Hakekat Kecepatan Reaksi..... | 12 |
| B. Kerangka Konseptual .....     | 16 |
| C. Hipotesis .....               | 17 |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Jenis Penelitian.....             | 18 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 18 |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 18 |
| D. Defenisi Operasional.....         | 20 |
| E. Jenis dan Sumber Data .....       | 21 |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....     | 22 |
| G. Instrumen Penelitian .....        | 22 |
| H. Prosedur Penelitian.....          | 24 |
| I. Teknik Analisis Data .....        | 25 |

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| A. Deskriptif Data ..... | 27 |
| B. Analisis Data .....   | 30 |
| C. Pembahasan.....       | 34 |

### **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 37 |
| B. Saran.....       | 37 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia Indonesia adalah melalui olahraga. Hal ini sesuai dengan tujuan dari keolahragaan nasional yang tercantum dari Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional.

No. 03 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

“Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa. memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan pendapat di atas bisa dikatakan bahwa dalam mencapai suatu prestasi olahraga dan perkembangan olahraga tersebut perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis, karena akan mempererat jalinan persaudaraan dan hubungan yang baik antara daerah, nasional, maupun internasional.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan dunia sekalipun adalah sepakbola. Tidak hanya kaum Adam saja yang menyukai cabang olahraga ini melainkan kaum Hawa juga banyak yang menyukainya, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua sekalipun. Selain menyuguhkan tontonan yang sangat menarik sepakbola juga banyak dihiasi dengan wajah-wajah tampan pemainnya yang menjadikan daya tarik bagi kaum Hawa. Itu semua dapat kita lihat pada setiap kejuaraan-

kejuaraan resmi yang diselenggarakan oleh badan tertinggi sepakbola dunia (FIFA) mulai dari piala dunia sampai liga dalam negeri. Terakhir dapat kita lihat pada kejuaraan AFF CUP ke VIII tahun 2010 yang diselenggarakan di Asia Tenggara sempat menghebohkan sebagian besar penduduk Indonesia.

Kemudian dalam memperoleh prestasi sepakbola diperlukan pembinaan yang teratur, terarah dan terus menerus hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik. Menurut Syafruddin (1999:24) dalam pembinaan prestasi ada empat faktor utama yang menentukan kemampuan atlet, antara lain:

- "1. Kondisi fisik,
2. Teknik,
3. Taktik dan strategi,
4. Mental (psikis)".

“Hubungan keempat faktor tersebut merupakan suatu kesatuan yang terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan, “Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik cabang olahraga. Disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik. Taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik, selain itu teknik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok (Syafruddin, 1999:25).

Penjaga gawang atau sering disebut *kipper* (dalam sepakbola) adalah salah satu posisi dalam berbagai olahraga berkelompok seperti sepakbola, hoki, dan polo air. Tugas seorang penjaga gawang adalah mencegah bola masuk ke gawang. Penjaga gawang adalah palang pintu terakhir untuk mematahkan usaha lawan dalam memasukan bola ke gawang kita. Dalam sebuah permainan sepakbola seorang penjaga gawang sering menghadapi situasi-situasi sulit ketika mempertahankan gawangnya, misalnya dalam mengantisipasi menyundul, menembak, tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan pinalti.

Tendangan pinalti adalah tendangan yang disebabkan karena terjadinya suatu pelanggaran yang biasa juga disebut dengan tendangan hukuman, dan tendangan pinalti juga bisa terjadi pada sebuah pertandingan yang menganut sistem gugur, apabila kedua tim bermain imbang pada 2 kali babak utama dan 2 kali babak tambahan maka untuk mencari pemenang dari salah satu tim akan dilanjutkan dengan adu pinalti. Tendangan ini dilakukan pada jarak 11 meter dari gawang dan biasanya jarang gagal. Disini seorang penjaga gawang dituntut kemampuannya seperti kekuatan otot tungkai dalam melakukan lompatan, kecepatan dalam mengejar laju bola, teknik tangkapan untuk menangkap bola, dan kecepatan reaksi yang baik untuk mematahkan tendangan tersebut. Komponen-komponen tersebut merupakan kebutuhan yang mendasar bagi penjaga gawang disaat menghadapi tendangan pinalti. Jika semua kebutuhan tersebut telah terpenuhi oleh penjaga gawang, bukan tidak

mungkin pemain yang melakukan tendangan pinalti akan sulit untuk menyorangkan bola ke dalam gawang.

