

Rechan Pratama
Putra_PROGRAM LATIHAN
PADA KIPER DI SSB PUTRA
GEMILANG UNTUK
MENINGKATKAN PERFORMA
PADA SAAT TENDANGAN
PINALTI

by simisembilan@unpkdr.ac.id 1

Submission date: 04-Jul-2025 03:58PM (UTC+0200)

Submission ID: 2710118628

File name: SKRIPSI_RECHAN_revisi_2_2_1_.docx (1.92M)

Word count: 16344

Character count: 102693

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga ialah sebuah kegiatan gerak yang penting dilakukan untuk tubuh manusia. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Kiran (2019) bahwa "gerak merupakan sebuah aktivitas dengan berkorelasi dengan aktifitas manusia, baik gerak sebagai tujuan maupun gerak sebagai alat yang bertujuan atau untuk memecahkan masalah". Olahraga berperan sebagai indikator kesehatan fisik dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi tingkat stres. Sama halnya yang dikemukakan oleh Bangun (2016), "Olahraga adalah kegiatan mempertahankan kebugaran tubuh seseorang. Aktivitas tersebut merupakan metode penting untuk menurunkan stress". Olahraga merupakan suatu aktivitas yang mengandung elemen permainan dan kesenangan, dilaksanakan dengan berbagai tujuan, termasuk peningkatan sistem imun, sebagai sarana rekreasi, serta sebagai wadah untuk meraih prestasi.

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

ialah aktivitas mental dan fisik yang berfungsi untuk memelihara serta menambahkan kualitas kesehatan dan kebugaran individu". Selain itu menurut Gunadi (2018), "tujuan olahraga adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, mengembangkan kebugaran jasmani, serta membentuk mental yang kuat dan disiplin". Frekuensi dalam melakukan olahraga akan berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik dan berfungsi sebagai motivasi bagi generasi muda untuk menjadi penerus bangsa yang lebih baik.

Olahraga prestasi merupakan kategori olahraga yang dilaksanakan dengan sasaran untuk mencapai pencapaian tertinggi melalui kompetisi yang teratur 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 merupakan 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 adalah aktivitas kelompok yang melibatkan dua kelompok, di mana setiap kelompok terdiri dari sebelas pemain, termasuk seorang Kiper. Menurut Zulkarnain, F., & Haqiyah (2018), mengemukakan bahwa "Sepakbola ialah kategori olahraga yang sangat populer di kalangan

masyarakat penjuru dunia. Hal ini sejalan dengan fakta bahwa permainan sepakbola telah mengalami kemajuan yang signifikan dan memiliki jumlah penggemar serta pendukung yang terbanyak di dunia. Dengan demikian, olahraga ini dikenal oleh hampir semua lapisan masyarakat, termasuk generasi muda, orang dewasa, serta wanita yang juga menyukai dan berpartisipasi dalam permainan ini⁷. Permainan sepak bola dapat dilaksanakan menggunakan seluruh anggota tubuh, dengan pengecualian kedua lengan. Permainan ini mengandalkan keterampilan kaki, kecuali bagi Kiper yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuhnya, baik kaki maupun tangan, dalam mengolah bola sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pembinaan sepak bola menurut Muryadi (2015), mengatakan bahwa "Faktor – faktor yang memengaruhi prestasi di kelompok sepak bola meliputi infrastruktur yang disediakan, instruktur, stimulasi, metode pelatihan, biaya, dan sokongan psikologis. Sehubungan dengan hal tersebut, penting untuk memperhatikan pemilihan strategi pengembangan sepak bola di klub agar tim dapat tampil dengan baik dan optimal. Kegiatan pengembangan merupakan upaya, perlakuan, dan aktivitas yang dilaksanakan secara optimal dan berdaya guna memperoleh hasil yang lebih maksimal. Hasil yang dimaksud dalam konteks pengembangan ini adalah peningkatan prestasi olahraga.

Pengembangan prestasi dalam bidang olahraga tidak dapat dicapai secara instan. Pembinaan harus dilakukan melalui proses yang benar dan melalui tahap demi tahap secara berkelanjutan. Pembinaan juga harus benar-benar terorganisir melalui kolaborasi antar asosiasi, lembaga, maupun stake

holder keolahragaan (Rasyono, 2016). Widowati (2015), juga menyatakan bahwa "Pengembangan olahraga adalah suatu proses yang tidak individualis. Untuk melaksanakan program pengembangan, diperlukan bantuan dari pemain, instruktur, dan orang tua yang sepakat mengenai program yang dijalankan oleh pelatih. Upaya pengembangan harus dilakukan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas serta memiliki program yang terstruktur dengan jelas.

Dalam permainan sepakbola, terdapat beberapa istilah yang merujuk pada posisi pemain, yaitu penjaga gawang (Goalkeeper), pemain bertahan (Defender), pemain tengah (Midfielder), dan pemain depan (Striker). Di antara posisi-posisi tersebut, pemain tengah dan pemain depan sering kali menjadi sorotan utama dalam suatu pertandingan. Namun, peran pemain bertahan dan penjaga gawang juga sangat penting untuk meraih kemenangan. Pemain tengah dan pemain depan dianggap memiliki peran utama dalam proses mencetak gol, sementara pemain bertahan dan penjaga gawang sering kali dipandang hanya sebagai pelindung area mereka, sehingga kontribusi mereka kurang terlihat, meskipun peran mereka sama pentingnya dengan pemain tengah dan pemain depan.

Posisi *goal keeper* sebenarnya ialah posisi yang vital dalam sepak bola. Menurut Ulfiandiyah et al. (2015), "penjaga gawang merupakan pemain yang dipercaya oleh manajemen dan pelatih kepala untuk mempertahankan gawang dari bola masuk dan lawan yang menyerang". Sedangkan menurut Aprilianto (2020), "Penjaga gawang berperan sebagai garis pertahanan terakhir dalam

Persepakbolaan merupakan aktivitas yang krusial dan memiliki peranan yang sangat penting dalam sistem pertahanan sebuah tim. Selain itu, seorang Kiper wajib memiliki kemampuan teknis yang baik untuk meningkatkan kemampuannya dalam menggagalkan serangan bola. Sebagai benteng terakhir tim, Kiper harus menguasai berbagai keterampilan yang berbeda dibandingkan dengan pemain lainnya di lapangan, serta harus memiliki keahlian yang tinggi.

Di era modern saat ini, penjaga gawang tidak hanya bertanggung jawab atas area di bawah mistar gawang, tetapi juga diharapkan mampu mengorganisir pertahanan dalam situasi yang kurang menguntungkan. Pernyataan tersebut memiliki korelasi 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 memiliki keberanian untuk berada fisik dalam mengambil posisi bola dari rival dalam situasi *bye one*. Mereka dituntut untuk dapat membuat pilihan yang cermat dalam setiap kondisi. Dengan ritme permainan yang terhitung tidak lambat, penjaga gawang diharapkan untuk melakukan tindakan yang cepat dan akurat. Selain itu, penjaga gawang perlu memiliki pandangan yang tajam dan akurat, umpan jarak jauh, menganalisis arah pergerakan bola, hingga yang paling penting, mengamati gerakan penendang dari sudut pandang si penendang.

Berdasarkan persoalan yang tersedia di lapangan, peneliti melakukan pengamatan 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 cepet, dan kemampuan melompat yang baik. Namun keterampilan teknik dasarnya masih perlu ditingkatkan. Terdapat beberapa permasalahan dalam teknik dasar para Kiper di SSB Putra Gemilang. 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 memiliki peranan penting dalam menaikkan kualitas individu dalam beraktivitas yang berkorelasi dengan olahraga. Menurut Rusmani (2015), "latihan merupakan suatu program fisik seorang atlet yang dirancang untuk memperluas atau meningkatkan kemampuan dalam menghadapi kompetisi yang signifikan." Selama proses pengusahaan, masing – masing atlet akan mendapatkan pengalaman yang diasakan secara terulang, yang dapat diprediksi dengan lebih akurat diperbandingkan dengan yang lainnya". Untuk upaya peningkatan prestasi, pengusahaan atau praktiknya haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Salah satu metode latihan yang dapat mendukung pengembangan kemampuan teknik dasar Kiper adalah latihan *zig-zag drill*. Latihan *zig-zag*

drill merupakan latihan dengan pola gerak berpindah arah secara cepat dalam formasi zig-zag. Latihan ini dilaksanakan dengan bergerak zig-zag cepat (lari pendek menyilang) menuju cone yang telah disediakan menggunakan langkah *side step* atau *shuffle step*. Pola latihan ini tidak hanya meningkatkan kecepatan lateral dan akselerasi, tetapi juga melatih konsentrasi dan keseimbangan tubuh kemampuan yang sangat penting untuk Kiper dalam menghadapi perubahan arah bola yang cepat dan tidak terduga. Latihan tersebut sangat relevan karena dalam pertandingan, Kiper sering dihadapkan pada situasi yang menuntut perubahan posisi secara cepat untuk menutup ruang tembak lawan atau untuk melakukan penyelamatan bola.

Latihan zig-zag drill melibatkan berbagai komponen fisik seperti kelincuhan (*agility*), kekuatan otot, keseimbangan, serta kecepatan berpikir dalam mengambil keputusan di lapangan. 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 kelincuhan dapat ditingkatkan secara optimal apabila diberikan stimulus latihan yang tepat. Melalui latihan zig-zag drill, Kiper dapat dilatih untuk meningkatkan keterampilan motorik mereka sekaligus mengembangkan kebiasaan bergerak cepat dan tepat dalam berbagai situasi pertandingan.

Mengingat pentingnya peningkatan teknik dasar bagi Kiper, serta

potensi manfaat dari latihan *zig-zag drill*, sehingga peneliti akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Latihan Zig-Zag Drill Terhadap Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri"**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang didapatkan dari uraian pada latar belakang yaitu apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak yang ditimbulkan oleh program latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini dapat diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat menghasilkan kontribusi yang signifikan dalam perkembangan dunia olahraga, khususnya dalam konteks cabang olahraga sepakbola. Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

1. Secara teoritis, dapat memberikan pengetahuan mengenai latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper.
2. Secara praktis:
 - a. Bagi atlet, untuk meningkatkan keterampilan dasar Kiper.
 - b. Bagi pelatih, sebagai referensi dalam menyusun program latihan Kiper

yang lebih variatif dan efektif.

- c. Bagi klub, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang konstruktif bagi klub, serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan yang berharga dalam persiapan menghadapi pertandingan-pertandingan mendatang.
- d. Bagi peneliti, untuk mengakuisisi pengalaman yang mendalam dalam pelaksanaan penelitian, serta sebagai landasan yang kokoh dalam penyusunan skripsi, kegiatan ini dilaksanakan.
- e. Bagi universitas, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi yang berguna bagi peneliti lain.

BAB 2

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepak Bola

a. Permainan sepak bola

Sepakbola adalah permainan yang dilaksanakan dalam dua babak, di mana setiap babak memiliki durasi waktu selama 45 menit. Dalam olahraga beregu ini, setiap tim diwakili oleh sebelas orang pemain yang salah satunya bertugas sebagai penjaga gawang atau Kiper (Denny, 2007). Dengan durasi yang cukup panjang, sepakbola mengharuskan pemain untuk memiliki daya tahan fisik dan mental yang optimal agar dapat tampil optimal dan berkonsentrasi, sehingga tim dapat meraih kemenangan. Sepakbola menempati posisi sebagai salah satu cabang olahraga yang paling diminati dan memiliki basis penggemar yang luas, baik dalam konteks nasional di Indonesia maupun dalam skala global di seluruh dunia. Di Indonesia, sepakbola mulai menunjukkan perkembangan signifikan pada tahun 1920, yang dibawa dan diperkenalkan oleh penjajah Belanda melalui proses kolonialisasi. Awalnya, olahraga ini hanya dimainkan oleh kalangan Belanda, namun seiring waktu, masyarakat pribumi juga mulai berpartisipasi, yang kemudian mendorong berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta.

Sepakbola mengalami perkembangan yang pesat di kalangan

masyarakat, disebabkan oleh sifatnya yang sangat akrab dan mudah diterima, yang berarti bahwa olahraga ini mampu menjangkau berbagai lapisan masyarakat dan mendapatkan pengakuan yang luas, karena dapat dinikmati dan dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia, tanpa memandang jenis kelamin, baik pria maupun Wanita. Dengan demikian, olahraga sepakbola menjadi kegiatan yang sangat digemari oleh banyak orang.

Eksansi dan perubahan dalam sepakbola diharapkan dapat mendorong peningkatan minat serta keterlibatan masyarakat dalam berbagai aktivitas olahraga. Sepakbola merupakan jenis kompetisi yang diadakan secara kolektif, di mana dua tim bertanding melawan satu sama lain. Setiap tim terdiri dari sebelas orang, dengan salah satunya berfungsi sebagai Kiper. Tugas pokok Kiper adalah sebagai perisai terakhir yang melindungi daerah pertahanan dari serangan musuh. Secara umum, para pemain sepakbola memainkan permainan ini dengan kemampuan menguasai bola menggunakan kaki, kecuali untuk Kiper yang dapat memakai semua bagian tubuhnya, termasuk kaki dan tangan, saat memanipulasi bola. Meskipun sepakbola merupakan olahraga yang sebagian besar menggunakan kaki, olahraga ini juga tergolong kompleks, karena setiap gerakan yang dilakukan memerlukan koordinasi yang baik antara bagian tubuh lainnya.

Berdasarkan Centhini S (2009), "Sepakbola merupakan permainan yang melibatkan dua tim yang berusaha untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke gawang lawan yang memanfaatkan seluruh anggota tubuh sebagai alat untuk berinteraksi dengan bola, dengan pengecualian penggunaan tangan, tim yang berhasil mencetak jumlah gol terbanyak dalam durasi pertandingan akan dinyatakan sebagai pemenang yang sah." Berdasarkan Irianto (2010), "Sepakbola merupakan permainan yang menggunakan teknik tendangan sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari dua tim yang berbeda, dengan tujuan

untuk mencetak gol ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan".

Menurut Rohim (2008), Sepak bola adalah suatu jenis permainan yang mempertemukan dua tim, di mana setiap tim beranggotakan sebelas pemain, termasuk satu pemain yang berperan sebagai penjaga gawang. Dalam permainan ini, semua bagian tubuh boleh digunakan kecuali dua tangan. Mayoritas aksi dalam permainan ini mengandalkan keterampilan kaki, kecuali bagi Kiper yang diizinkan memakai seluruh bagian tubuhnya, baik tangan maupun kaki, untuk mengolah bola. Permainan ini bertujuan utama untuk mengendalikan bola secara optimal dan mencetak gol ke gawang lawan dengan tingkat efisiensi yang tinggi. Di samping itu, setiap tim juga diharuskan mengembangkan strategi pertahanan yang solid guna menghentikan upaya serangan lawan, sehingga area gawang tetap aman dari kebobolan. Guna membangun kerja sama tim yang optimal dan efektif, dibutuhkan kehadiran pemain yang memiliki penguasaan mendalam terhadap berbagai teknik dasar serta keterampilan sepak bola. Kemampuan tersebut memungkinkan setiap pemain untuk mengendalikan bola secara cepat, akurat, dan efisien dalam beragam situasi maupun posisi di lapangan. Dengan demikian, para pemain mampu bertindak secara cermat tanpa harus membuang waktu maupun tenaga secara sia-sia, sehingga kinerja tim tetap terjaga pada tingkat yang maksimal.

