

***SURVEY BASIC TECHNIQUES KIPER DI SSB PUTRA GEMILANG  
KABUPATEN KEDIRI***

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

**RECHAN PRATAMA PUTRA**

NPM: 2115030089

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
**UN PGRI KEDIRI**

2025

Skripsi oleh :

**RECHAN PRATAMA PUTRA**

NPM: 2115030089

Judul :

***SURVEY BASIC TECHNIQUES KIPER DI SSB PUTRA GEMILANG  
KABUPATEN KEDIRI***

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK  
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 09 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.  
NIDN. 0725018205

Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.  
NIDN. 0723038705

Skripsi oleh :

**RECHAN PRATAMA PUTRA**

NPM: 2115030089

Judul :

***SURVEY BASIC TECHNIQUES KIPER DI SSB PUTRA GEMILANG  
KABUPATEN KEDIRI***

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri  
Pada Tanggal: 09 Juli 2025

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. ....
2. Penguji I : Irwan Setiawan, M.Pd. ....
3. Penguji II : Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or. ....

Mengetahui,  
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.  
NIDN. 0703098802

Motto:

“Pengetahuan adalah kunci kesuksesan yang tak ternilai.”  
(Albert Einstein.)

”Berhasil atau gagal, proses ini akan tetap berjalan, tidak ada kata menyerah sebelum mimpi itu tercapai.”  
(Rechan Pratama Putra)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, bapak Bambang Reni dan ibu Nunik Irawati yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Keluarga saya, yang selalu memberikan motivasi untuk terus melangkah menuju masa depan yang sukses.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Rechan Pratama Putra  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tgl Lahir : Kediri, 3 Juli 2003  
NPM : 2115030089  
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 09 Juli 2025  
Yang menyatakan

Rechan Pratama Putra  
NPM. 2115030089

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “*Survey Basic Techniques* Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri” ini ditulis guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Program Studi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala program studi PENJASKESREK Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Dhedhy Yuliawan, M.Or., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Heru Prasetyo, selaku pelatih SSB Putra Gemilang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi PENJASKESREK atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
7. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.

8. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2021, khususnya kelas C program studi PENJASKESREK atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang laki-laki sederhana dengan impian yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi pikiran dan hati. Terima kasih kepada penulis skripsi ini yaitu diriku sendiri, Rechan Pratama Putra. Anak sulung yang sedang melangkah menuju usia 22 tahun yang dikenal keras kepala namun terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah turut hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan.

Kediri, 09 Juli 2025  
Penulis

Rechan Pratama Putra  
NPM. 2115030089

## RINGKASAN

**Rechan Pratama Putra**, *Survey Basic Techniques Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri*, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: *Survey, Basic Techniques Kiper, SSB*

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti pada salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kediri yaitu SSB Putra Gemilang. Berdasarkan hasil pengamatan terdapat banyak calon kiper muda yang potensial seperti postur tubuh yang ideal, kelincahan dan refleks cepat, dan kemampuan melompat yang baik. Namun keterampilan teknik dasarnya masih perlu ditingkatkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Terdapat beberapa permasalahan dalam teknik dasar kiper di SSB Putra Gemilang yaitu kiper terlambat dalam merespon pergerakan bola terutama saat menghadapi tembakan mendadak atau bola pantul, sering berada pada posisi yang kurang ideal untuk mengantisipasi tembakan lawan, dan saat menepis bola tidak diarahkan ke area aman malah memantul ke depan gawang. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan aspek tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik *survey* yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendetail dengan latar belakang, sifat-sifat, serta karakteristik yang khas dari kasus atau kejadian suatu hal yang bersifat umum. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kiper SSB Putra Gemilang yang berjumlah 5 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 5 atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan tes teknik menangkap bola pada saat tendangan pinalti yang dibagi menjadi 3 bagian yaitu bola datar (*ground ball*), bola sedang (*medium ball*), dan bola tinggi (*high ball*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri berada pada kategori Cukup yaitu dengan persentase sebesar 60%. Hal ini dapat dibuktikan pada hasil distribusi frekuensi teknik dasar kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri secara keseluruhan dengan kategori Baik Sekali ada 0 atlet atau 0%, kategori Baik ada 1 atlet atau 20%, kategori Cukup ada 3 atlet atau 60%, kategori Kurang ada 1 atlet atau 20%, dan kategori Kurang Sekali ada 0 atlet atau 0%. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan oleh pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan variatif, dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik posisi penjaga gawang serta dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam cabang olahraga sepak bola usia dini, serta menjadi referensi untuk penelitian-penelitian sejenis di masa yang akan datang.