Hal ini juga dirasakan oleh pemain sepakbola SSB Di Kota Padang yang merupakan beberapa persatuan sepakbola yang cukup dikenal di Kota Padang. Hal ini ditandai dengan banyaknya penjaga gawang yang belajar di sekolah Sepakbola ini. Selain itu pada bulan juli 2010 mengikuti open turnamen Danone Cup, Yamaha Cup Tingkat Pengda PSSI Sumbar (Nasional) yang diadakan di lapangan Imam Bonjol Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan bersama Bapak Muslim K salah satu pelatih kepala di SSB Balai Baru, dari hasil wawancara tanggal 10 Desember 2010 mengungkapkan bahwa pada saat bermain dalam pertandingan sering terjadi tendangan pinalti, dan penjaga gawang selalu gagal untuk mematahkan tendangan tersebut.

Pada saat terjadinya tendangan penalti tersebut, seorang penjaga gawang masih lemah kecepatan reaksinya, yang mana pada saat bola datang, seorang penjaga gawang lambat mengambil respon, dan reaksi (*optik*) mata dalam mematahkan tendangan tersebut. Diduga dalam hal ini sekolah sepakbola di kota padang mengalami permasalahan dengan masih rendahnya kecepatan reaksi penjaga gawang.

Menurut penampilan penjaga gawang SSB Di Kota Padang disebabkan mungkin mengabaikan unsur-unsur seperti yang diuraikan di atas. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan seorang pemain selain teknik, taktik, dan mental dalam mencapai penampilan terbaiknya.

Apabila dibiarkan akan berdampak menurunnya prestasi penjaga gawang SSB Di Kota Padang akan sulit di raih, diduga penjaga gawang tidak mempunyai kecepatan reaksi yang baik. Maka peneliti dapat melihat permasalahan kecepatan reaksi terhadap penjaga gawang dalam mematahkan tendangan penalti pada permainan sepakbola

Dari uraian diatas, hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk mengetahui **“Hubungan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Penjaga Gawang Dalam Mematahkan Tendangan Pinalti Pada SSB di Kota Padang ”**. Dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui kemampuan penjaga gawang dalam mematahkan tendangan pinalti di SSB Di Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di kemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah kekuatan otot tungkai penjaga gawang dalam melakukan lompatan berpengaruh dalam mematahkan tendangan pinalti?
2. Apakah kelincahan penjaga gawang berpengaruh dalam mematahkan tendangan pinalti?
3. Apakah teknik tangkapan penjaga gawang berpengaruh dalam mematahkan tendangan pinalti?
4. Apakah kecepatan reaksi penjaga gawang berpengaruh dalam mematahkan tendangan pinalti?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas bahwa, banyak faktor yang mempengaruhi seorang penjaga gawang dalam mematahkan bola yang datang dari tendangan pinalti. Untuk itu peneliti tertarik melihat:

1. Kecepatan Reaksi penjaga gawang pada SSB di kota Padang.
2. Kemampuan Penjaga Gawang Dalam Mematahkan Tendangan Pinalti Pada SSB di Kota Padang.

### **D. Perumusan masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini yaitu: Hubungan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Penjaga Gawang Dalam Mematahkan Tendangan Penalti Pada SSB di Kota Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari perumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecepatan Reaksi Dengan Kemampuan Penjaga Gawang Dalam Mematahkan Tendangan Penalti Pada SSB Di Kota Padang?

**F. Kegunaannya Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Sebagai masukan bagi pelatih dan pengurus SSB yang ada di kota Padang.
3. Sebagai masukan bagi mahasiswa pada perpustakaan FIK UNP dalam mengembangkan olahraga khususnya sepakbola.
4. Sebagai referensi tambahan di perpustakaan fakultas dan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Sepakbola**

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari dan disenangi banyak orang anak-anak, dewasa, tua, bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola.

Sepakbola adalah cabang permainan beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Dari memainkan di atas lapangan rumput asli atau buatan yang datar dan rata berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Lapangan permainan dibagi dalam dua bagian oleh sebuah garis tengah yang bertemu dengan titik tengah kedua garis samping. Titik tengah terdapat pada pertengahan garis tengah, lingkaran dengan radius 9,15 meter menandai di sekelilingnya. Ukuran panjang lapangan adalah 100 sampai 110 meter, dan lebarnya 64 sampai 75 meter, yang dibatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebarnya 7,32 meter (PSSI 2010:8).

Selanjutnya Batty (1982:4) mengatakan bahwa “Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana, sebaik-baiknya”. Pendapat ini mengemukakan bahwa pada permainan sepakbola memiliki struktur dalam pertandingan. Permainan sepakbola sangat mengutamakan kekompakan tim untuk dapat mencetak gol dalam suatu pertandingan. Dalam permainan hanya ada satu orang yaitu penjaga gawang yang dapat menggunakan tangan dalam menangkap bola, dan itu pun hanya boleh dilakukan di dalam kotak 16 meter.