Adapun penjelasan diatas, dapat disimpulkan dengan tegas bahwa

sepakbola merupakan permainan beregu yang melibatkan dua tim. Setiap tim terdiri dari sebelas pemain, yang mencakup seorang penjaga gawang (KIPPER). Dalam permainan ini, interaksi dengan bola dilakukan melalui penggunaan tungkai, dada, dan kepala, sementara penjaga gawang diberikan izin untuk memanfaatkan lengan dan tangan mereka, namun hanya di dalam butasan area kotak penalti yang telah ditentukan. Oleh sebab itu, solidaritas dan kolaborasi yang solid antara anggota tim sangatlah krusial. Mengingat aktivitas ini dilakukan di area yang besar, setiap pemain seharusnya memiliki keterampilan dasar yang cukup serta stamina yang prima. Dengan cara ini, untuk dapat beraksi dalam sepakbola secara efisien, diperlukan pelatihan yang sesuai dengan aturan yang telah ditentukan.

b. Teknik dasar dalam permainan sepakbola

Sepakbola merupakan jenis olahraga yang memerlukan kecepatan, keterampilan, dan strategi untuk dapat dimainkan dengan baik. Teknik-teknik yang diterapkan dalam sepakbola melibatkan serangkaian gerakan yang sangat kompleks dan terintegrasi. Kompleksitas keterampilan dalam olahraga ini mencakup berbagai aspek, seperti menendang bola dengan presisi, menghentikan bola dengan kontrol yang baik, menggiring bola dengan kelincuhan, menyundul bola dengan akurasi, merebut bola dari lawan dengan strategi yang tepat, melakukan lemparan ke dalam dengan teknik yang benar, serta menangkap bola dengan keahlian yang memadai. Berikut

adalah teknik dasar yang terdapat dalam permainan sepakbola:

1) Menendang bola

Menendang bola adalah teknik dasar yang paling sering dipakai dalam permainan sepakbola, sehingga dalam menguasai teknik ini menjadi fundamental dalam olahraga tersebut. Seorang pemain sepakbola yang tidak memiliki penguasaan yang memadai terhadap Teknik yang tepat dalam menendang bola dengan benar akan membuat seseorang tidak mampu menjadi seorang pemain yang berkualitas (Sukatamsi, 2001). Sebuah tim Sepakbola yang sukses dan kuat adalah tim yang anggotanya memiliki keterampilan dasar dalam menendang bola dengan baik, cepat, tepat, dan akurat, baik saat memberi umpan kepada teman satu tim ataupun saat berusaha mencetak gol ke gawang lawan.

Tinggi dan rendahnya lambungan bola dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori yang berbeda, yaitu: tendangan bola yang rendah, di mana bola menggelinding rata di permukaan tanah sampai setinggi lutut; tendangan bola yang melenting sedang atau langsung, yang menghasilkan lambungan bola pada ketinggian menengah; serta tendangan bola melambung tinggi, yang menghasilkan bola terbang pada ketinggian yang signifikan. Beberapa di antaranya mencakup tendangan dengan memanfaatkan bagian dalam kaki (inside), bagian luar kaki (outside), punggung kaki (instep), serta punggung kaki bagian dalam (inside of the instep). Setiap jenis tendangan tersebut

memiliki fungsi yang berbeda-beda, tergantung pada kebutuhan dalam pertandingan, seperti untuk menghasilkan umpan yang akurat, tendangan jarak jauh, atau menciptakan tembakan dengan kekuatan maksimal ke arah gawang.

a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Secara umum, Teknik menendang yang memanfaatkan bagian dalam kaki secara khusus diterapkan untuk melaksanakan umpan jarak pendek (short passing). Analisis terperinci mengenai teknik menendang bola dengan menggunakan bagian dalam kaki dapat dijabarkan melalui beberapa tahapan penting sebagai berikut. Pertama, posisi tubuh perlu menghadap ke arah sasaran, dengan posisi bola berada tepat di depan tubuh. Kedua, kaki tumpuan harus ditempatkan di sisi bola dengan jarak kurang lebih 15 cm, ujung kaki mengarah langsung ke target, serta lutut dalam posisi sedikit menekuk untuk menjaga stabilitas. Ketiga, kaki yang akan digunakan untuk menendang perlu ditarik ke belakang terlebih dahulu guna mendapatkan momentum sebelum diayunkan ke depan untuk menyentuh bola. Keempat, titik kontak antara kaki dengan bola idealnya terletak di bagian pergelangan kaki dan mengenai bagian tengah bola untuk memastikan arah tendangan tetap terkontrol. Kelima, pergelangan kaki harus dijaga dalam posisi kaku atau tegang saat melakukan sentuhan dengan bola agar menghasilkan tendangan yang kuat dan akurat. Keenam, setelah

melakukan kontak, kaki penendang harus mengikuti arah gerakan bola menuju sasaran sebagai bagian dari proses follow-through. Ketujuh, pandangan mata harus selalu fokus pada bola serta mengamati arah bola setelah ditendang untuk memastikan akurasi. Terakhir, kedua lengan harus dibuka dan ditempatkan di samping tubuh guna membantu menjaga keseimbangan tubuh selama proses tendangan berlangsung (Sucipto dkk, 2000). Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 2.1.



gambar 2.1. Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Secara umum, teknik menendang menggunakan bagian luar kaki diterapkan untuk melakukan umpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakan menendang dengan kaki bagian luar dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) Posisi tubuh terletak di belakang bola, sementara kaki tumpu ditempatkan di samping belakang bola sejauh sekitar 25 cm. (b) Kaki yang digunakan untuk melakukan tendangan harus berada di belakang bola, dengan jari-jari kaki mengarah ke dalam; (c) Kaki yang dipakai untuk menendang ditarik ke belakang terlebih dahulu sebelum

dinyunkan ke arah depan agar dapat mengenai bola; (d) titik yang harus diperhatikan antara kaki dan bola harus tepat pada punggung kaki bagian luar serta terletak di tengah bola, menggunakan pergelangan kaki dalam keadaan tegang pada saat melakukan kontak dengan bola; (e) kaki tendang diangkat pada sudut sekitar 45 derajat posisi tubuh harus diorientasikan secara tepat untuk menghadap sasaran; (f) pandangan mata harus terfokus pada bola dan secara kontinu mengikuti trajektori pergerakan bola menuju sasaran yang dituju; (g) kedua lengan harus diposisikan dalam keadaan terbuka guna mempertahankan stabilitas postur tubuh di area samping badan. (Sucipto dkk., 2000). Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 2.2.



Gambar 2.2. Menendang Dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: (Sucipto dkk., 2000)

c) Menendang dengan punggung kaki

Melakukan tendangan menggunakan punggung kaki diterapkan untuk melaksanakan tembakan ke gawang (*shooting at the goal*). Kajian mendalam mengenai dinamika gerakan Menendang menggunakan punggung kaki bisa dijelaskan sebagai

berikut: (a) Posisi tubuh perlu disesuaikan sedemikian rupa sehingga berada di belakang bola dengan sedikit kemiringan ke depan, sementara kaki yang digunakan sebagai tumpuan harus ditempatkan sejajar di samping bola, dengan jari kaki yang menghadap langsung ke arah sasaran dan lutut dalam keadaan sedikit ditekuk. (b) Kaki yang dipakai untuk menendang berada di belakang bola dengan bagian belakang kaki menghadap ke depan. (c) Kaki yang ditarik ke belakang kemudian diayunkan ke depan untuk memukul bola. (d) Titik sentuh kaki perlu berada tepat di bagian punggung kaki yang penuh dan di pusat bola, dengan pergelangan kaki dalam keadaan tegang saat bersentuhan dengan bola. (e) Kaki diangkat dan diarahkan untuk menemui target. (f) pandangan mengikuti arah pergerakan bola dan sasaran (Sucipto dkk, 2000). Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 2.3.



Gambar 2.3. Menendang Dengan Punggung Kaki
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Menendang menggunakan bagian dalam punggung kaki digunakan untuk memberikan umpan jarak jauh. Mengamati teknik menendang dengan bagian dalam punggung kaki adalah sebagai

berikut: (a) Posisi tubuh terletak di belakang bola, miring sedikit sekitar 40 derajat dari garis lurus bola, dengan kaki penyangga berada di samping belakang bola sekitar 30 cm, dan ujung kaki membentuk sudut 40 derajat terhadap garis lurus bola. (b) Kaki yang dipakai untuk menendang harus berada di belakang bola dengan ujung kaki miring sekitar 40 derajat ke arah luar. Kaki yang digunakan untuk menendang ditarik mundur dan kemudian diayunkan ke depan, sehingga bagian dalam kaki menyentuh tepat di tengah bola, dan ketika kaki menyentuh bola, pergelangan kaki harus ditegangkan. (c) Kaki yang digunakan untuk menendang diangkat dan diarahkan ke arah depan agar dapat mengenai bola. (d) Pandangan mengikuti arah pergerakan bola menuju sasaran. (e) Lengan dibuka di samping tubuh untuk menjaga keseimbangan (Sucipto dkk, 2000). Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 2.4.



Gambar 2.4. Menendang Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

2) Menghentikan bola

- 3) Menghentikan bola adalah salah satu keterampilan dasar dalam sepakbola yang biasanya dilakukan bersamaan dengan teknik

menendang. Tujuan dari menghentikan bola adalah untuk mengendalikan bola, yang mencakup pengaturan tempo permainan, mengubah arah permainan, dan mempermudah proses umpan (Sucipto dkk, 2000). Dilihat dari aspek fisik, bagian tubuh yang biasanya dipakai untuk menghentikan bola meliputi kaki, paha, dan dada. Bagian tubuh yang umum digunakan untuk menangkap bola antara lain adalah bagian dalam kaki, luar kaki, punggung kaki, telapak kaki, paha, serta dada.

a) Menghentikan aktivitas bola dengan kaki bagian dalam.

Menghentikan aktivitas bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk menghentikan bola yang datang dengan cara menggelinding, bola yang memantul dari tanah, serta bola yang berada di udara hingga setinggi paha. memahami mengenai teknik menghentikan aktivitas bola dengan kaki bagian dalam dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) posisi tubuh sejajar dengan arah bola yang datang, (b) kaki tumpu diarahkan ke bola dengan lutut sedikit ditekuk, (c) Kaki penghenti diangkat dengan telapak kaki dikeluarkan ke depan sejajar dengan arah bola yang datang, (d) bola menyentuh kaki tepat di bagian dalam atau mata kaki, (e) Kaki penghenti bergerak sesuai dengan arah bola, (f) Pandangan dipusatkan untuk mengikuti pergerakan bola sampai bola itu tidak bergerak lagi, (g) Kedua tangan diletakkan di samping tubuh untuk mempertahankan keseimbangan (Sucipto dkk, 2000). Penjelasan

lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 2.5.



Gambar 2.5. Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

b) Menghentikan aktivitas bola dengan kaki bagian luar

Secara keseluruhan, cara menghentikan bola menggunakan bagian luar kaki diterapkan untuk menghentikan bola yang bergulir, bola yang memantul dari permukaan tanah, serta bola yang melayang di ketinggian hingga paha. Memahami tentang metode menghentikan bola dengan kaki bagian luar dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) posisi tubuh menghadap ke arah datangnya bola, (b) kaki tumpu berada di samping dengan sudut sekitar 30 derajat dan lutut sedikit ditekuk, (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan sisi luar kaki diulurkan ke depan untuk menyambut bola yang mendekat, (d) Bola menyentuh kaki pada bagian luar permukaan kaki, (e) Ketika kaki bersentuhan dengan bola, kaki yang mengendalikannya akan mengikuti gerakan bola sampai posisinya berada di bawah tubuh atau terjaga, (f) Posisi tangan harus diletakkan di samping badan agar keseimbangan tetap terjaga (Sucipto dkk, 2000). Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 2.6.



Gambar 2.6. Menghentikan Bo14 Dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

c) Menghentikan aktivitas bo14 dengan punggung kaki

Menghentikan aktivitas bo14 yang ditangkap menggunakan punggung kaki dilakukan untuk menghentikan bo14 yang terbang di udara sampai ketinggian paha. Penjelasan mengenai teknik menghentikan bo14 dengan punggung kaki bisa diuraikan sebagai berikut: (a) posisi tubuh menghadap ke arah datangnya bo14, (b) kaki tumpu berada di samping dengan jarak sekitar 15 cm dari garis datangnya bo14, dengan lutut sedikit ditekuk, (c) kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan untuk menyambut bo14 yang datang, (d) bo14 menyentuh kaki tepat di punggung kaki, (e) saat kaki menyentuh bo14, kaki penghenti mengikuti arah bo14 hingga berhenti di bawah tubuh atau terkassai (Sucipto dkk, 2000). Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada Gambar 2.7.



Gambar 2.7. Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

d) Menghentikan aktivitas bola dengan telapak kaki

Secara umum, teknik menghentikan aktivitas bola dengan telapak kaki digunakan untuk menghentikan bola yang memantul dari tanah. Pemain sering kali menghentikan aktivitas bola datar menggunakan telapak kaki ketika bola datang dengan kecepatan tinggi. Analisis mengenai teknik menghentikan aktivitas bola dengan telapak kaki dapat dijelaskan sebagai berikut : (a) tubuh harus sejajar dengan arah bola yang datang, (b) Kaki penyangga terletak di samping sekitar 15 cm dan lutut sedikit bengkok, (c) Kaki penyangga terletak di samping sekitar 15 cm dan lutut sedikit bengkok, (d) Saat bola menyentuh kaki, bagian ujung kaki ditaruskan agar bola berhenti tepat di depan tubuh, (e) pandangan terus mengikuti jalur bola hingga bola tidak bergerak lagi (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.8.



Gambar 2.8. Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

e) Menghentikan aktivitas bol14 dengan paha

Menghentikan bol14 menggunakan paha biasanya dilakukan untuk mengendalikan bol14 yang melayang hingga ketinggian paha. Penjelasan tentang teknik menghentikan bol14 dengan paha dapat diuraikan sebagai berikut: (a) posisi tubuh menghadap ke arah datangnya bol14, (b) kaki tumpu berada di samping dengan jarak sekitar 15 cm dan lutut sedikit ditekuk, (c) Paha diangkat secara tegak dengan lutut ditekuk serupa dengan posisi paha, (d) Ketika bol14 menyentuh paha, paha ditarunkan sejalan dengan arah bol14, (e) Bol14 mengenai bagian tengah paha, di antara lutut dan pangkal paha, (f) Pandangan mengarah pada bol14 dan kedua tangan dibentangkan di samping tubuh untuk mempertahankan keseimbangan (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.9.



gambar 2.9. Menghentikan Bol14 Dengan Paha
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

f) Menghentikan aktivitas bol14 dengan dada

g) Menghentikan aktivitas bol14 dengan dada umumnya digunakan untuk menghentikan bol14 yang berada di udara hingga setinggi dada. Analisis mengenai teknik menghentikan

bol4 dengan dada dapat dijelaskan sebagai berikut : (a) Posisi tubuh diarahkan menuju arah bol4 yang datang, (b) Kedua kaki ditempatkan sejajar dengan lebar bahu dan lutut sedikit dibengkokkan, (c) dada ditekan ke depan menghadap bol4 yang mendekat, (d) Ketika bol4 menyentuh dada, tubuh diulur mengikuti arah bol4, (e) Titik hubungan bol4 berada di bagian tengah dada, (f) Pandangan mengikuti gerakan bol4 sampai bol4 berhenti di depan tubuh, (g) Kedua tangan dibentangkan di samping badan untuk mempertahankan stabilitas. (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.10.