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMBUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR MOTTO .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
PRAKATA .....	vi
RINGKASAN .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori .....	9
1. Kajian Teori Variabel .....	9
a. Hakikat Sepak Bola .....	9
b. Hakikat Penjaga Gawang .....	36
c. Hakikat Latihan .....	54
2. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	61
B. Kerangka Berfikir .....	64
C. Pertanyaan Penelitian .....	65
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian .....	66

B. Definisi Operasional .....	67
C. Instrumen Penelitian .....	68
D. Populasi dan Sampel .....	70
E. Prosedur Penelitian .....	71
F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	72
G. Teknik Analisis Data .....	72
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian .....	75
B. Pembahasan .....	82
 BAB V : PENUTUP	
A. Simpulan .....	86
B. Implikasi .....	86
C. Saran .....	87
Daftar Pustaka .....	89
Lampiran-lampiran .....	92

## DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Rincian Pelaksanaan Penelitian .....	72
3.2 : Norma Penilaian .....	74
4.1 : Tendensi Data Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri .....	76
4.2 : Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri .....	76
4.3 : Tendensi Data Bola Datar ( <i>Ground Ball</i> ) .....	77
4.4 : Distribusi Frekuensi Bola Datar ( <i>Ground Ball</i> ) .....	78
4.5 : Tendensi Data Bola Sedang ( <i>Medium Ball</i> ) .....	79
4.6 : Distribusi Frekuensi Bola Sedang ( <i>Medium Ball</i> ) .....	79
4.7 : Tendensi Data Bola Tinggi ( <i>High Ball</i> ) .....	80
4.8 : Distribusi Frekuensi Bola Tinggi ( <i>High Ball</i> ) .....	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam .....	14
2.2 : Menendang Dengan Kaki Bagian Luar .....	15
2.3 : Menendang Dengan Punggung Kaki .....	15
2.4 : Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam .....	16
2.5 : Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam .....	18
2.6 : Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Luar .....	19
2.7 : Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki .....	19
2.8 : Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki .....	20
2.9 : Menghentikan Bola Dengan Paha .....	21
2.10 : Menghentikan Bola Dengan Dada .....	22
2.11 : Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam .....	23
2.12 : Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar .....	24
2.13 : Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki .....	25
2.14 : Menyundul Bola Sambil Berdiri .....	26
2.15 : Menyundul Bola Sambil Melompat .....	27
2.16 : Merebut Bola Sambil Berdiri .....	29
2.17 : Merebut Bola Sambil Meluncur .....	30
2.18 : Lemparan ke Dalam .....	30
2.19 : Menangkap Bola .....	32
2.20 : Lapangan Sepakbola .....	34
2.21 : Menangkap Bola di Atas Permukaan Lapangan .....	39
2.22 : Tembakan Rendah Langsung ke Arah Penjaga Gawang .....	40
2.23 : Bola yang Menggelinding ke Samping Penjaga Gawang .....	41
2.24 : Bola Dengan Ketinggian Sedang .....	42
2.25 : Bola Dengan Ketinggian Dada atau Kepala .....	43
2.26 : Bola Atas .....	44
2.27 : Posisi Siap Umpan Silang .....	44
2.28 : Posisi Siap Menghentikan Tendangan .....	45

2.29	: Posisi Siap Bola Pada Sudut yang Sangat Luas .....	46
2.30	: Posisi Siap Bola Tidak Dalam Jangkauan .....	46
2.31	: Menangkap Bola di Depan Kepala .....	47
2.32	: Mengamankan Bola Dengan Ketinggian Sedang .....	48
2.33	: Menangkap Bola Memantul Dengan Satu Lutut Ditekuk .....	49
2.34	: Mengamankan Bola Tinggi .....	49
2.35	: Mendorong Bola Melewati Mistar Gawang .....	50
2.36	: Menjatuhkan Badan Saat Bola Datar .....	52
2.37	: Menjatuhkan Badan Saat Bola Datang Dengan Ketinggian Sedang .....	53
2.38	: Menjatuhkan Badan Saat Bola Tinggi .....	53
2.39	: Penjaga Gawang Mendapatkan Bola .....	54
4.1	: Histogram Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri .....	77
4.2	: Histogram Distribusi Frekuensi Bola Datar ( <i>Ground Ball</i> ) .....	78
4.3	: Histogram Distribusi Frekuensi Bola Sedang ( <i>Medium Ball</i> ) ...	80
4.4	: Histogram Distribusi Frekuensi Bola Tinggi ( <i>High Ball</i> ) .....	81

