

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

SKRIPSI

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



OLEH :

RECHAN PRATAMA PUTRA

NPM: 2115030089

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

2025

Skripsi oleh :

RECHAN PRATAMA PUTRA
NPM: 2115030089

Judul :

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

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

Tanggal: 09 Juli 2025

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Skripsi oleh :

RECHAN PRATAMA PUTRA

NPM: 2115030089

Judul :

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

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

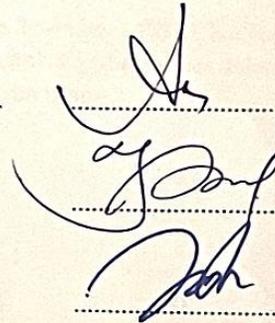
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

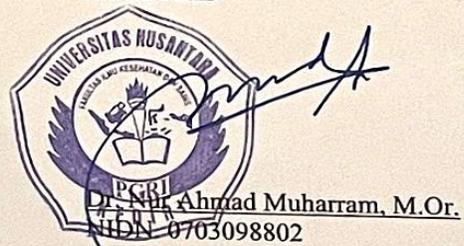
1. Ketua : Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd.

2. Penguji I : Irwan Setiawan, M.Pd.

3. Penguji II : Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



UNIVERSITAS HUSANTAPA
KEDIRI
PRODI PENJASKESREK FIKS
Dr. Nuh Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN 0703098802

Motto:

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

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

Kupersembahkan karya ini kepada:

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

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

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

Kediri, 09 Juli 2025
Yang menyatakan



Rechan Pratama Putra
NPM. 2115030089

PRAKATA

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

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

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

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

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

Kediri, 09 Juli 2025
Penulis

Rechan Pratama Putra
NPM. 2115030089

RINGKASAN

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

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

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

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

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

DAFTAR ISI

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

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

DAFTAR TABEL

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

DAFTAR GAMBAR

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

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

DAFTAR LAMPIRAN

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

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tujuan penyelamatan ini adalah untuk mencegah bola masuk ke dalam gawang jika penjaga gawang terlalu terlambat untuk membuat keputusan dengan menyelamatkan dengan tangan berlawanan, tangan yang sama ataupun menggunakan dua tangan. Teknik melompat dalam mendorong bola melewati mistar hampir sama dengan teknik melompat untuk menangkap bola tinggi. Perbedaannya bola tidak ditangkap akan tetapi bola didorong melewati mistar gawang dengan satu atau dua tangan. Jadi keterampilan ini akan dilakukan penjaga gawang, apabila bola yang datang ke arah gawang dengan kecepatan yang tinggi dan sangat beresiko untuk ditangkap. Teknik yang tepat adalah dengan mendorong bola melewati mistar gawang. Kejadian yang sering terjadi apabila penjaga gawang memaksakan untuk menangkap bola ini maka bola akan terlepas dan langsung masuk ke gawang. Kemungkinan kedua bola hasil tangkapan akan memantul ke depan gawang dan memberikan peluang pemain lawan untuk melakukan serangan lagi ke gawang (Vencel, 2014).

c) Menjatuhkan badan

Jika penjaga gawang tidak bisa menangkap bola sambil berdiri atau tidak bisa berpindah tempat secepat mungkin, maka penjaga gawang akan menjatuhkan badannya untuk menyelamatkan gawangnya dari kemasukan bola baik kekanan,

kekiri, hanya perbedaannya terletak pada ketinggian datangnya bola. Keterampilan menjatuhkan badan ada tiga macam diantaranya menjatuhkan badan saat bola datar, menjatuhkan badan pada bola ketinggian sedang, menjatuhkan badan pada bola tinggi dan menjatuhkan badan pada saat bola memantul. Keterampilan ini akan dilakukan penjaga gawang apabila bola yang datang dengan kecepatan yang tinggi dan jauh dari jangkauan penjaga gawang. Tidak ada waktu lagi bagi penjaga gawang bergeser untuk mendekati bola. Ada empat macam keterampilan menjatuhkan badan yang akan dilakukan penjaga gawang yaitu:

(1) Menjatuhkan badan saat bola datar



Gambar 2.36. Menjatuhkan Badan Saat Bola Datar
Sumber: (Vencel, 2014)

Ketika menjatuhkan badan untuk mengamankan gawang dari bola datar, maka penjaga gawang harus melakukan gerakan ke samping dan menjatuhkan badan pada saat yang bersamaan. Bola dapat diraih dengan menjatuhkan badan ke samping ke arah datangnya bola. Kemungkinan dari teknik ini bola dapat ditangkap, ditepis dengan telapak tangan, atau dengan jari-jari (Vencel, 2014).

- (2) Menjatuhkan badan saat bola datang dengan ketinggian sedang



Gambar 2.37. Menjatuhkan Badan Saat Bola Datang Dengan Ketinggian Sedang

Sumber: (Vencel, 2014)

Jarang penjaga gawang yang bisa melakukan tangkapan terhadap bola ini. Biasanya penjaga gawang mendorong bola ke samping dengan satu atau dua tangan. Lengan harus lurus untuk menjangkau bola. Bola ini sangat susah untuk dikuasai atau ditangkap oleh penjaga gawang. Penjaga gawang hanya bisa mendorong atau menepis bola kesamping gawang (Vencel, 2014).

- (3) Menjatuhkan badan saat bola tinggi



Gambar 2.38. Menjatuhkan Badan Saat Bola Tinggi

Sumber: (Vencel, 2014)

Keterampilan ini akan dilakukan penjaga gawang disaat bola mengarah ke sudut atas gawang. Penjaga gawang akan