Dalam permainan sepakbola digunakan bola yang berbentuk bulat/bundar terbuat dari kulit dengan lingkaran tidak lebih dari 70 sentimeter dan tidak kurang dari 68 sentimeter, serta berat tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua orang hakim garis dan satu wasit cadangan. Permainannya berlangsung dalam dua babak, masing-masing lamanya 45 menit dan masa istirahat 15 menit (PSSI, 2010: 34).

Permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan terpenting diantaranya, kemampuan fisik yang terdiri dari beberapa unsur: kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelincahan. Kemampuan teknik terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola. Khususnya penjaga gawang: tangkapan dan lemparan. (Afrizal, 2000:4).

Ide atau tujuan bermain sepakbola adalah “berusaha untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menghindari masuknya bola ke gawang kita dari serangan lawan” (Darwis 1999:38).

## **2. Hakekat Penjaga Gawang**

Penjaga gawang atau sering disebut *kipper* (dalam sepakbola) adalah salah satu posisi dalam berbagai olahraga berkelompok seperti sepakbola, hoki dan polo air. Tugas seorang penjaga gawang adalah mencegah bola masuk ke gawang dan orang pertama yang memulai serangan jika terjadi tendangan gawang.

Seorang penjaga gawang juga mempunyai teknik seperti pemain lainnya, teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Teknik penjaga gawang merupakan semua kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang dalam usaha menghindarkan agar bola jangan masuk ke gawang. Untuk melaksanakan kegiatan tersebut penjaga gawang melakukan dua bentuk teknik yaitu:

- a. Teknik yang digunakan pada saat penjaga gawang melakukan penyerangan.
- b. Teknik yang digunakan saat penjaga gawang melakukan pertahanan.

(Ratinus Darwis 1999:61).

Seorang penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir. Para pemain lain

mungkin gagal menghadang pemain penyerang atau salah mengontrol bola dan bisa merebut bola lagi, tetapi ketika seorang penjaga gawang membuat kesalahan, biasanya kesalahan itu akan berakibat gol bagi tim lain. (Danny Mielke 2007:103).

Seorang penjaga gawang yang ideal harus dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan baik secara individu maupun tim, karena akan dapat memberikan pengaruh yang baik bagi dirinya maupun rekan-rekan satu timnya dalam sebuah pertandingan. Memiliki persyaratan-persyaratan jasmaniah yang agak sedikit berbeda dibandingkan dengan pemain-pemain lainnya. Seorang penjaga gawang sebaiknya pemain yang tinggi serta memiliki berat badan yang ideal. Persyaratan demikian merupakan suatu persyaratan yang istimewa dan tersendiri bagi seorang penjaga gawang. Dengan tubuh yang tinggi dan memiliki berat badan yang ideal ia dapat menutupi gawang. Disamping ukuran tubuh tersebut seorang penjaga gawang mempunyai kecepatan tangan dan kaki.

Seorang penjaga gawang yang baik bisa menjadi inspirasi bagi tim. Sebuah penyelamatan bola yang cantik bisa mengubah situasi bermain, bisa menyegarkan kembali pemain belakang agar berusaha lebih keras, atau mungkin bisa memotivasi untuk lain kali berjuang lebih keras ketika sedang membawa bola. (Danny Mielke, 2007 : 103).

Seorang penjaga gawang atau *kipper* harus berada pada posisi tengah garis gawang dengan pandangan luas terhadap situasi dan susunan pertahanan sehingga pergerakan penjaga gawang tidak terganggu. Setiap

pemain harus selalu berkomunikasi dengan penjaga gawang, pemain bertahan harus menutup tempat yang kosong yang ditinggalkan oleh penjaga gawang. (Lisensi B Nasional PSSI, 2009:65).

Teknik-teknik yang harus dimiliki penjaga gawang menurut Danny Mielke (2007:104) adalah:

- a. Posisi siap penjaga gawang
- b. Teknik menangkap bola
- c. Tangkapan *overhead* (di atas kepala)
- d. *Diving* untuk menangkap bola
- e. Teknik tiga tangan
- f. Membelokkan tembakan

Jika seorang penjaga gawang telah menguasai teknik-teknik penjaga gawang dengan baik, pastinya seorang penjaga gawang akan mendapat kemudahan untuk mengatasi bola yang datang ke gawang. Dan itu dapat menambah tingkat kesulitan bagi pemain lawan dalam usaha menciptakan gol ke gawang kita.