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian .....	92
2 : Surat Keterangan Penelitian .....	93
3 : Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI .....	94
4 : Sertifikat Bebas Plagiasi .....	96
5 : Dokumen Validasi Program Latihan .....	97
6 : Program Latihan .....	100
7 : Data Penelitian .....	102
8 : Dokumentasi .....	103

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak yang sangat penting bagi tubuh manusia. Hal ini sejalan dengan pendapat Kiram (2019), yang menyatakan bahwa “gerak merupakan aktivitas yang selalu melekat dalam kehidupan manusia, baik gerak sebagai tujuan maupun gerak sebagai alat untuk mencapai tujuan atau untuk memecahkan masalah”. Olahraga berfungsi sebagai alat ukur kesehatan tubuh dan salah satu metode untuk mereduksi stres. Sama halnya yang dikemukakan oleh Bangun (2016), “olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress”. Olahraga adalah aktivitas yang dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain dan bersenang-senang yang dilakukan dengan berbagai tujuan antara lain untuk meningkatkan kekebalan tubuh, sebagai sarana rekreasi, dan ajang untuk memperoleh prestasi.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta kemampuan fisik dan mental. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok, dan bisa bersifat rekreasi, kompetitif, atau profesional. Menurut Sandi (2019), mengatakan bahwa “olahraga merupakan suatu kegiatan terstruktur dan terencana yang bertujuan untuk memperbaiki kinerja fisik”. Sedangkan menurut Ruhardi et al (2021), mengatakan bahwa “olahraga

adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran”. Selain itu menurut Gunadi (2018), “tujuan olahraga adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, mengembangkan kebugaran jasmani, serta membentuk mental yang kuat dan disiplin”. Seringnya melakukan olahraga badan akan menjadi bugar dan terciptanya pendorong bagi generasi muda sebagai penerus bangsa yang lebih baik.

Olahraga prestasi adalah jenis olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai prestasi tertinggi melalui kompetisi yang terukur dan resmi, seperti kejuaraan, turnamen, atau ajang olimpiade. Dalam konteks ini, latihan dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan sering kali berada di bawah pengawasan pelatih profesional. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan Bab I Pasal 1 butir 12 yang berbunyi “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Salah satu cabang olahraga yang menentukan kemajuan prestasi olahraga adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Menurut Zulkarnain, F., & Haqiyah (2018), mengemukakan bahwa “sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang

sangat digemari penduduk di seluruh dunia. Hal tersebut telah sesuai dengan kenyataan yang terjadi bahwa permainan sepakbola sekarang bertambah maju serta memiliki pengikut dan simpatisan paling banyak di dunia. Artinya, permainan ini dikenal oleh hampir seluruh lapisan masyarakat dari anak-anak, remaja maupun orang tua bahkan wanitapun menggemari dan memainkannya”. Permainan sepakbola boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan tangan. Hampir keseluruhan permainan dilakukan dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya sesuai peraturan.

Pembinaan sepak bola menurut Muryadi (2015), mengatakan bahwa “faktor yang mempengaruhi prestasi di klub sepak bola diantaranya adalah fasilitas yang di berikan, pelatih, motivasi, cara melatih, anggaran, dukungan moral. Berkaitan dengan hal tersebut yang perlu diperhatikan juga adalah pemilihan strategi pembinaan sepak bola di klub tersebut agar persatuan dari klub sepak bola tampil secara baik dan maksimal”. Kegiatan pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil menjadi lebih baik. Hasil yang baik dalam pembinaan yang dimaksud adalah pencapaian prestasi olahraga yang meningkat.

Pembinaan prestasi olahraga tidak dilakukan secara instan. Pembinaan harus dilakukan melalui proses yang benar dan melalui tahap demi tahap secara berkelanjutan. Pembinaan juga harus benar-benar teroganisir melalui kerjasama antar instansi, organisasi, maupun stake holder keolahragaan (Rasyono, 2016). Widowati (2015), juga menyatakan bahwa “pembinaan

olahraga merupakan sesuatu yang tidak bisa berdiri sendiri. Untuk menjalankan suatu program pembinaan harus didukung dengan: pemain, pelatih dan orang tua yang sepakat tentang program pembinaan yang dijalankan oleh pelatih”. Untuk mencapai prestasi atlet yang maksimal, maka usaha pembinaan harus dilakukan dengan cara menyusun strategi dan perencanaan untuk meningkatkan kualitas serta mempunyai program yang jelas.

