



**Kemampuan Penjaga Gawang Sepakbola Kabupaten Luwu: Antisipasi  
Tendangan Penalti**

**Abdal<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, Ainul Fahmi<sup>3</sup>, A. Heri Riswanto<sup>4</sup>**

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Jl.  
Jenderal Sudirman, Kota Palopo, Indonesia<sup>1234</sup>

**Keywords**

*Kemampuan Penjaga  
Gawang; Sepakbola*

**Abstract**

Salah satu teknik yang harus dikuasai penjaga yaitu dapat mengantisipasi arah datangnya bola dengan baik. Tujuan penelitian adalah seberapa besar tingkat kemampuan penjaga gawang dengan antisipasi tendangan penalti sepakbola Kabupaten Luwu. Metode deskriptif didefinisikan sebagai metode dalam menentukan hasil suatu atribut (variabel) tunggal, tidak membandingkan dan mencari keterkaitan dengan variabel yang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah penjaga gawang di Kabupaten Luwu. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 penjaga gawang yang tersebar di Kabupaten Luwu. Hasil penelitian memberikan gambaran tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu dengan antisipasi tendangan penalti sebesar 55%. Kesimpulan adalah tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu berada pada kategori sedang.

© 2023 Semarang State University

✉ Corresponding author :

Address: Jl. Jend Sudirman No.km. 03, Binturu, Kota Palopo, 91922

E-mail: [abdal@student.umpalopo.ac.id](mailto:abdal@student.umpalopo.ac.id), [rachmathidayat@umpalopo.ac.id](mailto:rachmathidayat@umpalopo.ac.id)

[ainulfahmi@umpalopo.ac.id](mailto:ainulfahmi@umpalopo.ac.id), [andiheriswanto@umpalopo.ac.id](mailto:andiheriswanto@umpalopo.ac.id)

**p-ISSN 2460-724X**

**e-ISSN 2252-6773**

## INTRODUCTION

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Septian, 2014). Olahraga adalah kegiatan pelatihan fisik, yaitu kegiatan fisik untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan kapasitas dan keterampilan dasar serta gerakan keterampilan (Jamudin et al., 2021). Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada (Novsir et al., 2020). Olahraga merupakan bagian yang integral dari warisan kebudayaan manusia, hal ini digemari oleh banyak orang baik sebagai pelaku maupun sebagai penggemar (Irawan et al., 2018).

Sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang (Hakim & Hidayat, 2020). Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing-masing regu terdiri penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan (Anshar, 2018). Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak mengandung unsur kesenangan, mempunyai banyak ragam teknik, gaya/stile pemain, games-games permainan pada saat latihan beserta pesertanya yang cuup banyak sehingga terlihat ramai (Hidayat, 2019). Sepak bola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang (Kurniawan, 2020). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental (Fajar & Widodo, 2016).

Penjaga gawang adalah salah satu posisi pemain dalam sepakbola yang boleh menyentuh bola dengan seluruh badannya (Setyo Priambodo & Faruk, 2018). Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang diperbolehkan menggunakan tangannya untuk menerima dan mengontrol bola dan hanya dapat melakukannya dalam daerah penalti timnya sendiri (Rusmani, 2015). Penjaga gawang adalah seorang pemain yang bertugas diposisi pertahanan terakhir dengan tujuan mengamankan daerah pertahanannya agar tidak kemasukan bola pada gawang yang dijaganya (Hidayat et al., 2022). Penjaga gawang adalah palang pintu terakhir bagi lawan sebelum memasukkan bola ke gawang (Wijayandaru Tarigan & Siregar, 2021). Penjaga gawang adalah salah satu posisi pemain dalam sepakbola yang

boleh menyentuh bola dengan seluruh badannya (Sofaerih, 2020). Kontribusi penjaga gawang sepakbola tidak bisa diabaikan begitu saja. Perannya cukup vital dalam menjaga gawangnya agar tidak kebobolan, aksi-aksi gemilang penjaga gawang seringkali dipertontonkan manakala ada serangan dari lawan (Apriliyanto, 2020).