Gambar 2.10. Menghentikan Bol4 Dengan Dada
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

4) Menggiring bol4

Sepakbol4 kini sudah melibatkan keterampilan berfari dan mengoper bol4 yang dilakukan melalui gerakan sederhana, dengan fokus pada kecepatan dan ketepatan. Menggiring bol4 merupakan suatu gerakan kaki yang mendorong bol4 agar dapat terus berjalan di atas permukaan tanah. Teknik ini sebaiknya dilakukan ketika pemain tidak menghadapi tekanan dari lawan. Secara umum, menggiring bol4 adalah tindakan menendang bol4 dengan cara yang terputus-putus

atau secara perlahan (Sucipto dkk, 2000). Tujuan Menggiring bol4 bertujuan untuk mendekatkan diri ke arah target, melewati pemain lawan, dan menghalangi jalannya permainan. Dengan demikian, bagian kaki yang dipakai untuk menggiring bol4 sama dengan bagian kaki yang digunakan saat menendang bol4. Berikut adalah berbagai teknik menggiring bol4:

a) Menggiring bol4 dengan kaki bagian dalam

Menggiring bol4 dengan bagian dalam kaki berfungsi untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis mengenai teknik menggiring bol4 dengan kaki bagian dalam dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) Posisi kaki ketika dribbling bol4 mirip dengan posisi saat melakukan tendangan bol4, (b) Kaki yang dipakai untuk menggiring tidak digerakkan ke belakang, melainkan hanya diangkat ke depan, (c) Setiap langkah berusaha mendorong bol4 dengan cara yang teratur agar dapat meluncur maju, (d) Bol4 perlu meluncur dekat dengan kaki supaya dapat tetap terkendali, (e) Saat menggiring bol4, kedua lutut sedikit ditekan untuk memudahkan penguasaan bol4, (f) Saat kaki bersentuhan dengan bol4, arahkan pandangan ke bol4 dan setelah itu perhatikan kondisi lapangan, (g) Kedua tangan membantu untuk mempertahankan stabilitas di samping tubuh. (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.11.



Gambar 2.11. Menggiring Bol4 Dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

b) Menggiring bol4 dengan kaki bagian luar

c) Menggiring bol4 dengan menggunakan bagian luar kaki umumnya diterapkan sebagai strategi untuk mengecoh lawan. Analisis mendalam mengenai teknik menggiring bol4 dengan kaki bagian luar dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) posisi kaki saat menggiring bol4 serupa dengan posisi yang diambil saat melakukan tendangan menggunakan punggung kaki bagian luar, (b) Kaki yang dipakai untuk menggerakkan bol4 memiliki tujuan utama untuk mendorong bol4 agar bergerak maju, (c) setiap langkah dilaksanakan secara teratur dengan kaki yang secara konsisten menyentuh bol4, (d) Bol4 perlu selalu berada dalam jangkauan kaki supaya dapat tetap dikendalikan, (e) kedua lutut agak dibengkokkan untuk membantu penguasaan bol4, (f) pada saat kaki menyentuh bol4, pandangan harus terfokus pada bol4, diikuti dengan pengamatan terhadap situasi di sekitar, (g) kedua lengan berperan dalam menjaga keseimbangan di samping tubuh. (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar

2.12.



Gambar 2.12. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

d) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki umumnya digunakan untuk mendekati jarak dengan kecepatan yang lebih tinggi. Dibandingkan dengan bagian kaki lainnya, analisis mendalam mengenai teknik menggiring bola dengan punggung kaki dapat dijelaskan sebagai berikut: (a) posisi kaki harus diselaraskan dengan posisi yang diambil saat melakukan tendangan menggunakan punggung kaki, (b) kaki yang digunakan untuk menggiring bola berfungsi semata-mata untuk mendorong bola, (c) setiap langkah dilaksanakan secara teratur dengan kaki yang secara konsisten menyentuh bola, (d) bola yang bergulir harus senantiasa berada dalam jarak dekat dengan kaki agar tetap dapat dikuasai, (e) kedua lutut harus sedikit ditekan untuk memfasilitasi penguasaan bola, (f) pandangan harus diarahkan pada bola pada saat kaki menyentuh, sementara kedua lengan berperan dalam menjaga keseimbangan di samping tubuh. (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.13.



Gambar 2.13. Menggiring Bola Dengan Panggang Kaki
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

5) Menyundul bola

Menurut Sucipto dkk (2000), "menyundul adalah memainkan bola dengan kepala." Prinsip-prinsip teknik menyundul bola adalah sebagai berikut: (1) berlari untuk menjemput arah datangnya bola dengan pandangan mata tertuju pada bola, (2) menguatkan otot-otot leher dan menarik dagu mendekat ke leher, (3) menggunakan dahi atau kening untuk menyundul bola, (4) Menarik tubuh ke belakang dengan melengkang di area pinggang, diikuti oleh gerakan seluruh tubuh yang melibatkan kekuatan otot perut, dorongan panggul, dan pelarutan kedua lutut yang sebelumnya bungkuk, memungkinkan tubuh diayunkan dan dihentakkan ke depan sehingga dahi dapat mengenai bola. (5) Pada saat menyundul bola, mata harus tetap terbuka dan tidak boleh dipejamkan, senantiasa mengikuti arah datangnya bola serta ketika bola diarahkan, diiringi dengan gerakan lanjutan untuk segera berlari mencari posisi yang optimal. (Sukatamsi, 2001). Berikut adalah berbagai teknik menyundul bola:

a) Menyundul bola sambil berdiri

Pada dasarnya, Menyundul bola dilakukan saat bola tiba

pada ketinggian yang mencapai level kepala. Penjelasan mengenai teknik menyundul bola dalam keadaan berdiri dapat diuraikan, sebagai berikut: (a) Tubuh perlu berada dalam postura yang tegak, dengan kedua kaki dibuka sejajar dengan bahu atau salah satu kaki melangkah ke depan dan mengarah ke tujuan, (b) Kedua lutut perlu ditekan sedikit agar dapat memberikan kestabilan, (c) tubuh dibengkokkan ke belakang, sementara mata fokus pada bola yang akan datang, dan dagu ditarik dekat leher untuk mempertahankan keseimbangan, (d) Kedua lutut lalu direntangkan, dan tubuh didorong ke arah depan agar dahi bisa menyentuh bola, (e) Seluruh massa tubuh sebaiknya dipusatkan ke arah depan, sehingga tekanan tubuh berada di bagian depan dan mengarah ke target, (f) sebagai gerakan lanjutan, salah satu kaki melangkah maju untuk memfasilitasi pergerakan selanjutnya. (Sucipto dkk, 2000).



gambar 2.14. Menyundul Bola Sambil Berdiri

Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

b) Menyundul bola sambil melompat

Secara umum, teknik menyundul bola sambil melompat diterapkan ketika bola datang dalam posisi yang berada di luar jangkauan, baik secara vertikal maupun horizontal, sehingga

memerlukan peningkatan ketinggian dan jangkauan untuk dapat melakukan kontak yang efektif dengan bola. Analisis mengenai teknik menyundul bola sambil melompat adalah sebagai berikut: (a) posisi tubuh tegak dan siap untuk melompat sesuai dengan arah datangnya bola, (b) Saat tiba di puncak, tubuh diputar, otot leher ditegangkan, fokus diarahkan kepada tujuan, dan dagu mendekat ke leher, (c) dengan aktivitas yang melibatkan semua otot perut sekaligus, gerakan dorongan panggul dan tubuh ke arah depan agar dahi menyentuh bola, (d) Badan dibawa condong ke depan dan mendarat dengan kedua kaki secara mendadak. (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.15.



gambar 2.15. Menyundul Bola Sambil Melompat
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

6) Merebut bola

Menurut Sucipto dkk (2000), "Intercepting possession merupakan salah satu strategi taktikal dalam rangka merebut penguasaan bola dari lawan." Teknik tackling adalah suatu metodologi khusus untuk melakukan disposesi (perampasan bola) dari kendali lawan yang sedang menguasai bola. Efektivitas dalam melakukan disposesi ini sangat dipengaruhi oleh tiga faktor kritis:

keberanian (bravery) dalam melakukan kontak fisik, kekuatan (physical strength) untuk memenangkan duel fisik, serta ketenangan (composure) dalam mengambil keputusan teknis di bawah tekanan. Metode ini sering diterapkan oleh pemain belakang saat berusaha menghalangi serangan dari lawan yang merupakan pemain penyerang. Meskipun demikian, sebaiknya semua pemain dapat melakukannya (Sukatamsi, 2001). Macam-macam teknik merebut bola sebagai berikut:

- a) Merebut bola sambil berdiri
- b) Merebut bola dalam posisi berdiri umumnya dilakukan ketika bola masih berada dalam jangkauan kaki. Teknik merebut bola sambil berdiri dapat dilaksanakan baik dari arah samping maupun dari arah depan. Analisis mendalam mengenai proses merebut bola dalam posisi berdiri dapat dijabarkan sebagai berikut: (a) berdiri sebisa mungkin dekat dengan pemain yang memiliki bola, (b) secara cermat memperhatikan gerakan kaki dan pola pergerakan lawan, (c) meletakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola, dengan sedikit menekuk lutut kaki tumpu untuk menjaga keseimbangan, (d) mengangkat kaki yang digunakan untuk merebut bola sedikit ke belakang, kemudian mengayunkannya ke depan dan mengarahkan ke tengah bola, (e) memanfaatkan bagian dalam atau luar kaki dan menguatkan otot-otot kaki

untuk menahan bola dengan tekanan yang signifikan, (f) jika lawan berdiri dengan kaki rapat, segera tekan dan tarik bola menggunakan kaki yang merebut, sehingga bola dapat bergulir di bawah kaki lawan dan selanjutnya dikuasai. (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.16.



Gambar 2.16. Merebut Bola sambil Berdiri
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

c) Merebut bola sambil meluncur

- d) Teknik merebut bola dengan meluncur (sliding tackle) umumnya diterapkan ketika bola berada di luar jangkauan kaki dalam posisi berdiri. Teknik disposisi ini dapat dieksekusi baik dari arah samping maupun depan dengan mempertimbangkan aspek keamanan dan efektivitas. Analisis komprehensif mengenai teknik sliding tackle dapat dijelaskan melalui prosedur berikut: (a) melakukan pendekatan dengan mengestimasi jarak dan kecepatan lawan, (b) memposisikan tubuh dengan sudut yang tepat terhadap arah gerak lawan, (c) menekuk salah satu lutut sebagai poros sementara kaki lainnya diluruskan untuk menjangkau bola, (d) memastikan kontak dengan bola dilakukan dengan bagian dalam atau luar kaki

yang diluncurkan, (e) menjaga keseimbangan tubuh dengan tangan sebagai penopang saat meluncur, (f) mengarahkan bo14 ke zona aman atau langsung menguasainya setelah berhasil direbut, (g) segera bangkit untuk melanjutkan permainan setelah eksekusi tackle. (Sucipto dkk, 2000). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.17.



gambar 2.17. Merebut Bo14 Sambil Meluncur
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

7) Lempuran ke dalam

Menurut Sucipto dkk (2000), "melempar ke dalam adalah satu-satunya teknik dalam permainan sepakbo14 yang dilakukan dengan tangan dari luar lapangan". Dalam perlombaan bo14, mencetak gol secara langsung dari lempuran tidak diizinkan, dan keuntungan dari lempuran tersebut adalah tidak ada sanksi bagi pemain yang berada dalam posisi offside. Dengan begitu, pemain yang menyerang dapat dengan mudah berada di depan gawang lawan. (Sukatarni, 2001). Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam lempuran ke dalam adalah: (1) lempuran harus dilakukan dengan kedua tangan, (2) bo14 harus dilepaskan di atas kepala, dan kedua kaki harus tetap menyentuh tanah, (3) saat melempar, tidak boleh melakukan gerakan tipu.

Penjelasan lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 2.18.



gambar 2.18. Lemparan ke Dalam
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

8) Menangkap bola

Menangkap bola adalah keterampilan yang sangat penting dalam sepak bola, terutama untuk penjaga gawang yang bertanggung jawab untuk menjaga gawang dan menghentikan serangan lawan. Penjaga gawang perlu memiliki keterampilan menangkap bola yang baik agar dapat mencegah gol dan memberikan kontrol bagi timnya. Menurut Sucipto dkk (2000), "Peran penjaga gawang merupakan elemen pertahanan terakhir yang paling krusial dalam struktur permainan sepakbola. Teknik penjagaan gawang mencakup serangkaian keterampilan kompleks yang meliputi: menangkap bola dengan berbagai variasi, melempar bola dengan akurasi, serta menendang bola dengan presisi. Dalam konteks menangkap bola, teknik ini dapat diklasifikasikan berdasarkan trajektori datangnya bola, yang meliputi situasi dimana bola masih berada dalam jangkauan penjaga gawang maupun situasi dimana bola datang dari luar jangkauan optimal penjaga gawang."

Langkah-langkah untuk menangkap bola dalam permainan

sepak bola, khususnya bagi penjaga gawang sebagai berikut: (a) berdiri dengan lutut sedikit ditekuk dan tubuh sedikit condong ke depan, (b) angkat tangan sedikit di depan tubuh dengan telapak tangan menghadap ke bola, (c) pastikan penjaga gawang selalu mengawasi bola yang datang, (d) bergerak dengan cepat menuju bola yang datang. Jika bola datang rendah, tekuk lutut dan rapatkan kedua tangan untuk menangkap bola di antara tangan dan tubuh bagian bawah (seperti pelukan). Jika bola melambung tinggi, lompatlah dan gunakan kedua tangan di atas kepala untuk menangkap bola, (e) setelah bola ditangkap, rapatkan tangan dan tubuh untuk memastikan bola tidak terlepas, (f) segera bangkit dan bersiap untuk mengoper bola atau melakukan langkah lanjutan, seperti melempar bola ke rekan satu tim. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.19.



Gambar 2.19. Menangkap Bola
Sumber: (Sucipto dkk, 2000)

c. Fasilitas dan perlengkapan permainan sepakbola

1) Lapangan

Bentuk dan dimensi lapangan yang sesuai sangat krusial untuk memenuhi kriteria agar dapat berpartisipasi dalam kompetisi atau turnamen, baik yang berskala lokal, nasional, maupun internasional.

Sekarang ini, olahraga sepakbola juga telah berevolusi menjadi versi dalam ruangan, dengan jumlah peserta yang lebih sedikit, (sepakbola indoor). Untuk pertandingan internasional, panjang lapangan harus antara 100 hingga 110 meter, sedangkan lebar lapangan harus antara 64 hingga 75 meter. Di sekitar arena, zona dengan jarak 4 meter dari garis putih tidak diizinkan untuk kehadiran penonton, dan sebaiknya dijaga dengan pagar besi.

Menurut Danny (2007), "lapangan permainan sepakbola memiliki konfigurasi geometris berbentuk persegi panjang, dengan panjang yang bervariasi antara 90 hingga 110 meter dan lebar yang berkisar antara 45 hingga 90 meter. Permukaan lapangan ini dilengkapi dengan garis tegas yang memiliki lebar maksimum 12 cm, yang berfungsi sebagai batasan yang jelas. Di setiap sudut lapangan, terdapat bendera yang dipasang pada tiang berujung tumpul, dengan tinggi maksimum tidak melebihi 1,5 meter. Tiang puncak bendera yang mirip juga dipasang di kedua sisi garis tengah lapangan, dengan jarak tidak kurang dari 1 meter dari tepi lapangan. Garis tengah lapangan ditarik secara horizontal, dan titik tengahnya ditandai dengan jelas, dikelilingi oleh lingkaran dengan panjang jari-jari 9,15 meter. Di setiap sisi lapangan, ada dua garis yang membentuk sudut 90 derajat terhadap garis gawang, masing-masing terletak pada jarak 5,5 meter dari tiang gawang. Garis-garis ini kemudian diperpanjang sejauh 5,5 meter ke dalam lapangan dan dihubungkan dengan garis

gawang yang sejajar, menciptakan area yang terdefinisi dengan baik untuk pelaksanaan permainan.

Area yang dibatasi oleh batas-batas ini dan garis gawang secara resmi dikenal sebagai area gawang. Di setiap bagian akhir lapangan, ada dua garis yang membentuk sudut 90 derajat sempurna dengan garis gawang, berjarak 16 meter yang tepat dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini kemudian diperpanjang secara paralel sejauh 16 meter ke dalam area permainan dan dihubungkan dengan garis yang berjalan sejajar dengan garis gawang, menciptakan zona pertahanan yang teratur dan terstandarisasi. Area yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut kotak penalti. Tanda yang jelas ditetapkan di dalam daerah penalti, berjarak 11 meter dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang, menandakan lokasi untuk melakukan tendangan penalti. Dari masing-masing titik penalti, ditarik garis lengkung dengan jari-jari 9,15 meter di luar kotak penalti.

Setiap bendera sudut dilengkapi dengan seperempat lingkaran yang memiliki jari-jari 1 meter, yang secara resmi dikenal sebagai busur tendangan sudut. Gawang dipasang dengan simetris di tengah setiap garis gawang dan terdiri dari dua tiang vertikal yang memiliki jarak yang seragam dari bendera sudut, dengan lebar 7,32 meter (ukuran area dalam), yang dihubungkan oleh tiang horizontal yang mendatar. Ketinggian tiang gawang mencapai 2,44 meter dari tanah, menjadikannya elemen penting dalam struktur permainan. Untuk

memastikan keselamatan, gawang, termasuk varian yang dapat dipindahkan, harus dipasang dengan kokoh dan stabil ke tanah. Jaring bisa dipasang pada tiang samping, tiang atas, dan juga di tanah di belakang gawang. Selain itu, jaring harus disangga dan dipasang dengan baik supaya Kiper memiliki cukup ruang untuk bergerak bebas di dalam gawang. Bahan jaring gawang bisa berasal dari berbagai jenis, seperti rami, yuta, atau nilon, yang dipilih berdasarkan ketahanan dan fungsionalitasnya dalam mendukung permainan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.20.



gambar 2.20. lapangan Sepakbola
Sumber: (Sutrisni, 2021)

2) Tanda perbatasan

Garis yang dibuat menggunakan kapur putih perlu tampak jelas dan memiliki lebar 12 cm. Bendera yang dipasang di sudut terbuat dari bahan yang terlihat dengan mudah. lapangan harus memiliki garis yang jelas, dengan lebar maksimum 12 cm. Setiap sudut lapangan harus ada bendera yang dipasang pada tiang dengan ujung tumpul, yang tingginya tidak melebihi 1,5 meter. Tiang bendera yang serupa juga dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan, dengan

kedudukan tidak kurang dari 1 meter di luar garis tepi. Di sudut lapangan, dibuat sebuah seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 yard yang membatasi area sudut.

3) Daerah gawang

Dalam konfigurasi lapangan sepakbola, dua garis ditarik secara tegak lurus dari garis gawang, masing-masing terletak di antara tiang gawang dan sudut lapangan dengan jarak tepat 5,5 meter dari setiap tiang gawang. Masing-masing garis ini memiliki panjang yang sama, yaitu 5,5 meter, dan ujung-ujungnya kemudian dihubungkan oleh suatu garis lurus yang berjalan sejajar dengan garis gawang, menciptakan area persegi panjang yang terdefinisi dengan jelas. Empat kotak panjang yang dibentuk oleh garis-garis tersebut disebut sebagai wilayah gawang.

4) Daerah tendangan hukuman

Dua garis dibuat dengan sudut 90 derajat dari garis gawang, berada di antara tiang gawang dan sudut lapangan, dengan masing-masing berjarak 16,5 meter dari tiang gawang. Panjang masing-masing garis tersebut adalah 16,5 meter, dan ujung kedua garis ini dihubungkan oleh sebuah garis lurus yang sejajar dengan garis gawang. Konfigurasi ini membentuk empat persegi panjang yang dikelilingi oleh garis-garis tersebut dan garis gawang, yang secara kolektif dikenal sebagai daerah tendangan hukuman. Titik penalti ditentukan dari titik tengah garis gawang secara vertikal terhadap garis gawang, berjarak 11 meter. Dari

titik penalti, sebuah busur dengan jari-jari 9,15 meter ditarik, yang meluas ke luar setiap area penalti. Dalam permainan, hanya dalam area penalti, Kiper diperbolehkan untuk menggunakan tangan saat mengolah bola memberikan mereka keunggulan strategis dalam situasi tertentu.

5) Gawang

Tinggi gawang diukur pada ketinggian 2,44 meter dari permukaan tanah hingga sisi bawah palang gawang, sedangkan lebar gawang mencapai 7,32 meter, diukur dari sisi dalam kedua tiang gawang. Tiang dan palang gawang terbuat dari material kayu atau logam, dengan ketebalan maksimum yang ditetapkan sebesar 12 cm, dan seluruh struktur tersebut dicat dengan warna putih yang mencolok. Tiang dan palang gawang dapat memiliki berbagai bentuk, termasuk bulat, persegi, atau setengah bulat, memberikan fleksibilitas dalam desain. Di bagian belakang gawang, terdapat berbagai jari-jari yang terpasang pada tiang serta palang gawang, dan tempat di belakang gawang harus dijaga agar tetap bebas dari segala bentuk halangan, sehingga memungkinkan penjaga gawang untuk bergerak dengan leluasa dan efektif dalam menjalankan tugasnya.

6) Bola

Bola yang dipakai dalam permainan sepak bola terbuat dari kulit atau bahan serupa yang memiliki sifat tertentu, dan harus memiliki bentuk bulat yang ideal, dengan ukuran lingkaran tidak lebih dari 71 cm dan tidak kurang

dari 68 cm. Berat bola4 harus berada pada kisaran 396 gram sampai 453 gram. Sebagian pelatih menyarankan agar anak-anak menggunakan bola4 yang lebih kecil, mengingat ukuran kaki dan tubuh mereka yang umumnya lebih kecil. Namun, analisis lebih mendalam menunjukkan bahwa bola4 yang lebih kecil cenderung dapat menggelinding dengan kecepatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan bola4 yang lebih besar. Oleh karena itu, penggunaan bola4 yang lebih besar dan lebih berat mungkin lebih menguntungkan, karena anak-anak akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan bola4 saat melakukan dribbling, sehingga meningkatkan keterampilan permainan mereka secara keseluruhan.

2. Hakikat Penjaga Gawang

a. Pengertian penjaga gawang

Penjaga gawang merupakan salah satu posisi krusial dalam permainan sepak bola, yang secara eksklusif diperbolehkan untuk menyentuh bola4 dengan seluruh bagian tubuhnya. Tugas utama dari penjaga gawang adalah melindungi gawang dari serangan yang dilancarkan oleh lawan, dengan tujuan utama mencegah terjadinya gol, sehingga timnya dapat meraih kemenangan dalam pertandingan. Dalam konteks ini, penjaga gawang berfungsi sebagai garis pertahanan terakhir bagi tim, dan oleh karena itu, ia harus menguasai berbagai keterampilan yang berbeda dan lebih spesifik dibandingkan dengan keterampilan yang dimiliki oleh pemain lain di lapangan. Keberadaan penjaga gawang yang handal dan terampil sangat menentukan keberhasilan tim dalam

mencapai tujuan kompetitifnya. Menurut Luxbacher (2011), "Penjaga gawang adalah satu-satunya pemain yang diizinkan menggunakan tangannya untuk menerima dan mengontrol bola, dan hal ini hanya dapat dilakukan di dalam daerah penalti timnya sendiri. Kiper harus mampu menangkap atau memblokir semua jenis tembakan yang diarahkan ke gawang, karena ia adalah satu-satunya spesialis sejati dalam tim sepak bola. Untuk melindungi gawang yang memiliki tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki, penjaga gawang berfungsi sebagai pertahanan terakhir yang harus dilalui untuk mencetak gol. Sementara itu, menurut Tenang (2007), penjaga gawang adalah pemain yang istimewa, sehingga mereka memerlukan latihan khusus untuk mengembangkan kemampuan mereka".

Sebagai elemen krusial dalam struktur pertahanan tim, penjaga gawang dalam sepak bola dituntut untuk menguasai beragam kompetensi teknis yang kompleks. Selain memiliki kemampuan untuk melakukan penyelamatan terhadap tembakan presisi lawan, penjaga gawang juga memikul tanggung jawab strategis dalam menetralkan ancaman dalam situasi kritis, mendistribusikan bola secara akurat untuk membangun serangan balik, serta menjalankan fungsi komunikasi yang efektif dengan lini pertahanan. Peran ini memerlukan penguasaan multidimensi yang meliputi aspek teknis, taktis, dan psikologis secara simultan. (Gelade, 2014). Pendapat lain disampaikan oleh Danny (2007), yang menyatakan bahwa "Penjaga gawang dituntut untuk menguasai

beragam kompetensi teknis yang kompleks, dimana mereka kerap kali berperan sebagai pertahanan paling ujung dalam struktur tim. Sementara pemain outfield mungkin mengalami kegagalan dalam menghentikan laju penyerang lawan atau melakukan kesalahan dalam penguasaan bola yang memungkinkan lawan untuk memperoleh kembali kepemilikan bola.³ Namun, ketika seorang penjaga gawang melakukan kesalahan, biasanya kesalahan tersebut akan berakibat pada terciptanya gol bagi tim lawan⁴.

Menurut Vencel (2014), "*goalkeeping play* (aktivitas penjaga gawang) adalah kegiatan yang dilakukan oleh penjaga gawang di area permainan. Elemen penting dari seorang penjaga gawang mencakup aspek defensif dan ofensif. Kualitas seorang penjaga gawang ditentukan oleh keterampilan teknis yang berkaitan dengan elemen taktik, baik secara individu maupun kolektif. Penjaga gawang yang paling baik adalah mereka yang memiliki kemampuan berkomunikasi dengan efektif dan dapat fokus. Selain itu, seorang Penjaga gawang perlu dapat mengambil berbagai keputusan dengan cepat dan dengan sikap tenang selama pertandingan berlangsung. Ia juga harus menguasai beragam teknik untuk mencegah terjadinya gol, seperti meninju bola, melakukan penyelamatan dengan cara terjan, menangani umpan balik, serta memberikan operan atau melempar bola kepada rekan setim.

Dalam dunia sepak bola, Kiper memiliki peranan yang sangat penting. Penampilan yang kurang memuaskan bisa berakhir dengan

kekalahannya, sedangkan tindakan apik seorang Kiper tidak hanya mampu menghentikan lawan dari mencetak gol, tetapi juga dapat mengangkat semangat timnya. Walaupun sebagian pemain mungkin merasa frustrasi jika Kiper mereka kebobolan, sebaiknya mereka tidak melontarkan komentar negatif tentang Kiper setelah gol terjadi

b. Jenis tangkapan penjaga gawang

Jenis tangkapan yang biasa dilakukan oleh penjaga gawang (Kiper) sebagai berikut:

1) Menangkap bola di atas permukaan lapangan

a) Bola yang menggelinding langsung ke arah penjaga gawang

(1) *Persiapan*: mengambil sikap waspada, berdiri antara bola dan gawang, menjaga tubuh tetap tegak, membuka kaki sedikit, dan fokus pada bola.

(2) *Pelaksanaan*: Menyandarkan tubuh ke arah depan, mempertubuhkan posisi kaki yang tegak, menggenggam tangan ke bawah dengan telapak tangan mengarah ke depan dan agak melengkung, serta membiarkan bola bergulir masuk ke dalam gengaman tangan dan lengan bawah.

(3) *Follow-Through*: Menyandarkan tubuh ke arah depan, mempertubuhkan posisi kaki yang tegak, menggenggam tangan ke bawah dengan telapak tangan mengarah ke depan dan agak melengkung, serta membiarkan bola bergulir masuk

ke dalam gengaman tangan dan lengan bawah. (Luxbacher, 2011). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.21.



Gambar 2.21. "Menangkap Bola di Atas Permukaan lapangan"

Sumber: (Luxbacher, 2011)

b) **Terbukan rendah langsung ke arah penjaga gawang**

- (1) **Persiapan:** Melakukan sikap siaga, posisikan tubuh di antara bola dan gawang, fokus pada bola, miringkan tubuh ke depan dari pinggang, lutut ditekuk, bahu sejajar dengan bola.
- (2) **Pelaksanaan:** membungkukkan tubuh ke arah lapangan, mengangkat tangan dengan telapak tangan mengarah ke atas, menyentuh bola dengan pergelangan tangan dan lengan bawah, kemudian terjatuh ke depan di atas lengan bawah, dan menahan bola di antara lengan bawah dan bola.
- (3) **Follow-Through:** Kaki ditarik ke belakang, melompat untuk berdiri, meloncat bola. (Luxbacher, 2011). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.22.



Gambar 2.22. "Tembakan Renslah Langsung ke Arah Penjaga Gawang"

Sumber: (Luxbacher, 2011)

c) Bola yang bergulir ke arah samping Kiper

- (1) Persiapan: mengambil posisi bersiap, berjalan melewati gawang, mengangkat kaki yang pertama dan menekuk lutut, bertutut dengan kaki yang kedua, serta meluruskan kaki tersebut sejajar dengan garis gawang, sambil memusatkan perhatian pada bola.
- (2) Pelaksanaan: Membungkukkan badan ke arah depan di bagian pinggang. Bahu tegak sejalan dengan bola, kepala tetap diam, telapak tangan mengarah ke depan dan jarinya direntangkan, biarkan bola bergerak ke pergelangan tangan dan lengan bawah.
- (3) Follow-through: Menyentuh bola dengan lengan bawah, melompat untuk berdiri, melepas bola, (Luxbacher, 2011).

Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.23.



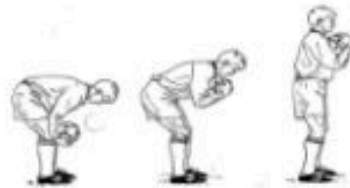
gambar 2.23. "Bo1a yang Menggelinding ke Samping Penjaga gawang"

Sumber: (Luxbacher, 2011)

2) Mengambil bo14 yang berada di tengah dan atas

a) Bo14 dengan ketinggian sedang

- (1) Persiapan: menjaga tubuh tetap sejajar dengan bo14, berdiri dengan tegak dan kaki yang terbuka, merentangkan tangan ke arah bawah, dengan jari-jari mengarah ke bawah dan telapak tangan menghadap ke arah depan.
- (2) Pelaksanaan: Condongkan tubuh ke depan pada area pinggang, lutut sedikit dibengkokkan, lengan bawah sejajar satu sama lain, kontak bo14 dengan pergelangan tangan serta lengan bawah.
- (3) *Follow-Through*: Melangkah mundur beberapa inci untuk mengurangi tekanan, biarkan bo14 menggelinding ke lengan bawah, dan dorong bo14 menggunakan lengan bawah serta dada. (Luxbacher, 2011). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.24.



Gambar 2.24. "Bo14 Dengan Ketinggian Sedang"
Sumber: (Luxbacher, 2011)

b) Bo14 dengan ketinggian dada atau kepala

- (1) *Persiapan*: Menjaga posisi tubuh di antara bo14 dan gawang, memastikan bahwa bahu sejajar, melebarkan kaki selebar bahu, mengangkat tangan setinggi dada dengan telapak tangan menghadap ke depan, jari-jari mengarah ke bo14, serta memastikan kepala tetap stabil sambil memantau pergerakan bo14.
- (2) *Pelaksanaan*: mengarahkan tangan menuju bo14 dengan tangan yang membentuk huruf W, sedikit membengkokkan siku, melihat melalui "jendela", dan menangkap bo14 dengan ujung jari.
- (3) *Follow-Through*: tarik tangan dan lengan, amankan bo14 ke dada, bo14 dibagikan (Luxbacher, 2011). Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.25.



Gambar 2.25. Bola Dengan Ketinggian Dada atau Kepala
 Sumber: (Luxbacher, 2011)

c) Bola atas

- (1) Persiapan: berdiri menghadapi bola yang datang, menjaga agar bahu tetap sejajar, melangkah menuju bola, dengan kepala tetap tenang dan berkonsentrasi pada bola.
- (2) Pelaksanaan: Dengan menggunakan satu kaki sebagai dasar untuk melompat, orang tersebut mengangkat **tangan dan kaki yang paling jauh dari gawang ke atas** dalam sebuah **gerakan yang** terencana dan lancar. Di sisi lain, kaki yang berperan menjaga keseimbangan tetap tegak, sedangkan tangan direntangkan ke atas membentuk pola menyerupai huruf W. Kepala tetap dijaga di belakang posisi tangan, dan saat mencapai puncak lompatan, bola diterima dengan akurat di titik tertinggi menggunakan **jari-jari dan telapak tangan**.
- (3) *Follow-Through*: Menarik **tangan dan lengan, turun ke permukaan lapangan, mendarat dengan kaki** untuk menjaga keseimbangan, amankan bola di dada, bola dibagikan. (Luxbacher, 2011). Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.26.



gambar 2.26. Ilo14 Atas
Sumber: (Luxbacher, 2011)

c. Teknik penjaga gawang

1) Penempatan posisi

Kecakapan dalam menentukan **posisi** adalah aspek penting bagi **seorang** Kiper yang mampu. Ketika Kiper mampu menempatkan dirinya dengan tepat, ia akan tampak seperti magnet yang menarik bola, sehingga bola lebih cenderung menuju ke arahnya. Dengan penempatan posisi yang tepat, seorang penjaga gawang dapat menghindari kebutuhan untuk melompat jauh ke samping, karena segitiga yang terbentuk antara bola dan kedua tiang gawang menjadi lebih kecil. Istilah yang sering dipakai untuk menjelaskan hal ini adalah memperkecil sudut. Terdapat empat posisi siap yang dapat diambil oleh Kiper, yaitu:

a) Posisi siap ungun silang



Gambar 2.27. Posisi Siap Umpan Silang
Sumber: (Vencel, 2014)

Penjaga gawang harus siap ketika bola berada di sisi (area kuning) dan bergerak ke arah gawang. Salah satu teknik yang sering dilakukan dari posisi ini adalah menangkap bola yang terbang serta menerima umpan silang. Oleh karena itu, posisi siap ini diambil oleh Kiper saat bola berada di sisi kiri dan kanan area pertahanan mereka. Posisi ini memudahkan Kiper untuk bergerak maju dan mundur dalam rangka menangkap bola tinggi yang datang dari kedua sisi pertahanannya. (Vencel, 2014).

b) Posisi siap menghentikan tendangan



Gambar 2.28. Posisi Siap Menghentikan Tendangan
Sumber: (Vencel, 2014)

Penjaga gawang akan mengambil posisi siap ini ketika bola berada dalam jangkauan (daerah oranye). Teknik yang paling umum dilakukan dari posisi ini adalah menangkap bola yang

menuju Kiper dengan cara menjatuhkan tubuh. Dengan demikian, posisi siap sebagai penyelamat tembakan ini akan diambil oleh Kiper ketika bola datang di wilayah zona penalti. Jika bola datang dari area biru, Kiper akan melakukan reaksi atau keterampilan terjun untuk mendukung atau menjatuhkan badan. (Vencel, 2014).

c) Posisi siap bola pada sudut yang sangat luas



Gambar 2.29. Posisi Siap Bola Pada Sudut yang Sangat Luas
Sumber: (Vencel, 2014)

Kiper harus berada di tengah ini saat bola dapat dijangkau untuk diendang dan dalam sudut yang cukup lebar (area biru). Cara yang biasanya diterapkan dari posisi ini adalah: prinsip dasar yang meliputi memindahkan bobot tubuh ke depan, mengarahkan tangan ke arah depan dan menempatkannya di bawah, serta memperkecil jarak antara kedua kaki (Vencel, 2014).

d) Posisi siap bola tidak dalam jangkauan



Gambar 2.30. Posisi Siap Bo14 Tidak Dalam Jangkauan
Sumber: (Vencel, 2014)

Penjaga gawang akan bersiap ketika bo14 berada di luar jangkauan (zona biru), tidak di sisi (zona kuning), tetapi berada di tempat lain di lapangan (zona merah). Kiper akan menentukan posisi siap ini saat bo14 mengarah ke area yang mereka lindungi melalui umpan terobosan. Dalam keadaan umpan terobosan ini, pemain bertahan sering kali kesulitan untuk mengejar bo14 yang ditendang oleh penyerang lawan. Dengan posisi siap ini, diharapkan penjaga gawang bisa maju untuk merebut bo14 yang berpotensi mengancam gawang. (Vencel, 2014).

2) Mengamankan bo14

Mengamankan bo14 oleh penjaga gawang dalam sepak bo14 merujuk pada tindakan penjaga gawang untuk mengendalikan, menjaga, atau memelihara bo14 agar tidak lepas atau dimanfaatkan oleh lawan setelah bo14 ditangkap, ditepis, atau dipantulkan. Tujuan utama dari mengamankan bo14 adalah untuk memastikan bahwa bo14 tetap dalam penguasaan penjaga gawang dan mencegah terjadinya kebobo14n. Ada lima macam keterampilan mengamankan bo14 yang akan dilakukan Kiper yaitu:

a) Menangkap bol14 di depan kepala



gambar 2.31. Menangkap Bol14 di Depan Kepala
Sumber: (Vencel, 2014)

Keterampilan ini umumnya dilakukan oleh seorang penjaga gawang. Saat bol14 datang menuju penjaga gawang pada level setinggi dada atau kepala, teknik yang tepat untuk menyelamatkan adalah dengan menangkap bol14 secara langsung menggunakan kedua tangan. Untuk bol14 yang datang di antara ketinggian dada dan kepala, penjaga gawang bisa mengamankan bol14 dengan mengarahkan bol14 ke arah dada, sehingga dia bisa memeluk bol14 dengan aman. Di ketinggian tersebut, penjaga gawang juga dapat menangkap bol14 langsung dengan kedua tangan. (Vencel, 2014).

b) Mengamankan bol14 dengan ketinggian sedang



gambar 2.32. Mengamankan Bola Dengan Ketinggian Sedang
Sumber: (Vencel, 2014)

Posisi ini dapat membantu Kiper dalam menyelamatkan

bo14 yang melaju datar menuju tubuhnya. Dalam keadaan berlutut, tubuh, tangan, dan lengan harus menghadap ke arah bo14 yang mendekat. Saat melakukan tangkapan bo14, pastikan bahwa lengan berada di depan kaki dengan siku yang dekat, sehingga bo14 tidak terjatuh (Vencel, 2014).

c) Menangkap bo14 memantul dengan satu lutut ditekek



Gambar 2.33. Menangkap Bola Memantul Dengan Satu Lutut Ditekek
Sumber: (Vencel, 2014)

Kemampuan dasar ini digunakan untuk menangkap bo14 yang meluncur di lapangan dan saat bo14 memantul, biasanya diterapkan pada bo14 yang bergerak cepat. Untuk melaksanakan keterampilan dasar ini, Kiper perlu segera bergerak untuk mendekati bo14 agar posisinya berada di antara gawang dan bo14. Penempatan badan yang tepat sangatlah krusial. Ketika bo14 datang ke arah Kiper, ia membengkokkan badannya ke salah satu lutut, sementara lutut yang satunya diletakkan di belakang dan dekat dengan tumit. (Vencel, 2014).

d) Mengamankan bola tinggi



Gambar 2.34. Mengamankan Bola Tinggi

Sumber: (Vencel, 2014)

Dalam beberapa situasi, seorang penjaga gawang perlu menangkap bola yang melayang di udara. Posisi tangan sangat penting dalam melakukan keterampilan dasar ini, karena tidak ada bagian tubuh lain yang dapat melindungi saat bola terlepas dari jangkauan. Jika Kiper tidak siap atau gagal menangkap bola ini, ia bisa memberikan kesempatan skor yang mudah kepada tim lawan. Salah satu aspek yang sangat penting saat menyelamatkan bola di atas kepala adalah keberadaan posisi lawan. Jika lawan cukup dekat untuk memberikan tantangan kepada Kiper. Oleh karena itu, Kiper harus berusaha meminimalkan peluang bagi pemain lawan untuk menyundul bola dengan mengangkat tangan setinggi mungkin. Ini menunjukkan bahwa ketika bola masuk ke area kotak penalti dan ada pemain dari tim lawan di dalamnya, penjaga gawang harus menghadapi dilema yang memerlukan keputusan pintar untuk mengungguli lawan sebelum situasinya semakin parah. Tujuannya adalah untuk mencegah pemain lawan

mendapatkan kesempatan melakukan heading ke gawang. (Vencel, 2014).

e) Mendorong bol4 melewati mistar gawang



Gambar 2.35. Mendorong Bol4 Melewati Mistar gawang
Sumber: (Vencel, 2014)

Maksud dari penyelamatan ini adalah untuk mencegah bol4 masuk ke dalam gawang ketika Kiper terlambat membuat keputusan, baik dengan menggunakan tangan yang bertentangan, tangan yang sama, atau dengan kedua tangan. Dasar dari kemampuan melompat untuk mengarahkan bol4 keluar dari tiang gawang hampir sama dengan cara melompat yang diterapkan untuk menangkap bol4 yang lebih tinggi. Perbedaannya adalah bol4 tidak diambil, melainkan didorong keluar melalui tiang gawang dengan satu atau dua tangan. Oleh karena itu, keterampilan ini akan diterapkan oleh Kiper, jika bol4 datang dengan kecepatan tinggi dan sangat berbahaya untuk ditangkap. Metode yang tepat adalah mendorong bol4 keluar dari tiang gawang.

Seringkali, jika Kiper memaksakan diri Untuk mengamankan bol4 ini, bol4 akan jatuh dan langsung meluncur ke gawang. Alternatif lainnya adalah bol4 yang berhasil ditangkap

bisa memantul ke arah gawang, memberikan peluang bagi tim lawan untuk melakukan serangan kembali ke gawang. (Vencel, 2014).

3) Menjatuhkan badan

Jika Kiper tidak dapat Menangkap bola dalam posisi berdiri atau tidak mampu bergerak dengan cepat, maka ia akan terjatuh untuk melindungi gawang agar tidak kebola, baik ke arah kanan maupun kiri, tergantung pada tinggi rendahnya bola yang datang. Terdapat tiga jenis keahlian membanting badan, yaitu menjatuhkan diri Ketika bola di posisi datar, jatuh ke arah bola yang berada pada ketinggian menengah, serta jatuh ke arah bola yang tinggi dan saat bola memantul kembali. Secara keseluruhan, kemampuan dasar yang digunakan dalam keterampilan ini adalah sejalan. Keterampilan ini akan diterapkan oleh Kiper ketika bola datang dengan cepat dan berada di luar jangkauannya. Tidak ada lagi waktu bagi Kiper untuk bergerak mendekati bola. Terdapat empat jenis keterampilan menjatuhkan diri yang akan dilakukan oleh kiper yaitu:

a) Membanting badan saat bola datar



Gambar 2.36. Menjatuhkan Badan Saat Bola Datar

Sumber: (Vencel, 2014)

Saat membanting Untuk menyelamatkan gawang dari bo14 yang bergerak datar, Kiper harus bergerak ke samping dan terjatuh pada waktu yang bersamaan. Bo14 bisa dijangkau dengan menggelincirkan tubuh ke samping ke arah bo14 yang semakin mendekat. Dengan kemampuan dasar ini, ada kemungkinan untuk menangkap bo14, mencegahnya menggunakan telapak tangan, atau memanfaatkan jari-jari. (Vencel, 2014).

b) Membanting badan saat bo14 datang dengan ketinggian sedang



Gambar 2.37. Menjatuhkan Badan Saat Bo14 Datang Dengan Ketinggian Sedang

Sumber: (Vencel, 2014)

Hanya sedikit Kiper yang mampu menangkap bo14 semacam ini. Sebagian besar Kiper biasanya mengarahkan bo14 ke sisi dengan satu atau dua tangan. Tangan perlu berada dalam posisi lurus saat berusaha mendekati bo14.

Bo14 ini cukup menantang untuk dikuasai atau diambil oleh penjaga gawang. Penjaga gawang hanya mampu menggeser atau memindahkan bo14 ke sisi gawang. (Vencel, 2014).

c) Membanting badan saat bo14 tinggi



gambar 2.38. Menjatuhkan Badan Saat Bo14 Tinggi
Sumber: (Vencel, 2014)

Kahlian ini akan digunakan oleh penjaga gawang saat bo14 meluncur menuju sudut atas dari gawang. Penjaga gawang akan melakukan tiga tindakan, yakni menangkap bo14, menggesernya ke samping, dan mendorong bo14 keluar melewati tiang gawang. Dia akan memanfaatkan tangan yang berlawanan untuk menepis bo14 yang mendekat. Ketika bo14 menuju ke arah kiri penjaga gawang, lengan kanan yang terangkat di atas penjaga gawang akan dipakai untuk melakukan tindakan tersebut.(Vencel, 2014).

d) Kiper mendapatkan bo14



gambar 2.39. Penjaga gawang Mendapatkan Bo14
Sumber: (Vencel, 2014)

Kiper memiliki peluang yang lebih besar untuk mendapatkan bo14 jika bo14 berada lebih dekat kepadanya. Ketika peluang tersebut meningkat, Kiper dapat berhenti berlari dan

mengharp bol4 mendekatinya. Namun, jika Klper merasa tidak yakin dapat mendapatkan bol4 sebelum pemain lawan, ia harus berlari sambil membunting budannya (Vencel, 2014).

3. Hakikat Latihan *Zig-Zag Drill*

a. Pengertian latihan

Latihan merupakan metode yang digunakan individu untuk meningkatkan potensi diri, memungkinkan mereka untuk belajar atau memperbaiki gerakan dalam teknik olahraga yang mereka tekuni. Menurut Langga (2016), "latihan merupakan suatu proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang direncanakan secara sistematis dan teratur dalam periode waktu yang cukup lama, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental, demi mendukung kesuksesan siswa atau atlet dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal". Sementara itu, Sukadyanto (2011) Mengemukakan bahwa "latihan merupakan suatu proses transformasi yang mengarah pada perbaikan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional anggota tubuh, serta kualitas mental anak yang menjalani Latihan". Sama seperti yang dikemukakan oleh Harre (2012), "Latihan olahraga adalah proses yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan metode ilmiah yang mengikuti prinsip-prinsip tertentu. Aktivitas ini dilakukan secara rutin dan terstruktur, sehingga dapat mendorong kemampuan serta kesiapan para atlet." Bompa (2015), menyatakan "Selama menjalani

sesi latihan, setiap atlet akan merasakan berbagai reaksi yang muncul secara konsisten, di mana beberapa di antaranya dapat diperkirakan dengan lebih akurat dibandingkan yang lain. Pengumpulan informasi dari sesi latihan mencakup faktor-faktor fisiologis, biokimia, psikologis, sosial, dan juga informasi mengenai metode yang digunakan. Walaupun semua data ini bervariasi, semuanya berasal dari satu sumber, yaitu atlet, dan diperoleh melalui proses yang sama, yaitu latihan.”. Latihan dapat diartikan sebagai keterlibatan yang terstruktur dalam kegiatan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik yang dapat digunakan dan daya tahan. Latihan merupakan sebuah rangkaian kegiatan fisik yang dilakukan berulang kali secara teratur dengan peningkatan tingkat kesulitan. Ini adalah rangsangan (stimulus) yang tubuh dapat sesuaikan melalui pendekatan ilmiah berdasarkan prinsip-prinsip berolahraga, dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas fisik, kemampuan tubuh dalam berfungsi, dan juga kondisi mental. (Kresnuyadi, 2016).

Berdasarkan beragam sudut pandang yang telah diuraikan, kita bisa menyimpulkan bahwa latihan adalah suatu tahapan dalam meningkatkan keterampilan berolahraga yang dikerjakan oleh atlet dengan cara terencana, secara berulang, dan berkaitan dengan bertambahnya intensitas latihan seiring waktu untuk meraih target prestasi yang diharapkan.

b. Tujuan latihan

Setiap sesi pelatihan pasti memiliki tujuan yang ingin dicapai, baik oleh pelatih maupun atlet. Tujuan utama dari pelatihan adalah untuk mendukung atlet dalam mengembangkan potensi, keterampilan, serta meraih sukses dengan optimal. Karena itu, pencapaian seorang atlet merupakan kombinasi dari latihan jasmani dan pikiran. Dalam hal kesehatan secara keseluruhan, individu yang berlatih atau berolahraga secara konsisten bertujuan untuk memperkuat stamina fisik.

Sukadiyanto (2011), menyatakan bahwa "Maksud dari pelatihan secara umum adalah untuk mendukung para pelatih, pemimpin, dan pendidik olahraga dalam melaksanakan serta meningkatkan pemahaman konsep dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan potensi atlet dalam meraih prestasi tertinggi. Tujuan dari pelatihan dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu jangka panjang dan jangka pendek. Pelatihan jangka panjang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam waktu satu tahun ke depan, dengan penekanan pada peningkatan dan penyempurnaan kemampuan dasar yang ada."

Sukadiyanto (2011), menambahkan "berlatih jangka pendek mengacu pada tujuan yang bisa diraih dalam waktu kurang dari satu tahun. Tujuan dari berlatih jangka pendek lebih menekankan pada peningkatan kondisi fisik. Secara spesifik, tujuan berlatih jangka pendek adalah untuk memperbaiki aspek kinerja fisik, seperti kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, daya, dan keterampilan dalam olahraga tertentu".

Untuk mencapai maksud latihan tersebut, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara optimal oleh seorang atlet, antara lain:

1) Latihan fisik

Latihan fisik (*physical training*) merupakan sebuah tahap yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan dalam aspek fisik atlet sangat krusial, sebab tanpa kondisi fisik yang memadai, atlet tidak akan bisa berlatih secara maksimal. Beberapa aspek biomotor yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan meliputi daya tahan jantung dan sirkulasi darah, kekuatan, panjang otot, fleksibilitas, kecepatan, ketahanan, kelincahan, serta koordinasi. Aspek-aspek ini harus dilatih dan diperbaiki oleh atlet sebelum memulai proses belajar teknik.

2) Latihan teknik

Latihan teknik (*technique training*) merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk mendapatkan kualitas teknik gerakan yang dibutuhkan dalam tipe olahraga yang dilakukan oleh para atlet. Latihan teknik dirancang untuk memperkuat dan mengembangkan kebiasaan motorik serta pertumbuhan neuromuskular dalam gerakan tertentu dalam cabang olahraga tersebut. Keterkaitan teknik dasar dari setiap gerakan akan memengaruhi totalitas gerakan. Oleh karena itu, gerakan dasar dari setiap bentuk yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai dengan baik.

3) Latihan taktik

Maksud dari latihan taktik (*tactical training*) merupakan usaha untuk memperbaiki kemampuan pemahaman atau potensi standar seorang atlet. Ada beberapa teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik yang perlu diterapkan dan diorganisir dalam skema permainan, tipe dan taktik strategi permainan, serta strategi dan taktik untuk bertahan dan menyerang, agar dapat menciptakan satu kesatuan gerakan yang sangat baik. Setiap skema untuk menyerang dan bertahan harus dipahami dan dikuasai oleh seluruh anggota tim, sehingga hampir tidak mungkin bagi lawan untuk mengganggu tim dengan serangan atau pertahanan yang tidak familiar.

4) Latihan mental

Latihan mental (*mental training*) memiliki fungsi yang sama pentingnya dengan kemajuan dari tiga jenis latihan yang sebelumnya, karena seberapa baik kondisi fisik, teknik, dan taktik, jika aspek mental atlet tidak mengalami kemajuan, prestasi yang diinginkan tidak akan tercapai. Latihan mental fokus pada pengembangan aspek emosional dan mental atlet, seperti fokus, semangat bersaing, ketahanan, sportivitas, rasa percaya diri, dan integritas. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan mental atlet serta menjaga stabilitas emosi, terutama pada saat menghadapi tekanan. Di

samping itu, latihan mental juga berperan dalam meningkatkan kinerja atlet. (Bompa, 2015).

Sukadiyanto (2011), Penjelasan mengenai setiap elemen dari tujuan latihan secara umum disampaikan sebagai berikut:

1) Memperbesar mutu fisik dasar garis besar dan menyeluruh

Dalam latihan, penting untuk fokus pada peningkatan kualitas fisik secara menyeluruh. Kualitas fisik secara keseluruhan dipengaruhi oleh bagaimana baiknya kondisi kebugaran energi dan kekuatan otot. Kebugaran energi mencakup baik sistem aerobik maupun anaerobik, termasuk yang bersifat laktat dan non-laktat. Di sisi lain, kebugaran otot mencakup semua komponen biomotor, yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi. Setiap jenis olahraga memiliki tuntutan yang serupa mengenai kualitas fisik, sehingga perlu ditingkatkan sebagai fondasi dalam pengembangan aspek fisik.

2) Memperbesar dan meningkatkan potensi fisik khusus

Memperbesar Peningkatan aktivitas fisik yang khusus dalam setiap jenis olahraga memiliki tujuan yang bervariasi. Hal ini disesuaikan dengan ciri khas dari masing-masing jenis olahraga. Ciri khas tersebut meliputi jenis energi yang paling banyak digunakan, teknik yang diterapkan, serta lama waktu pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Maksud dari latihan meliputi peningkatan dan penyempurnaan

teknik yang tepat. Menguasai gerak dasar yang benar sejak awal tidak hanya membantu memperkecil tenaga, tetapi juga memungkinkan atlet untuk bertahan lebih lama. Hal ini menjadi dasar untuk mencapai prestasi daya ledak yang bagus.

4) Memodifikasi dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Sedang menjalani Latihan, seorang pelatih pasti akan memberikan bimbingan mengenai keterampilan, strategi, dan cara bermain. Untuk merancang kemampuan yang efisien, dibutuhkan ketelitian serta kecermatan dalam mengevaluasi keunggulan dan kelemahan baik dari pemain maupun lawan. Agar dapat menguasai strategi yang baik, pemain mesti memahami cara yang berhubungan dengan cara bermain. Dalam persiapan seperti ini, pemain akan memiliki lebih banyak variasi dalam strategi ketika berstanding.

5) Mengembangkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berstanding

Adapun komponen Fisik, latihan seharusnya juga mencakup elemen psikologis para atlet. Aspek mental adalah salah satu faktor yang sangat penting untuk mendukung kesuksesan atlet. Persiapan faktor mental perlu dilakukan sebelum periode kompetisi. Elemen ini dapat dilatih bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Dalam sebuah pertandingan, komponen psikis memiliki peranan yang sangat signifikan, mencapai 90%.

c. Praktik *zig-zag drill*

Praktik *zig-zag drill* merupakan suatu bentuk praktik kebugaran yang dilakukan dengan cara berlari atau bergerak mengikuti pola *zig-zag* atau bergerak menyalang dari satu titik ke titik lainnya. Latihan ini digunakan untuk melatih kelincahan, keseimbangan, serta kemampuan tubuh dalam berpindah arah dengan cepat. Menurut Bompa (2015), "*agility drill* seperti *zig-zag* sangat penting untuk mengembangkan kemampuan atlet dalam merespon perubahan situasi secara cepat dan efisien". Sedangkan menurut Sheppard, et al (2006), "kombinasi kecepatan, kekuatan, dan reaksi sangat menentukan kualitas *agility*, yang bisa diukur melalui latihan seperti *zig-zag drill*". Praktik *zig-zag drill* merupakan salah satu jenis latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan *agility* (kelincahan), yaitu kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Secara teknis, *zig-zag drill* melibatkan kombinasi gerakan seperti *sprint* pendek, perubahan arah secara cepat, serta kontrol tubuh saat melakukan manuver tajam. Pola *zig-zag* bisa dibuat menggunakan *cone* atau rintangan lain sebagai penanda arah gerakan. Menurut Zatsiorsky & Knemer (2020), "respons kecepatan otot terhadap stimulus sangat tergantung pada efektivitas latihan yang meningkatkan koordinasi sistem saraf pusat dan efektor otot". Latihan *zig-zag* juga dapat dianggap melatih konsentrasi dan fokus, karena pelaku harus secara aktif memperhatikan

rate, mengontrol langkah, dan menyesuaikan gerakan dengan cepat, yang menuntut koneksi antara otak dan tubuh bekerja secara optimal.

Latihan *zig-zag drill* adalah metode latihan sederhana namun sangat efektif untuk meningkatkan kualitas gerak atlet. Melalui latihan ini, atlet dapat memperbaiki kemampuan gerak multidireksional, memperkuat otot-otot yang terlibat dalam perubahan arah, dan meningkatkan kesiapan fisik untuk menghadapi situasi permainan yang dinamis dan tidak terduga. Latihan ini dapat diterapkan pada semua level, dari pemula hingga profesional, dan bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan.

B. Kerangka Berpikir

Dalam permainan sepak bola, penekanan pada teknik sangat penting agar permainan dapat berlangsung sesuai harapan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi penampilan pemain dan menentukan hasil pertandingan, baik kemenangan maupun kekalahan suatu tim. Pembentukan teknik dasar yang baik sebaiknya dimulai sejak usia dini atau pada tahap pemula. Pelatih berperan memperagakan dalam pelaksanaan gerak dasar, diikuti oleh atlet yang melakukan teknik tersebut, kemudian mendapatkan koreksi dari pelatih. Namun, pendekatan ini dapat membuat latihan terasa monoton. Oleh karena itu, pelatih perlu mengembangkan model praktik gerak dasar yang baru dan menarik untuk mempermudah penyampaian materi latihan.

Model latihan permainan sepak bola merujuk pada metode yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan, kebugaran fisik, dan kemampuan taktis pemain melalui berbagai latihan terstruktur. Model praktik ini digunakan

untuk mengembangkan aspek-aspek tertentu dari permainan, seperti teknik, taktik, fisik, atau mental. Salah satu model latihan yang harus dikembangkan dalam permainan sepakbola yaitu model latihan penjaga gawang.

Model latihan penjaga gawang dalam sepak bola dirancang untuk mengembangkan keterampilan khusus yang diperlukan oleh penjaga gawang, termasuk kemampuan untuk menyelamatkan bola, menguasai bola, dan bertahan di bawah tekanan. Latihan ini berfokus pada pengembangan teknik dasar, pemahaman taktik, serta kemampuan fisik dan mental penjaga gawang. Latihan ini membantu penjaga gawang menguasai Gerak dasar, seperti menangkap bola, *diving*, dan menepis bola, dan melatih kemampuan posisi, reaksi cepat, dan ketahanan fisik yang penting untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan sepak bola.

Dalam sepak bola, diperlukan latihan yang sistematis dan berulang supaya mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, pelatih harus memiliki variasi yang beragam serta pemahaman mendalam mengenai model latihan untuk Kiper. Gaya praktik yang diterapkan harus meringankan pemain dalam melaksanakan Gerak yang efektif, serta menyediakan berbagai gaya yang sesuai dengan situasi saat bermain agar pemain tidak mengalami rasa bosan dalam Latihan dan dapat dimengerti dengan baik situasi yang sebenarnya terjadi di lapangan. Salah satu model latihan yang dapat digunakan adalah zig-zag drill, yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar Kiper. Dengan model latihan ini, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar Kiper saat bertanding. Berikut adalah alur kerangka berpikir yang akan

dijelaskan:



Gambar 2.40. Bagan Alar Kerangka Berfikir
Sumber: (Peneliti, 2025)

C. Hipotesis

Sebuah penelitian memerlukan hipotesis sebagai jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya. Menurut Sugiyono (2020), "hipotesis adalah jawaban sementara untuk pertanyaan yang muncul dalam penelitian, yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya. Disebut sebagai sementara karena jawaban ini masih berlandaskan pada teori yang ada, dan belum didukung oleh data empiris yang diperoleh dari pengumpulan informasi. Oleh karena itu, hipotesis dapat dipahami sebagai jawaban yang bersifat teoritis terhadap pertanyaan penelitian, yang belum merupakan jawaban berdasarkan fakta".

Menurut kajian teori dan kerangka berfikir yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H₀: Tidak terdapat pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar

K1per

di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

Ha: Terdapat pengaruh latihan *cig-zag drill* terhadap teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

BAB 3

METODE PENELITIAN

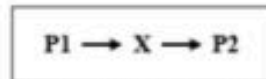
A. Desain Penelitian

Desain penelitian dapat dipahami sebagai suatu rencana strategis yang mengatur dan mengarahkan proses pengumpulan serta pengolahan data, sehingga tujuan penelitian dapat tercapai secara efektif. Dalam konteks ini, Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu pendekatan yang fokus pada pengolahan data angka yang bersifat statistik, dengan maksud utama untuk menguji hipotesis yang telah disusun sebelumnya. Sebagaimana diungkapkan oleh Sugiyono (2020), Metode penelitian kuantitatif merujuk pada pendekatan penelitian yang didasarkan pada paradigma positivisme. Metode ini diterapkan untuk melakukan kajian terhadap populasi atau sampel tertentu, di mana proses pengumpulan datanya dilakukan melalui penggunaan instrumen penelitian yang telah dirancang secara sistematis. Selanjutnya, data yang terkumpul dianalisis secara kuantitatif melalui teknik statistik, dengan tujuan utama untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya secara objektif dan akurat. Penelitian yang menggunakan pendekatan ini harus bersifat terstruktur, formal, baku, dan dirancang dengan jelas. Dalam pendekatan ini, sistem penulisannya mencakup beberapa aspek, termasuk perumusan, pengukuran, dan kepastian data numerikal.

Penelitian ini menerapkan metode penelitian eksperimen, yaitu metode yang melibatkan eksperimen yang bertujuan mengidentifikasi pengaruh antara variabel *independent* (perlakuan) terhadap variabel *dependent* (hasil) dalam

kondisi yang terkontrol. *One Group Pretest-Posttest Design* merupakan jenis desain yang digunakan pada penelitian ini. Menurut Sugiyono (2020), "*One Group Pretest-Posttest Design* adalah desain pre-eksperimental yang terdapat *pretest* (tes sebelum diberi perlakuan)

serta *posttest* (tes sesuai pemberian perlakuan) dalam satu kelompok. Tujuan menggunakan desain ini untuk mengetahui apakah pengaruh pelatihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Adapun desain penelitian yang dapat disimpulkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian
Sumber: (Peneliti, 2025)

Keterangan:

- P1 : *Pretest* ke kelompok eksperimen
 X : *Treatment* yang diberikan
 P2 : *Posttest* ke kelompok eksperimen

B. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah sebuah gagasan abstrak yang bertujuan untuk mempermudah pengukuran suatu variabel. Menurut Sugiyono (2020), "definisi operasional merupakan elemen dalam penelitian yang menjelaskan metode yang digunakan untuk mengukur suatu variabel, atau dengan kata lain, berperan sebagai panduan pelaksanaan yang sistematis dalam proses pengukuran variabel tersebut". Untuk mencegah terjadinya salah penafsiran dalam penelitian ini, peneliti perlu memberikan penjelasan mengenai definisi operasional yang digunakan, sebagai berikut:

1. *Zig-Zag Drill*

Latihan *zig-zag drill* merupakan latihan dengan pola gerak berpindah arah secara cepat dalam formasi *zig-zag*. Dalam pelaksanaannya, latihan ini

dilakukan dengan cara bergerak *zig-zag* cepat menuju *cone* yang telah disediakan menggunakan langkah *side step* atau *shuffle step*. Latihan *zig-zag drill* dilaksanakan dengan intensitas Latihan sebanyak 3 kali dalam seminggu dalam 16 kali pertemuan. Sejalan dengan pendapat Yuniarto (2021), bahwa "program latihan dijelaskan dalam bentuk sesi latihan mingguan, total 16 kali pertemuan, dengan rincian setiap pertemuan yang dapat dijadikan contoh penyusunan program". Intensitas latihan akan ditambah sesuai dosis yang telah ditentukan pada setiap pertemuan secara progresif.

2. Teknik Dasar Kiper

Teknik dasar Kiper ialah kemampuan yang seharusnya dikuasai oleh seorang Kiper dalam permainan sepak bola. Teknik ini sangat penting untuk membantu Kiper menjalankan tugas utamanya, yaitu mencegah bola masuk ke gawang. Dalam pelaksanaannya, Kiper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri melakukan dua kali tes. Pertama Kiper melakukan tes sebelum diberikan program latihan *zig-zag drill* (*pretest*) dan kedua Kiper melakukan tes setelah diberikan program latihan *zig-zag drill* (*posttest*).

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sebuah alat yang dipergunakan untuk mendukung kegiatan dalam mempermudah pengukuran dan pengumpulan data dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2020), "Instrumen penelitian dapat didefinisikan sebagai suatu perangkat yang dirancang secara sistematis untuk mengukur dan menganalisis fenomena alam maupun sosial yang sedang

diamati, sehingga memungkinkan pengumpulan data yang akurat dan relevan". Agar penelitian ini dapat mencapai hasil yang optimal, perancangan instrumen penelitian perlu dilakukan secara cermat dan terstruktur. Instrumen tersebut harus disusun sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang akurat, relevan, dan selaras dengan tujuan serta harapan penelitian, sehingga seluruh informasi yang diperoleh dapat mendukung validitas dan reliabilitas hasil kajian secara menyeluruh.

Pada penelitian ini tes teknik dasar yang digunakan adalah teknik dalam menangkap bola pada saat tendangan pinalti di SSB Putra Gemilang. Menurut Sofaerih, R., & Sukanti (2020), "Teknik menangkap bola dibagi menjadi tiga kategori, yaitu bola datar (*ground ball*), yang mencakup menangkap bola (*catching ball*), menjatuhkan badan untuk mengamankan bola (*diving save*), dan menjatuhkan badan untuk menepis bola (*skin diving*). Kategori kedua adalah bola sedang (*medium ball*), yang juga terdiri dari menangkap bola (*catching ball*), menjatuhkan badan untuk mengamankan bola (*diving save*), dan menjatuhkan badan untuk menepis bola (*skin diving*). Kategori ketiga adalah bola tinggi (*high ball*), yang mencakup menangkap bola (*catching ball*), meninju bola (*punching*), dan menepis bola (*skin*)". Latihan ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan teknik menangkap bola Kiper SSB Putra Gemilang. Tingkat keberhasilan diambil dari tendangan pinalti yang dilakukan 5 kali pengulangan pada setiap tekniknya.

Agar proses analisis dapat dipahami dengan lebih jelas, dilakukan pengkategorian yang terdiri dari lima kriteria, yaitu: sangat tinggi, tinggi,

cukup, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian ini menerapkan metode Mean dan Standar Deviasi, sebagaimana diacu dari Azwar (2010), untuk menetapkan kriteria skor melalui Penilaian Acuan Norma (PAN) yang diorganisasikan dalam skala sebagai berikut:

Tabel 3.1. Norma Penilaian

No	Pengkategorian	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Sumber: (Azwar, 2010)

Keterangan:

X : Nilai Perolehan

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Metode perhitungan analisis data dilakukan dengan mencari nilai frekuensi relatif persentase, menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

D. Populasi dan Sampel

Populasi merujuk pada seluruh individu yang menjadi subjek penelitian.

Menurut Sugiyono (2020), "Populasi dapat didefinisikan sebagai suatu area generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk tujuan studi dan selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dianalisis terdiri dari seluruh Kiper SSB Putra Gemilang, yang berjumlah lima atlet.

Sampel dapat diartikan sebagai sekelompok individu yang dipilih dari keseluruhan populasi untuk dijadikan sebagai subjek dalam suatu penelitian. Mengacu pada pendapat Sugiyono (2020), sampel merupakan bagian tertentu dari jumlah keseluruhan beserta karakteristik yang melekat pada populasi tersebut, yang diambil dengan tujuan untuk mewakili populasi dalam proses pengumpulan dan analisis data. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampelnya adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Menurut Arikunto (2012), "Apabila jumlah populasi kurang dari 100 individu, maka seluruh populasi tersebut dapat dijadikan sampel. Namun, jika jumlah populasi melebihi 100 individu, umumnya diambil sampel sebesar 10-15% dari total populasi tersebut". Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 5 atlet.

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merujuk pada serangkaian langkah yang terstruktur dan sistematis yang diambil untuk mengumpulkan data serta menjawab pertanyaan penelitian, yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan

pelaporan. Sebagaimana dinyatakan oleh Sugiyono (2020), "prosedur penelitian adalah langkah-langkah sistematis yang harus dilaksanakan dalam suatu penelitian." Oleh karena itu, prosedur penelitian yang diterapkan dalam kajian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi pokok permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitian yang akan diteliti, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konteks dan isu yang relevan dalam kajian tersebut yaitu pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

2. Kepustakaan

Kepustakaan dalam penelitian ini dilakukan untuk mencari referensi, teori, dan konsep yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini kepustakaan yang dibutuhkan berupa buku, *website*, maupun contoh penelitian terdahulu yang berhubungan dengan pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

3. Tes

Penelitian ini menggunakan tes menangkap bo14 pada K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan teknik menangkap bo14 yang dilakukan dalam dua kali

percobaan yaitu pengukuran yang dilakukan sebelum penerapan perlakuan, yang dikenal sebagai *pretest*, diikuti oleh pengukuran yang dilakukan setelah perlakuan diterangkan, yang disebut sebagai *posttest*.

F. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kediri yaitu SSB Putra Gemilang yang berada di Desa Padangan, Kecamatan Kayen Kidul, Kabupaten Kediri. Peneliti mempertimbangkan untuk memilih SSB ini dikarenakan belum pernah dilaksanakan penelitian latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper.

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada waktu dan jadwal penelitian yang dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 3.2. Rincian Pelaksanaan Penelitian

No	Pelaksanaan	Bulan/Minggu															
		Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	P3ng4ju4n Judul	■															
2	P3ng4ju4n Bab 1		■	■													
3	P3ng4ju4n Bab 2					■	■										
4	P3ng4ju4n Bab 3								■	■							
5	P3ng4ju4n Bab 4										■	■					
6	P3ng4ju4n Bab 5													■	■		
7	ACC Sidang Skripsi																■

Sumber: (Peneliti, 2025)

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengolahan data yang bertujuan untuk

memperoleh informasi yang dapat digunakan dalam pengambilan keputusan terkait suatu permasalahan. Menurut Sagiyono (2020), "Analisis data merupakan suatu proses yang kompleks dan terstruktur, yang melibatkan pencarian serta penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Proses ini mencakup pengorganisasian data ke dalam kategori – kategori tertentu, menjabarkan informasi ke dalam unit – unit analisis, melakukan sintesis, menyusun data dalam pola yang logis, serta memilih informasi yang relevan dan signifikan untuk dipelajari, sehingga memungkinkan peneliti dan pihak lain untuk menarik kesimpulan yang mudah dipahami. Dalam konteks penelitian ini, teknik analisis data diterapkan untuk mengevaluasi apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Data yang dihasilkan dari penelitian ini berupa skor pretest dan posttest yang dicapai oleh para atlet.

Pengujian data dilaksanakan dengan memanfaatkan perangkat lunak analisis statistik *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* versi 25. Proses analisis data dalam penelitian ini terdiri dari dua tahapan yang krusial; yang pertama adalah uji prasyarat, yang mencakup uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan yang kedua adalah uji hipotesis. Tahapan analisis data tersebut dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan suatu prosedur pengujian yang bertujuan

untuk menentukan apakah data yang diperoleh dari penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam proses penentuan normalitas data, dilakukan pengujian menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*, yang masing-masing memiliki pendekatan dan kriteria tersendiri dalam mengevaluasi distribusi data tersebut dengan signifikansi 0,05. Adapun hipotesisnya sebagai berikut:

- 1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka data berdistribusi normal
- 2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas adalah suatu pengujian yang dilakukan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dari penelitian memiliki variasi yang homogen. Penentuan homogenitas data dilakukan melalui pengujian homogenitas menggunakan teknik analisis *One Way Anova* dengan tingkat signifikansi 0,05. Berikut adalah hipotesis yang diajukan:

- 1) Jika $\text{sig.} > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogen
- 2) Jika $\text{sig.} < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa data tidak bervariasi homogen

2. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Dalam penentuan ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan data dilakukan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis *Paired Samples T-Test* dengan signifikansi (*2-tailed*) 0,05.

Adapun hipotesisnya sebagai berikut:

- a. Jika $\text{sig. (2-tailed)} > 0.05$ dapat disimpulkan tidak adanya pengaruh signifikan
- b. Jika $\text{sig. (2-tailed)} < 0.05$ dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri merupakan tujuan dari penelitian ini. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh Kiper SSB Putra Gemilang yang berjumlah 5 atlet. Pengambilan sampel menggunakan pendekatan *Non Probability Sampling* dengan teknik *Total Sampling* dan mendapatkan sampel sebanyak 5 atlet. Dalam pelaksanaannya atlet melakukan dua kali pengukuran teknik dasar Kiper, yang pertama atlet melakukan pengukuran sebelum diberikan program latihan (*pretest*) dan yang kedua atlet melakukan pengukuran sesudah diberikan program latihan (*posttest*). Semua atlet melakukan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui peningkatan teknik dasar Kiper. Tabel berikut merupakan deskripsi data yang diperoleh:

Tabel 4.1. Tendensi Data Teknik Dasar Kiper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

Tendensi Data	Teknik Dasar Kiper	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	24	39
Median	23	39
Modus	23	39
Standar Deviasi	2,00000	2,16795
Minimal	22	36
Maksimal	27	42

Sumber: (Peneliti, 2025)

Tabel 4.1 tersebut dapat digunakan untuk mengetahui bahwa hasil tendensi data *pretest* teknik dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai *mean* sebesar 24, nilai median sebesar 23, nilai modus sebesar 23, nilai standar deviasi sebesar 2,00000, nilai minimal sebesar 22, dan nilai maksimal sebesar 27. Sedangkan tendensi data *posttest* teknik dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai *mean* sebesar 39, nilai median sebesar 39, nilai modus sebesar 39, nilai standar deviasi sebesar 2,16795, nilai minimal sebesar 36, dan nilai maksimal sebesar 42. Selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi *Pretest* Teknik Dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

No	Kategori	Interval	Pretest Teknik Dasar K1per	
			Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	$X > 27$	0	0%
2	Baik	$25 < X < 27$	1	20%
3	Cukup	$23 < X < 25$	1	20%
4	Kurang	$21 < X < 23$	3	60%
5	Kurang Sekali	$X \leq 21$	0	0%
Jumlah			5	100%

Sumber: (Peneliti, 2025)

Tabel 4.2 diatas dapat digunakan untuk mengetahui bahwa hasil distribusi frekuensi *pretest* teknik dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri yang memiliki kategori Baik Sekali ada 0 atlet atau 0%, kategori Baik ada 1 atlet atau 20%, kategori Cukup ada 1 atlet atau 20%, kategori Kurang ada 3 atlet atau 60%, dan kategori Kurang Sekali ada 0 atlet atau 0%. Apabila disajikan dalam grafik maka dapat dilihat pada gambar

sebagai berikut:



Gambar 4.1. Grafik *Pretest Teknik Dasar Kiper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri*
Sumber: (Peneliti, 2025)

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi *Posttest Teknik Dasar Kiper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri*

No	Kategori	Interval	Posttest Teknik Dasar Kiper	
			Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	$X > 42$	0	0%
2	Baik	$40 < X < 42$	1	20%
3	Cukup	$38 < X < 40$	3	60%
4	Kurang	$36 < X < 38$	1	20%
5	Kurang Sekali	$X \leq 36$	0	0%
Jumlah			5	100%

Sumber: (Peneliti, 2025)

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi *posttest* teknik dasar Kiper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri yang memiliki 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%.

Apabila disajikan dalam grafik maka dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



gambar 4.2. Grafik *Posttest* Teknik Dasar Kiper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

Sumber: (Peneliti, 2025)

2. Analisis Data

a. Uji Prasyarat

Uji prasyarat ini dilakukan dengan menggunakan program analisis SPSS versi 25, yang berfungsi untuk mendukung perhitungan dan analisis data secara statistik. Hasil dari uji prasyarat mencakup dua jenis pengujian yang fundamental, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, yang masing-masing berfungsi untuk mengevaluasi karakteristik distribusi data serta keseragaman varians dalam konteks analisis yang dilakukan. Tahapan analisis data dapat dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 4.4. Hasil Uji Normalitas Teknik Dasar KIper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

No	Data	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk	Keterangan
1	Pretest	.191	.440	Normal
2	Posttest	.200 ^c	.747	Normal

Sumber: (Output SPSS Versi 25, 2025)

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *pretest* teknik dasar KIper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya sebesar 0,191 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya sebesar 0,440, sedangkan *posttest* teknik dasar KIper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri pada *Kolmogorov-Smirnov* signifikansinya sebesar 0,200 dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya sebesar 0,747. Berdasarkan data tersebut data yang didapatkan sudah berdistribusi normal, dikarenakan *pretest* dan *posttest* teknik dasar KIper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri pada *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* signifikansinya melampaui 0,05. Jadi dapat ditarik simpulan mengenai hasil *pretest* dan *posttest* teknik dasar KIper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri berdistribusi normal. Selanjutnya hasil dari uji homogenitas diuraikan pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5. Hasil Uji Homogenitas Teknik Dasar KIper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

No	Data	Based on Mean	Keterangan
1	Pretest dan Posttest	.839	Homogen

Sumber: (Output SPSS Versi 25, 2025)

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji homogenitas untuk *pretest* dan

posttest teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,839 pada *Based On Mean*. Hal ini mengindikasikan bahwa data memiliki variansi yang homogen, karena nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* tersebut melampaui 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* teknik dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memiliki variansi yang homogen.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak yang ditimbulkan dari latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri yang dibantu dengan menggunakan program analisis SPSS versi 25. Hasil uji hipotesis ini menggunakan pengujian teknik analisis *Paired Samples T-Test*. Tahapan analisis data dapat dilakukan sebagai berikut:

Tabel 4.6. Hasil Uji Hipotesis Teknik Dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

No	Data	Sig. (2-tailed)	Keterangan
1	<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	.000	Berpengaruh

Sumber: (Output SPSS Versi 25, 2025)

Berdasarkan pada tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai t-bitung sebesar 25,382 > nilai t-tabel sebesar 2,77645 atau nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_a dapat diterima sedangkan H_o ditolak. Jadi dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

B. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil deskripsi menunjukkan bahwa teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri berada pada kategori Cukup yaitu dengan persentase sebesar 60%. Hasil tersebut mengalami peningkatan *pretest* dan *posttest* dengan persentase sebesar 38%. Sedangkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

Peran penjaga gawang dalam sepak bola sangat kompleks. Mereka tidak hanya bertugas menghentikan bola, tetapi juga harus memiliki kesiapan fisik dan mental dalam merespons berbagai arah datangnya bola dengan singkat dan cermat (Widodo, 2021). Oleh karena itu, teknik dasar Kiper seperti menangkap bola, menepis bola, menangkap bola bawah, dan gerak kaki (*footwork*) harus dilatih secara spesifik dan berulang-ulang, terutama melalui latihan Kiper yang mencerminkan situasi pertandingan yang nyata.

Latihan *zig-zag drill* ialah bagian dari latihan fisik yang berfokus pada peningkatan komponen kelincuhan (*agility*), kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi tubuh, serta kemampuan berpindah arah dengan cepat dan efisien.

Menurut Nurhasan (2019), "*zig-zag drill* adalah bentuk latihan pola perubahan arah tubuh yang dilakukan secara cepat dengan bantuan penanda atau *cone*, yang berguna untuk melatih kelincihan dan koordinasi otot dalam situasi perubahan posisi secara mendadak". Latihan ini umumnya disusun dalam lintasan *zig-zag* menggunakan *cone* atau rintangan lain, dan dilakukan dengan gerakan *sprint* cepat, perpindahan lateral, atau maju mundur sesuai variasi.

Berdasarkan pada hasil tendensi data *pretest* teknik dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai *mean* sebesar 24, nilai *median* sebesar 23, nilai *modus* sebesar 23, nilai *standar deviasi* sebesar 2,00000, nilai *minimal* sebesar 22, dan nilai *maksimal* sebesar 27. Sedangkan tendensi data *posttest* teknik dasar K1per SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai *mean* sebesar 39, nilai *median* sebesar 39, nilai *modus* sebesar 39, nilai *standar deviasi* sebesar 2,16795, nilai *minimal* sebesar 36, dan nilai *maksimal* sebesar 42. Hasil tersebut mengalami peningkatan *pretest* dan *posttest* dengan persentase sebesar 38%.

Berdasarkan analisis hasil distribusi frekuensi *pretest* untuk teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri, diperoleh data yang menunjukkan bahwa dalam kategori Baik Sekali tidak terdapat atlet, dengan persentase 0%; pada kategori Baik terdapat 1 atlet, yang setara dengan 20%; kategori Cukup juga mencatat 1 atlet, yang berkontribusi sebesar 20%; sementara itu, kategori Kurang mencakup 3 atlet, yang mewakili 60%; dan kategori Kurang Sekali tidak memiliki atlet, dengan persentase 0%.

Sebaliknya, pada hasil distribusi frekuensi posttest untuk teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri, data menunjukkan bahwa dalam kategori Baik Sekali tetap tidak terdapat atlet, dengan persentase 0%; kategori Baik mencatat 1 atlet, yang setara dengan 20%; kategori Cukup kini mencakup 3 atlet, yang berkontribusi sebesar 60%; kategori Kurang mencatat 1 atlet, yang mewakili 20%; dan kategori Kurang Sekali tetap tidak memiliki atlet, dengan persentase 0%. Hasil analisis ini mengindikasikan bahwa teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri berada pada kategori Cukup, dengan persentase yang mencapai 60%.

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai *t*-hitung sebesar 25,382 > nilai *t*-tabel sebesar 2,77645 atau nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

Latihan *zig-zag drill* secara spesifik memiliki kontribusi penting terhadap pengembangan *footwork* Kiper. *Footwork* merupakan dasar utama dalam *positioning* penjaga gawang. Menurut Hidayat (2021), "*footwork* yang cepat dan efisien memungkinkan Kiper untuk selalu berada pada posisi ideal saat menghadapi tembakan atau umpan silang". Selain itu, latihan *zig-zag drill* juga melatih aspek reaksi dan antisipasi. Saat berpindah arah secara cepat, Kiper dituntut untuk tetap menjaga fokus visual terhadap arah datangnya bola. Prasetyo (2022), menjelaskan bahwa "reaksi visual dan motorik yang diasah

melalui latihan kelincuhan seperti *zig-zag drill* sangat penting dalam menghadapi bola liar, tembakan dari jarak dekat, atau defleksi dari pemain lawan". Latihan *zig-zag* melatih gerak kaki lateral dan diagonal yang dibutuhkan saat Kiper berpindah dari satu sisi gawang ke sisi lainnya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Iskandar, D., & Firmansyah (2020), dijelaskan bahwa "latihan *zig-zag drill* memiliki keterkaitan langsung dengan peningkatan performa atlet dalam hal kelincuhan tubuh, terutama dalam melakukan perubahan arah secara cepat dan efisien sambil tetap menjaga kontrol tubuh". Latihan *zig-zag drill* juga dinilai efektif dalam membangun kemampuan *neuromuskular* atlet, yaitu koneksi antara sistem saraf pusat dengan otot-otot tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian dari Wicaksono, H. (2021), yang menyatakan bahwa "latihan *zig-zag* dengan intensitas sedang hingga tinggi mampu meningkatkan koordinasi antara otak dan anggota gerak, sehingga sangat efektif dalam memperbaiki kecepatan reaksi, keseimbangan dinamis, serta kesiapan atlet dalam situasi pertandingan yang berubah dengan cepat". Latihan ini juga memerlukan kemampuan konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan cepat, dan kestabilan pusat tubuh (*core stability*) karena perpindahan gerakan yang mendadak dapat menyebabkan ketidakseimbangan apabila tidak dilakukan dengan teknik yang tepat.

Teknik menangkap bola juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan berpindah arah dengan cepat dan berada pada posisi yang tepat. Dalam latihan *zig-zag*, Kiper dilatih untuk bergerak dengan ritme yang cepat dan efisien sambil mengantisipasi stimulus atau aba-aba, misalnya bola yang dilemparkan

tiba-tiba. Studi oleh Ali, A., & Ahmad (2019), menunjukkan bahwa “latihan *zig-zag drill* yang dikombinasikan dengan pemberian bola4 secara acak dapat meningkatkan refleksi dan akurasi tangkapan Kiper”. Adapun teknik menepis bola4, sangat bergantung pada kekuatan ledakan (*explosiveness*) dan fleksibilitas gerakan tubuh bagian atas. Menurut Nugroho, D., & Sulaiman (2018), “latihan yang melibatkan perpindahan beban tubuh secara cepat seperti *zig-zag drill* meningkatkan kemampuan Kiper dalam melakukan *diving* dan menepis bola4 secara reflektif”. Latihan *zig-zag drill* memungkinkan Kiper untuk melatih otot-otot inti dan lengan karena harus tetap siap menepis saat bergerak dalam posisi tidak stabil.

Latihan *zig-zag* juga berkontribusi pada pengembangan keseimbangan dinamis dan kontrol postural tubuh. Hal ini sangat penting karena penjaga gawang sering berada dalam posisi yang tidak simetris dan harus membuat keputusan gerak dalam waktu yang sangat singkat (Hasanah, N., 2020). Dari sudut pandang pembinaan usia muda, latihan *zig-zag drill* juga dianggap sebagai metode latihan yang menyenangkan dan menantang. Ramadhan (2023), menegaskan bahwa “model latihan yang dinamis dan variatif seperti *zig-zag drill* meningkatkan motivasi dan keterlibatan atlet muda dalam sesi latihan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan performa teknik dasar”. Dengan kata lain, latihan *zig-zag* tidak hanya melatih fisik tetapi juga meningkatkan pemrosesan kognitif Kiper dalam menyesuaikan diri terhadap arah dan kecepatan bola4.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri termasuk ke dalam kategori Cukup yaitu dengan persentase sebesar 60%. Menurut data tersebut terjadi peningkatan *pretest* dan *posttest* dengan persentase sebesar 38%. Sedangkan berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar K1per. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai *t*-hitung sebesar 25,382 > nilai *t*-tabel sebesar 2.77645 atau nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap teknik dasar K1per di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

B. Implikasi

Kesimpulan penelitian di atas dijadikan dasar bahwa terdapat temuan-temuan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini diharapkan memiliki implikasi pada masyarakat luas. Maka dalam penelitian ini dituliskan implikasi penelitian sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Temuan ini memperkuat teori dasar *motor learning* (pembelajaran motorik), yang menyatakan bahwa peningkatan keterampilan motorik

sangat bergantung pada pengulangan gerakan yang spesifik, disertai dengan variasi lingkungan latihan. *Zig-zag drill*, sebagai bentuk latihan yang menuntut respon cepat terhadap perubahan arah dan posisi tubuh, dapat meningkatkan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh yang penting dalam eksekusi teknik dasar seperti menangkap bola, menepis tendangan, menyapu bola, dan membangun posisi penjagaan yang baik. Hal ini sejalan dengan teori koordinasi dinamis yang menyebutkan bahwa latihan yang mengedepankan adaptasi terhadap situasi yang berubah secara cepat akan meningkatkan fleksibilitas dan efektivitas kontrol motorik.

2. Implikasi Praktis

Temuan ini menjadi acuan untuk menyusun program latihan yang lebih sistematis dan berbasis ilmiah. Latihan *zig-zag drill* terbukti mampu meningkatkan beberapa aspek teknik dasar Kiper seperti kecepatan reaksi, kelincihan lateral, kemampuan membaca arah bola, serta koordinasi tubuh dalam melakukan penyelamatan. Oleh karena itu, pelatih dapat mengintegrasikan *zig-zag drill* sebagai salah satu latihan rutin harian atau mingguan, khususnya untuk sesi latihan yang berfokus pada peningkatan refleks dan pergerakan eksplosif penjaga gawang. Hal ini sangat berguna dalam menyesuaikan metode latihan dengan kebutuhan spesifik posisi Kiper, yang selama ini sering terabaikan dalam pelatihan tim secara umum.

C. Saran

Dengan merujuk pada temuan dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan dan ditindaklanjuti, yaitu:

1. Bagi atlet

Atlet disarankan memiliki kedisiplinan dan motivasi tinggi untuk menjalankan program latihan. Latihan *zig-zag drill* menuntut kecepatan dan ketepatan gerak, sehingga mental fokus dan semangat dalam latihan sangat penting untuk mendukung peningkatan performa.

2. Bagi pelatih

Pelatih disarankan untuk melakukan variasi dalam latihan *zig-zag drill*, seperti menambahkan elemen bola, perubahan arah mendadak, dan waktu reaksi, guna meningkatkan aspek koordinasi dan daya konsentrasi Kiper. Selain itu, evaluasi berkala terhadap perkembangan keterampilan Kiper perlu dilakukan agar pelatih dapat menyesuaikan intensitas dan jenis latihan sesuai dengan kebutuhan individu pemain.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Saran yang disampaikan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel yang lain yang berpengaruh terhadap peningkatan teknik dasar Kiper, seperti latihan refleks, koordinasi tangan-mata, atau pengambilan keputusan, agar diperoleh keahliannya yang lebih komprehensif.

Rechan Pratama Putra_PROGRAM LATIHAN PADA KIPER DI SSB PUTRA GEMILANG UNTUK MENINGKATKAN PERFORMA PADA SAAT TENDANGAN PINALTI

ORIGINALITY REPORT

25% SIMILARITY INDEX	24% INTERNET SOURCES	6% PUBLICATIONS	10% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	13%
2	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1%
4	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1%
5	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1%
6	de.scribd.com Internet Source	<1%
7	docplayer.info Internet Source	<1%
8	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	<1%
9	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1%
10	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1%
11	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1%

12	eprints.bbg.ac.id Internet Source	<1 %
13	123dok.com Internet Source	<1 %
14	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
15	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
16	repository.unja.ac.id Internet Source	<1 %
17	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
18	journal.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
19	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
20	www.mindamas-journals.com Internet Source	<1 %
21	Indra Priangga Putra, Nur Ahmad Muharram, Muhammad Akbar Husein Alsabab. "Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN", JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA, 2024 Publication	<1 %
22	conference.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
23	id.123dok.com Internet Source	<1 %
24	www.scribd.com Internet Source	<1 %

25	Submitted to Universitas Mataram Student Paper	<1 %
26	lukman88.wordpress.com Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Muhammadiyah Buton Student Paper	<1 %
28	Submitted to Universiti Teknologi Petronas Student Paper	<1 %
29	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
30	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
31	Submitted to Universitas Tanjungpura Student Paper	<1 %
32	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
33	id.scribd.com Internet Source	<1 %
34	positori.uma.ac.id Internet Source	<1 %
35	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
36	junedukasi.blogspot.com Internet Source	<1 %
37	core.ac.uk Internet Source	<1 %
38	eprints3.upgris.ac.id Internet Source	<1 %

39	simki.unpkediri.ac.id Internet Source	<1 %
40	adoc.pub Internet Source	<1 %
41	digilib.ikipgriptk.ac.id Internet Source	<1 %
42	Dewi Astuti, Rakhmanita Rakhmanita, Sumaiyah Fitriani Dini. "INTERIOR DESAIN UNTUK MENINGKATKAN KENYAMANAN DAN AKSESIBILITAS PADA PENATAAN RUANG PERPUSTAKAAN KOTA BOGOR", Jurnal Ilmiah Teknik, 2025 Publication	<1 %
43	repo.uinmybatusangkar.ac.id Internet Source	<1 %
44	sportaji.blogspot.com Internet Source	<1 %
45	ejournal.upi.edu Internet Source	<1 %
46	pangeranyanghilang.blogspot.com Internet Source	<1 %
47	prosiding.unipma.ac.id Internet Source	<1 %
48	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	<1 %
49	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
50	Nafri Yanti, Edi Susanto, Vika Fitranita, Sarina Sarina. "PENDAMPINGAN SISWA MELALUI TEACHING FACTORY UNTUK MENUNJANG	<1 %

USAHA DAN DIGITALISASI PEMASARAN
KEBAYA BENGKULU DI SEKOLAH KEJURUAN",
GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada
Masyarakat, 2025

Publication

51	Submitted to Syiah Kuala University Student Paper	<1 %
52	Submitted to Udayana University Student Paper	<1 %
53	Submitted to Universitas Musamus Merauke Student Paper	<1 %
54	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
55	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
56	Submitted to University of Leicester Student Paper	<1 %
57	garuda.ristekbrin.go.id Internet Source	<1 %
58	kabarpandeglang.com Internet Source	<1 %
59	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
60	Yonifia Anjanika, Muhammad Ali, Ella Rizky Ramadhani. "Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal", Cerdas Sifa Pendidikan, 2023 Publication	<1 %
61	ojs.unm.ac.id Internet Source	

<1 %

62

Edil Rohisfi, Neviyarni Neviyarni. "Analisis Belajar Keterampilan Motorik", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021

Publication

<1 %

63

Jasmine Assayyidah, Priyono Tri Febrianto. "Pengaruh Platform Wordwall terhadap Hasil Belajar Kekayaan Budaya Indonesia Siswa Kelas IV UPTD SDN Labang", MASALIQ, 2025

Publication

<1 %

64

Rohani Rohani, Erna Octavia, Nurfitriani Nurfitriani. "Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa", Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan, 2025

Publication

<1 %

65

dailysocial.id

Internet Source

<1 %

66

e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id

Internet Source

<1 %

67

olahragarewrite.blogspot.com

Internet Source

<1 %

68

repository.unj.ac.id

Internet Source

<1 %

69

SYAIFAR ZUN SALWA, AKROM AKROM. "PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP LARI SPRINT 100 METER", Ibtida'i : Jurnal Kependidikan Dasar, 2020

Publication

<1 %

70

ejurnal.ubharajaya.ac.id

Internet Source

<1 %

es.scribd.com

71	Internet Source	<1 %
72	lengkas.wordpress.com Internet Source	<1 %
73	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
74	repository.usu.ac.id Internet Source	<1 %
75	www.coursehero.com Internet Source	<1 %
76	Alfian Muhammad Rizki, Moch. Fahmi Abdulaziz. "Pengaruh Resistance Band terhadap Ketepatan Shooting Pemain Putri Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Mayong Kabupaten Jepara", YASIN, 2025 Publication	<1 %
77	Febrianti Zarra Pratiwi, Hari Setijono, Yusuf Fuad. "Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2018 Publication	<1 %
78	Puput Widodo, Arum Subekti. "Keterampilan Dasar Bermain Futsal Usia 16 Putra Club Northland Futsal Akademi Kebumen Tahun 2025", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1 %
79	abstrak.ta.uns.ac.id Internet Source	<1 %
80	docobook.com	

Internet Source

<1 %

81

eprints.ums.ac.id

Internet Source

<1 %

82

eprints.unimudasorong.ac.id

Internet Source

<1 %

83

gedemahaputra.wordpress.com

Internet Source

<1 %

84

geograf.id

Internet Source

<1 %

85

moam.info

Internet Source

<1 %

86

prajuritmerahputih.blogspot.com

Internet Source

<1 %

87

repository.upi.edu

Internet Source

<1 %

88

ririsamanda.blogspot.com

Internet Source

<1 %

89

siat.ung.ac.id

Internet Source

<1 %

90

www.aisyahnestria.com

Internet Source

<1 %

91

Dian Azizatul Fatihatin, Fina Fakhriyah, Lintang Kironoratri. "PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN THINK TALK WRITE (TTW) BERBANTUAN MEDIA FLIPBOOK PADIKU TERHADAP KETERAMPILAN MENULIS SISWA KELAS V SD", JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHA: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar, 2024

Publication

<1 %

92 kumpulanbagianpenting.blogspot.com <1 %
Internet Source

93 ssbpelangi.blogspot.com <1 %
Internet Source

94 Alawiyah Rahma, Ervan Kastrena.
"Peningkatan Kemampuan Gerak Manipulatif
Melalui Permainan Bowling Botol", MAENPO,
2020 <1 %
Publication

95 makalahkuki.blogspot.com <1 %
Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off