### **3. Hakekat Kecepatan Reaksi**

Berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli tentang pengertian kecepatan reaksi menimbulkan gaya tulisan yang berbeda-beda, namun pada hakekatnya mengandung arti yang sama. Dalam ilmu fisika kecepatan diartikan sebagai persatuan waktu. Sedangkan dalam ilmu

keolahragaan dapat diartikan sebagai mana yang dijelaskan pada ahli dibawah ini:

Syafruddin (1999:43) “Mengatakan kecepatan merupakan bagian dari kondisi fisik yang sangat penting peranannya untuk meningkatkan prestasi olahraga pada umumnya. Dalam ilmu fisika didefinisikan sebagai jarak persatuan waktu. Jhonath dan Krempel dalam Syafruddin (1999:43) menyatakan kecepatan secara fisiologis diartikan kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibility*)”.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang menerima dan kemudian melaksanakan perintah sesuai dengan rangsangan yang diterima, kemampuan menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui optik inilah dikenal dengan kecepatan reaksi. Beberapa ahli telah menyampaikan pandangan tentang pengertian kecepatan reaksi seperti menurut Sajoto (1988:59} mengemukakan bahwa reaksi atau reaction adalah kemampuan seseorang bertindak secepatnya dalam menangani rangsangan yang datang lewat indera syaraf atau *feeling* (perasaan) lainnya.

Selanjutnya Luthan (1988:145) mengemukakan bahwa waktu reaksi adalah interval antara penyampaian stimulus dan munculnya respon yang pertama kali.

Dari uraian di atas maka penulis dapat menyimpulkan kecepatan reaksi penjaga gawang adalah kemampuan seorang penjaga gawang menerima rangsangan dari suatu objek (bola yang datang) yang langsung diperintah oleh

otak lewat rangsangan yang datang melalui alat indra atau *optic* dan kemudian untuk dapat meresponnya secepat mungkin.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

Kecepatan sangat bergantung dari kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak akan dapat dikembangkan bila seorang pemain ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya, maka ia juga harus mengembangkan kekuatan. Keterkaitan antara kecepatan dan kekuatan pada dasarnya bertolak belakang. Kecepatan jarak maksimal hanya dapat dilakukan bila beban atau tahanan luar yang rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar beban luar maka semakin rendah kecepatan gerakan.

Menurut Bompa (1990:125), faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah sebagai berikut:

1) Keturunan

Dari hasil penelitian anak-anak kulit hitam lebih cepat dibandingkan dengan kulit putih mempunyai *reflek foseralis* dan *antropometri* lebih baik.

2) Waktu reaksi

Waktu reaksi adalah waktu menerima rangsangan yaitu 1) Rangsangan pada tingkat reseptor, 2) perambatan pada system saraf pusat, 3) tranmisi rangsangan pada syaraf yang menghasilkan sinyal pada efektor, 4) tranmisi sinyal dari sistemsyaraf pusat keotot, 5)

stimulus otot untuk bekerja. Jadi pada atlet rangsangan fisual direspon dalam waktu 0,15-0,20 detik sedangkan yang bukan 0,25-0,30 detik.

### 3) Kemampuan untuk menahan tahanan luar.

Selama latihan atau pertandingan, atlet harus mampu mengatasi tahanan dari luar seperti: gravitasi, peralatan, udara, air, suhu dan sebagainya.

### 4) Teknik

Kemampuan untuk mengkoordinasikan frekuensi gerak, waktu reaksi dalam suatu kinerja.

### 5) Elastisitas otot

Kecepatan kontraksi dipengaruhi oleh gerakan agonis dan antagonis, maka elastisitas diperlukan untuk mendapatkan kecepatan. Kecepatan kontraksi otot dipengaruhi oleh suhu tubuh, kenaikan suhu tubuh  $2^{\circ}\text{C}$  akan meningkatkan otot 20% secara fisiologis pemanasan sebelum melakukan katifitas fisik akan membantu meningkatkan kecepatan, hal ini terjadi karena kenaikan suhu tersebut, Jensen, (1983).

### b. Kegunaan Kecepatan

Kecepatan sangat dominan dibutuhkan dalam pemain sepakbola baik lari cepat (sprint) maupun kecepatan reaksi penjaga gawang. Menurut Krempel dalam syafruddin (1999:43) “Kecepatan adalah suatu kemampuan reaksi otot yang ditandai dengan pertukaran

antara kontribusi dan relaksasi otot yang ditandai dengan pertukaran antara kontraksi dan relaksasi yang menuju maksimal. Sedangkan kecepatan organisme pemain dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya”.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan sulit dikembangkan. Sedangkan dilain pihak kecepatan sangat dibutuhkan baik untuk kecepatan berlari (sprint), merubah arah maupun kecepatan reaksi dalam tendangan penalti.