Di dalam permainan sepakbola ada beberapa istilah untuk posisi pemain yaitu penjaga gawang (*Goalkeeper*), pemain bertahan (*Defender*), pemain tengah (*Midfielder*), dan pemain depan (*Striker*). Dari beberapa posisi tersebut pemain tengah dan pemain depan lah yang lebih disorot dalam suatu pertandingan. Padahal di dalam pertandingan peran pemain bertahan dan penjaga gawang tidak kalah penting untuk memenangkan pertandingan. Para pemain tengah dan pemain depan dianggap paling berperan dalam proses memasukan bola ke gawang lawan. Sedangkan pemain bertahan dan penjaga gawang hanya dianggap sebagai penjaga daerahnya sehingga perannya tidak terlihat, padahal peran mereka sama pentingnya dengan pemain tengah dan pemain depan.

Untuk posisi penjaga gawang sebenarnya merupakan posisi yang vital dalam sepak bola. Menurut Ulfiansyah et al. (2015), “penjaga gawang merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mengawal atau menjaga gawang dari kebobolan dan serangan dari lawan”. Sedangkan menurut Apriliyanto (2020), “penjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola dan posisi yang sangat penting

dalam pertahanan. Penjaga gawang juga harus memiliki keterampilan teknik yang baik yang bertujuan meningkatkan kemampuan dalam menghalau 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 dan penjaga gawang harus mempunyai kemampuan yang kompeten.

Pada era *modern* seperti sekarang, penjaga gawang bukan lagi orang yang hanya bertanggung jawab pada bagian bawah mistar saja, penjaga gawang dituntut untuk mampu menggalang pertahanan saat kondisi kurang menguntungkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusmani (2015), yang menyatakan bahwa “penjaga gawang adalah pemain yang memiliki pandangan paling luas terhadap permainan dan bertanggung jawab dalam mengorganisasi serta mengarahkan pertahanan, terutama dalam situasi tekanan seperti serangan balik atau bola mati.” Penjaga gawang juga harus berani beradu badan untuk merebut bola dari lawan dalam keadaan satu lawan satu. Penjaga gawang dituntut bisa mengambil keputusan yang tepat pada setiap keadaan. Tempo permainan yang cepat membuat penjaga gawang diwajibkan melakukan tindakan-tindakan yang cepat dan tepat. Penjaga gawang harus mempunyai juga penglihatan yang tajam mulai dari melakukan umpan panjang, membaca arah bola, dan yang paling vital adalah membaca gerakan penendang dari mata si penendang.

Berdasarkan permasalahan yang ada dilapangan, peneliti melakukan observasi di salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kediri yaitu

SSB Putra Gemilang yang berada di Desa Padangan, Kecamatan Kayen Kidul, Kabupaten Kediri. Hasil observasi terdapat banyak calon kiper muda yang potensial seperti postur tubuh yang ideal, kelincahan dan refleks cepat, dan kemampuan melompat yang baik. Namun keterampilan teknik dasarnya masih perlu ditingkatkan. Terdapat beberapa permasalahan dalam teknik dasar para kiper di SSB Putra Gemilang yaitu kiper terlambat dalam merespons pergerakan bola terutama saat menghadapi tembakan mendadak atau bola pantul, sering berada pada posisi yang kurang ideal untuk mengantisipasi tembakan lawan, dan saat menepis bola tidak diarahkan ke area aman malah memantul ke depan gawang. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan aspek tersebut.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Menurut Rusmani (2015), menyatakan “latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya”. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan. Dengan latihan yang terstruktur dan berkesinambungan, diharapkan kiper mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar seperti mengantisipasi bola,

melakukan *diving*, *positioning*, serta *refleks* dalam menangkap atau menepis bola. Selain itu, usia remaja merupakan fase perkembangan motorik yang sangat penting, di mana kemampuan koordinasi dan kelincahan dapat ditingkatkan secara optimal apabila diberikan stimulus latihan yang tepat.

Mengingat pentingnya teknik dasar kiper dalam cabang olahraga sepak bola, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “***Survey Basic Techniques Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri***”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, perumusan masalah merupakan hal yang penting untuk memperoleh hasil dari suatu penelitian. Maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia olahraga termasuk cabang olahraga sepakbola. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, dapat memberikan pengetahuan mengenai teknik dasar kiper dalam cabang olahraga sepak bola.

2. Secara praktis:

- a. Bagi atlet, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar kiper yang lebih efektif.
- b. Bagi pelatih, memberikan acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar kiper.
- c. Bagi klub, sebagai bahan evaluasi terhadap efektivitas latihan yang telah diterapkan selama ini.
- d. Bagi peneliti, untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan sebagai dasar penyusunan skripsi.
- e. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi yang berguna bagi peneliti lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Apriliyanto, R. (2020). Pengaruh Pelatihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola. *Competitor*, 12(2), 120–127.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Azwar, S. (2010). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset*.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Bompa, T. . (2015). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Carson, H. J., & Collins, D. (2017). The Fourth Dimension: A Motoric Perspective on The Anxiety Performance Relationship. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–21.
- Centhini S, & R. T. (2009). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi.
- Danny, M. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Intan Sejati Pakar Raya.
- Febrianto, A., Setiawan, A., & Prasetyo, R. (2019). Pembinaan Teknik Dasar Penjaga Gawang Sepak Bola Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12–20.
- Gelade, G. (2014). Evaluating the Ability of Goalkeepers in English Premier League football. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 1(2).
- Gunadi, D. (2018). Peran Olahraga dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(3).
- Harre. (2012). *Principle of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
- Hazwan, M. (2019). Teknik Pendaratan pada Keterampilan Diving Penjaga Gawang Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 101–110.
- Hidayat, R. (2021). Latihan Agility Multi-Arah dalam Teknik Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1), 178–188.

- Irianto, S. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. *Tesis Magister, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*.
- Kiram, P. H. Y. (2019). Belajar Keterampilan Motorik. *Prenada Media*.
- Kresnayadi, I. P. E. (2016). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 8 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 103–107.
- Langga, Z. . & S. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1).
- Luxbacher, J. (2011). Sepak Bola. *Jakarta : Rajawali Pers*.
- Muryadi, A. D. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(2).
- Rasyono. (2016). Ekstra Kurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education, Health And Sport*, 3(1), 46.
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri*, 1–89. tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>., diunduh 10 Agustus 2022.
- Rohim, A. (2008). Bermain Sepakbola. *Semarang: CV. Aneka Ilmu*.
- Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). Olahraga Kebugaran dan Kesehatan dalam Perspektif Islam. *Pelangi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64–80.
- Rusmani, A. F. (2015). Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola Usia 19 Tahun. (*Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*).
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73.
- Saputra, Y., Nugraha, R., & Santoso, I. (2022). Analisis Distribusi Bola pada Penjaga Gawang Sepak Bola di Akademi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 55–64.
- Sofaerih, R., & Sukamti, E. R. (2020). Pengembangan Buku Referensi Teknik Dasar Penjaga Gawang (Football Goalkeeper) Untuk Atlet Kelompok Umur 10 Tahun. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 9(1).

- Sucipto dkk. (2000). Sepakbola. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional*.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. *Bandung: CV Lubuk Agung*.
- Sukatamsi. (2001). Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Surabaya: Tiga Serangkai*.
- Sutrisni, A. (2021). *Gambar dan Ukuran Lapangan Sepak Bola*. Kompas.Com.
- Tenang, J. D. (2007). Mahir Bermain Futsal. *Bandung: IKAPI*.
- Ulfiansyah, F. N., B, K. S., & Kriswanto. (2015). Pengaruh Latihan Reaksi Bervariasi Dan Tetap Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang. *Unnes Journal of Sport Sciences, 4(2)*, 18–22.
- Vencel, A. (2014). FIFA Goalkeeping. *Zurich Switzerland: FIFA*.
- Widodo, H. (2021). Latihan Koordinasi dalam Peningkatan Keterampilan Kiper. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Widodo, R. (2020). Analisis Koordinasi Tangan-Mata pada Keterampilan Catching Ball Penjaga Gawang Usia Remaja. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 8(1)*, 25–33.
- Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat. Journal.Unnes.Ac.Id*.
- Zulkarnain, F., & Haqiyah, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 32(1)*, 15–21.