Antisipasi adalah suatu tindakan mengambil, menempatkan, atau mempertimbangkan sesuatu terlebih dahulu, atau sebelum waktu yang tepat. Tendangan penalti merupakan *set-piece*, di mana seorang penjaga gawang harus menghadapi suatu tendangan penalti dalam pertandingan yang sebenarnya, sangat tergantung pada kepribadian dan pengalaman bertanding (Rusmani, 2015). Tendangan penalti ini disebut sebagai eksekusi yang mematikan karena pihak lawan yang melakukan tendangan ini mempunyai kesempatan hampir sarutus persen dapat mencetak gol (Ali & Oktaviani, 2020). Antisipasi merupakan proses pendugaan terhadap apa yang akan terjadi, sehingga proses pengambilan keputusan dapat lebih cepat dilakukan. Tendangan penalti adalah tendangan bebas yang dilakukan dari titik penalti dengan jarak 11 meter tanpa adanya hambatan atau hadangan dari pemain lawan sebagai hukuman dari pelanggaran yang dilakukan seorang pemain di daerah kotak penaltinya sendiri (Safriadi, 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan selama pertandingan yang diadakan di Kabupaten Luwu dengan mengamati kemampuan penjaga gawang dari tim sepakbola bahwa kurangnya antisipasi penjaga gawang dalam menghalau tendangan penalti, penjaga gawang salah dalam mengantisipasi jenis tendangan yang dilakukan oleh pemain lawan dan kurangnya reaksi yang cepat yang diambil oleh penjaga gawang. Ini yang mengakibatkan sehingga pemain dengan mudah menceploskan bola ke gawang. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penjaga gawang untuk mengantisipasi berbagai jenis tendangan yang tentunya berpengaruh langsung terhadap keberhasilan pencapaian prestasi yang diharapkan, salah satunya adalah pengamatan yang baik melalui panca indera mata.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat kemampuan penjaga gawang dengan antisipasi tendangan penalti sepakbola Kabupaten Luwu. Sejalan dengan penelitian terdahulu (Safriadi, 2018) bahwa tingkat kemampuan penjaga gawang dengan antisipasi tendangan penalti pada siswa SMP Negeri 1 Barru

berada pada kategori cukup. Solusi yang diberikan yakni dengan melakukan penelitian lebih lanjut guna untuk mendapat suatu gambaran terkait kemampuan penjaga gawang dalam mengantisipasi tendangan penalti. Maka penelitian ini sangat bermanfaat dilakukan sehingga dapat dijadikan sebagai bahan referensi, terutama untuk penjaga gawang dan khususnya untuk pelatih sepakbola yang ada di Kabupaten Luwu.

## METHODS

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan kuantitatif dengan menggunakan teknik survey (Subarkah & Marani, 2020). Metode deskriptif didefinisikan sebagai metode dalam menentukan hasil suatu atribut (variabel) tunggal, tidak membandingkan dan mencari keterkaitan dengan variabel yang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah penjaga gawang di Kabupaten Luwu. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 penjaga gawang yang tersebar di Kabupaten Luwu.

Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu pertimbangan tertentu oleh peneliti, sesuai dengan jumlah populasi yang dijangkau dengan menargetkan 20 orang kemudian dijadikan sampel pada penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan tes antisipasi tendangan penalti (Safriadi, 2018). Tujuan adalah untuk mengukur ketepatan antisipasi penjaga gawang pada saat tendangan penalti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase dengan bantuan aplikasi program SPSS versi 23.00.

## RESULTS and DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Berikut adalah pemaparan hasil penelitian tentang tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu dengan antisipasi tendangan penalti.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu

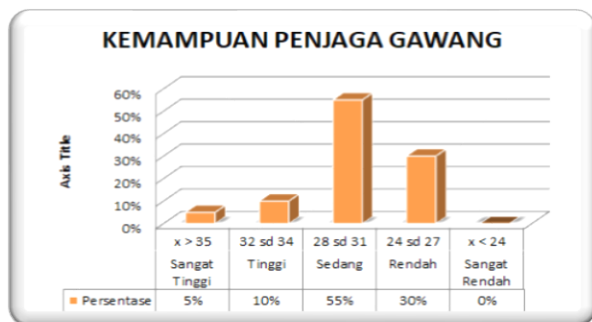
N	20
Mean	29,15
Median	30,00
Mode	30
Std. Deviasi	3,150
Range	12
Minimum	24
Maximun	36
Sum	583

Hasil perhitungan data tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu dengan antisipasi tendangan penalti menghasilkan nilai rata-rata sebesar 29,15, nilai tengah sebesar 30,00, modus sebesar 30, simpangan baku sebesar 3,150. Nilai rentang sebesar 12, nilai minimum sebesar 24, nilai maksimum sebesar 36 dan nilai total sebesar 583.

Tabel 2. Distribusi tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$x > 35$	1	5%	Sangat Tinggi
32 sd 34	2	10%	Tinggi
28 sd 31	11	55%	Sedang
2 4 sd 27	6	30%	Rendah
$x < 24$	0	0%	Sangat Rendah
Total	20	100	

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu dengan antisipasi tendangan penalti berada kategori “sangat tinggi” dengan persentase sebesar 5% (1 orang), masuk dalam kategori “tinggi” dengan persentase sebesar 10% (2 orang), masuk dalam kategori “sedang” dengan persentase sebesar 55% (11 orang), masuk dalam kategori “rendah” dengan persentase sebesar 30% (6 orang), dan masuk dalam kategori “sangat rendah” dengan persentase sebesar 0% (0 orang). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu sebesar 29,15, tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu dengan antisipasi tendangan penalti kategori “sedang”.



Gambar 1. Histogram Kemampuan Penjaga Gawang Kabupaten Luwu

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tingkat kemampuan penjaga gawang dengan antisipasi tendangan penalti pada siswa SMP Negeri 1 Barru berada pada kategori “cukup”. Perlu dilakukan latihan secara berkesinambungan, agar kemampuan antisipasi tendangan penalti mengalami peningkatan lebih baik lagi, Latihan ini bisa dilakukan sendiri maupun dengan teman, tetapi akan lebih baik dilakukan dengan teman karena dapat meningkatkan kemampuan dengan lebih baik dan saling mengevaluasi.

Latihan reaksi penjaga gawang memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pada performance goalkeeper. Maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan reaksi penjaga gawang sangat efektif untuk meningkatkan performa penjaga gawang pada saat bertanding (Hidayat et al., 2022). latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang melakukan latihan tendangan penalti menggunakan sasaran berubah (Pambudi, 2013). Kekuatan dorongan dan tarikan penjaga gawang dibutuhkan ketika penjaga gawang melakukan tinjauan bola untuk mengamankan daerah gawang dari serangan lawan (Hamsah & Setijono, 2018).

Keunggulan penelitian terletak pada variabel yang diteliti. Karena masih minim yang meneliti terkait kemampuan Penjaga gawang. Tentunya bisa dijadikan sebagai rekomendasi untuk peneliti selanjutnya supaya dapat mengembangkan penelitian ini terkait kemampuan penjaga gawang.

Limitasi penelitian tersebut memiliki banyak kekurangan baik dari segi proses penelitian. Pentingnya bagi peneliti dalam menyikapi penelitian ini karena didasarkan pada kendala teknis, hambatan dalam menjalankan penelitian. Kendala dan hambatan yang menjadi

faktor yakni terletak pada pelaksanaan penelitian yang meliputi waktu dan tempat.

Rekomendasi yang dihasilkan dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam melihat kemampuan penjaga gawang yang ada di Kabupaten Luwu. Untuk Pelatih yang ada di Kabupaten Luwu dapat dijadikan sebagai data untuk melihat kemampuan penjaga yang ada sehingga dapat dilakukan treatment guna meningkatkan kemampuan dalam mengantisipasi tendangan penalti.

## CONCLUSION

Hasil penelitian memberikan gambaran tingkat kemampuan penjaga gawang Kabupaten Luwu dengan antisipasi tendangan penalti berada kategori “sedang” sebesar 55%. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembandingan dengan menjangkau skala yang lebih besar dan tempat yang berbeda.

## REFERENCES

- Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakera. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 154–157. <http://eprints.ummi.ac.id/451/>.
- Apriliyanto, R. (2020). Pengaruh Pelatihan Speed, Agility, Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Ali, M., & Oktaviani, R. (2020). Perbedaan Efektivitas Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti. *Cerdas, Jurnal Pendidikan*, 9(1), 64–73.
- Fajar, M., & Widodo, A. (2016). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Antara Atlet Ssb Petrogres, Bima Amora, dan Putra Zodiac Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05(02), 16–28.
- Hamsah, N., & Setijono, H. (2018). Profil Kondisi Fisik Penjaga Gawang Sepakbola Indonesia (Studi Persebaya, Madura United, Persipura, Puslatda Sepakbola Jawa Timur, Dan Petro Kimia Junior). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–10.

- Hakim, N., & Hidayat, R. (2020). 59 Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada SDN 65 Pajalesang Palopo. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 59–66.
- Hidayat, R. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid Sdn 28 Malaka Kec. Lalabata Kab. Soppeng. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5(1), 55–67. <http://ejournal.stkipmegarezky.ac.id/index.php/Penjaskesrek/index>.
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi terhadap Performance Goalkeeper. 5(1), 178–188. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>.
- Irawan, I., Syarli, L. H., & Kibadra. (2018). Analisis Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Tabulasi PSTS Padang. *Sport Science*, 18(2), 63–70. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.18>.
- Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 82. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5375>.
- Kurniawan, I. (2020). Jurnal Pendidikan Jasmani. *Unimuda Sport Jurnal*, 1(1), 1689–1699.
- Novsir, B., Defliyanto, D., & Yarmani, Y. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig – Zag Menggunakan Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>.
- Pambudi, J. (2013). Pengaruh latihan tendangan penalti menggunakan sasaran tetap dan sasan berubah terhadap akurasi tendangan penalti pada pemain ukm sepakbola unnes tahun 2012. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rusmani, A. F. (2015). Model Latihan Kemampuan Antisipasi Pada Penjaga Gawang Sepakbola Usia 19 Tahun. Skripsi diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Safriadi. 2018. Survei Tingkat Kemampuan Penjaga Gawang Pada Siswa Smp Negeri 1 Barru. Skripsi diterbitkan. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Mega Rezky Makassar.
- Septian, Dharis Pradipta, R. (2014). Pengembangan Model Permainan Sepak Bola Gawang Skor Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Tubanan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(5), 1069–1071.
- Setyo Priambodo, D., & Faruk, M. (2018). Statistik Penjaga Gawang Memainkan Bola Dengan Kaki (Passing) dan Tangan Dalam Pertandingan Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Sofaerih, R. (2020). Pengembangan Buku Referensi Teknik Dasar Penjaga Gawang (Football Goalkeeper) Untuk Atlet Kelompok Umur 10 Tahun. Skripsi diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaa. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wijayandaru Tarigan, R., & Siregar, I. (2021). Pengembangan Alat Latihan Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepak Bola Berbasis Elektronik Tahun 2020. *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 2(2), 57–64.