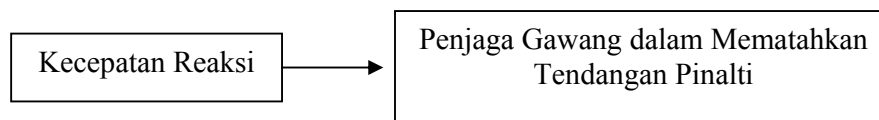
Dapat kita lihat selama ini pada pemain sepakbola, khususnya posisi seorang penjaga gawang, yang mana tugasnya menjaga gawangnya supaya tidak kebobolan, oleh sebab itu seorang penjaga gawang harus memiliki kemampuan reaksi dalam merespon pada saat bola datang, baik tendangan bebas, tendangan penalti

Selama ini seorang penjaga gawang terlambat bereaksi, disaat mematahkan tendangan penalti pada SSB di kota padang sehingga banyak kebobolan kegawang. Untuk itu seorang penjaga gawang banyak latihan kecepatan reaksi, agar reaksinya lebih baik dan bagus.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori di atas dapat diartikan Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang menerima dan kemudian melaksanakan perintah

sesuai dengan rangsangan yang diterima, kemampuan menjawab secepat mungkin suatu rangsangan melalui optik inilah dikenal dengan kecepatan reaksi. Sedangkan Penjaga gawang atau sering disebut *kiper* (dalam sepakbola) adalah salah satu posisi dalam berbagai olahraga berkelompok seperti sepakbola, hoki dan polo air. Tugas seorang penjaga gawang adalah mencegah bola masuk ke gawang dan orang pertama yang memulai serangan jika terjadi tendangan gawang. Seorang penjaga gawang juga mempunyai teknik seperti pemain lainnya, teknik penjaga gawang merupakan teknik khusus yang hanya dilakukan oleh penjaga gawang. Dengan demikian penjaga gawang yang memiliki kecepatan reaksi yang baik, maka akan baik pula kemampuannya dalam mematahkan tendangan pinalti.



**Gambar 1. Hubungan kecepatan Reaksi dengan Penjaga Gawang**

### **C. Hipotesis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, maka penelitian harus mempunyai hipotesis yaitu: “terdapat Hubungan yang signifikan antara Kecepatan Reaksi dengan Penjaga Gawang dalam mematahkan Tendangan Pinalti pada SSB di Kota Padang”?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa hasil yang diperoleh dari Kecepatan reaksi mempunyai hubungan yang signifikan dengan Penjaga gawang dalam mematahkan tendangan Penalti, ini ditandai dengan hasil yang diperoleh yaitu  $r_{hitung} 0,518 > r_{tabel} 0,444$ , dengan hubungannya 26,8%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan Penjaga gawang dalam mematahkan tendangan Penalti, yaitu :

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang kecepatan reaksi dalam menjalankan program latihan, disamping faktor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan Penjaga gawang dalam mematahkan tendangan Penalti.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya kecepatan reaksi, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan kecepatan reaksi.

3. Para pemain sepakbola agar memperhatikan faktor kecepatan reaksi untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang kecepatan reaksi.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan Penjaga gawang dalam mematahkan tendangan Penalti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2000). *Sepakbola*. FPOK IKIP Padang.
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Batty, eric. (1982). *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung. Pioner jaya..
- Bompa, Tudor. O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Second Edition. Dubuque Iowa: Kendall/Hant Publishing Company.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang : FIK UNP Padang.
- Dirjen Olahraga dan Pemuda. 1972. *Pedoman Mengajar olahraga*, Jakarta: Depdikbud.
- Djezed, Zulfar (1985). *Sepak Bola*. Padang : FPOK
- Djezed dan Ratinus. (1985). *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang. FPOK: IKIP Padang
- Hasan, Said. (1999). *Evaluasi Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK
- Luthan. (1999). *Manusia dan Olahraga*. ITB dan FPOK IKIP Bandung
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Pakaraya : Bandung
- Nawawi, Umar (2008). *Panduan Penggunaan Alat Labor* : FIK UNP
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Depdiknas
- PSSI (1996). *Nike Premier*, Jakarta: PSSI
- \_\_\_\_\_. (2009). *Log Book Lisensi B*. Pekanbaru PSSI.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Log Book Lisensi D*. Jakarta PSSI.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Laws Of The Game* . Jakarta PSSI
- Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang