



Model Latihan Blocking Penjaga Gawang Berbasis Small Sided Games Pada Klub Sepak Bola Wanita di Jakarta

Sarah Dzikra Safiyah^{1*}, Nur Fitranto¹, Bambang Sujiono²

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

² Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: saradzikra99@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to develop a blocking training model based on small sided games in newer and simpler soccer games so that it is easy to understand and apply directly for goalkeepers of women's soccer clubs in Jakarta. The development of a goalkeeper blocking training model based on small sided games in this soccer game uses the Research and Development method which refers to the BORG & GALL model. This research initially created a product design of 13 training models, then the final results using expert justification tests became 13 training models. Based on the validation test used is an expert justification test with three experts in the field of soccer. The purpose of this research is as reference material to improve skills, success and provide variations in goalkeeper blocking exercises during game situations. This training model also aims to be a reference for football coaches, especially women's football clubs in Jakarta, in implementing blocking exercises based on small sided games which can be carried out during training and matches. It is hoped that the results of this research in the future can become reference material for coaches and students who will develop this model and especially for female soccer goalkeepers in improving their blocking technique abilities in soccer games.

© 2024 Universitas Pendidikan Indonesia

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 22 December 2023

Revised 14 January 2024

Accepted 21 February 2024

Available online 29 February 2024

Publication Date 01 March 2024

Keyword:

Goalkeeper,
small sided games,
Football.

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian masyarakat (Andi Cipt Nugraha, 2013). Dapat dikatakan, Indonesia dikenal sebagai penggemar sepak bola paling *fanatic*. Fanatisme ini bisa dilihat dari antusiasme Indonesia dalam terus mengembangkan dan menaikan kualitas Tim Nasional Sepak Bola Indonesia, terbukti sampai saat ini masih banyak merebaknya Sekolah Sepak Bola (SSB) atau Akademi Sepak bola di berbagai daerah baik di Kota kabupaten hingga ke daerah perkotaan (Siregar et al., 2021). Perkembangan sepak bola ini memberikan dampak yang sangat besar dalam kehidupan bermasyarakat di Indonesia, seperti yang di ungkapkan oleh Dhoni et al., (2019) perkembangan sepak bola di Indonesia menjadi salah satu pembahasan yang menarik dan tidak ada habisnya, kerena pembinaan terjadi di ranah yang paling kecil, hingga ranah yang baling besar, ini membuat antusiasme dan keterlibatan masyarakat untk terus berprestasi di dalam cabang olahraga sepak bola. Menjamurnya sepak bola di Indonesia semakin terasa dengan ditunjuknya saat itu Indonesia menjadi tuan rumah Piala Dunia U-20 di Indonesia. Pada kenyataanya ini menjadi salah satu pemacu bahwa pembinaan sepak bola di Indonesia menjadi cabang olahraga yang masih menjadi favorit untuk melakukan pembinaan (Sulastiyono et al., 2023).

Antusiasme ini dirasakan pula oleh kaum perempuan, pada tahun 2019 Indonesia menggelar Liga Putri Pertama di Indonesia yang resmi di gelar Oleh PSSI. Di Indonesia sepak bola wanita sudah umum dikenal dari usia muda sampai dewasa walaupun kepopulerannya masih jauh dengan sepak bola pria. Indonesia sebenarnya memiliki tim nasional sendiri yang bertanding di kelas Internasional sejak tahun 1979. Namun dewasa ini bisa dilihat di kota besar, bahwa perkembangan sepak bola perempuan sudah sampai pada tahap akademi sepak bola/ sekolah sepak bola, ini membuktikan bawah sekarang perkembangannya sudah sangat luas dan melebar.

Perkembangan sepak bola pada wanita menjadi perbincangan yang cukup menarik, seperti ayng di dibahas dalam Williams et al., (2023) pada dasrnya ketertarikan seorang perempuan untuk menjadi atlet sepak bola datang dari diri sendiri, sehingga rasa berani yang ada membuat perepmuan mau masuk kedalam olahraga yang notabenenya olahraga yang sangat maskulin. Pembahasan menjadi menarik juga ketika harus di ngat dalam sepak bola kontak fisik akan lebih banyak, membuat olahraga sepak bola terkadang masih dianggap tabu untuk seorang perempuan (Tjønndal et al., 2024). Polemik yang terjadi adalah pada beberapa kasus, seperti dalam sepak bola posisi penjaga gawang sangat penting didalam sebuah tim sepak bola. Karna jika tidak ada penjaga gawang maka dalam pertandingan sepak bola atau permainan sepak bola tidak bisa dijalankan. Berdasarkan pengamatan salah satu pelatih Klub sepak bola wanita di Jakarta melihat bahwa penjaga gawang begitu kesulitan untuk melakukan *blocking* bola dari permainan lawan dan d dari analisis yang dihimpun para ahli dan pakar maka diperoleh ide. Fokus penelitian memfokuskan mengembangkan model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games*. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut: Bagaimana pengembangan model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games* pada Klub sepak bola wanita di Jakarta. Berdasarkan uraian latar belakang masalah, fokus penelitian dan definisi masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Dapat digunakan sebagai model latihan *blocking* penjaga gawang berbasis *small sided games* pada permainan sepakbola wanita khususnya Klub sepak bola wanita di Jakarta.
2. Membantu meningkatkan teknik *blocking* penjaga gawang.
3. Memberikan variasi dalam berjalannya latihan sepak bola
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa UNJ.

2. METODE

Karakteristik dari penelitian ini adalah pengembangan model dengan membuat model latihan *blocking* penjaga gawang. Penelitian dan pengembangan BORGL & GALL menurut sugiyono dikembangkan oleh Borg & Gall (sugiyono,2011). Model BORGL & GALL mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan untuk digunakan dalam pendidikan dan latihan nantinya akan menjadi suatu acuan dalam mengembangkan produk baru seperti mengembangkan model. Dari dua pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu metode yang digunakan dalam mengembangkan atau yang sudah dianalisis terlebih dahulu serta telah disempurnakan

tingkat keefektifannya.

Menurut Borg & Gall dalam Sugiyono, Penelitian dan pengembangan memiliki langkah-langkah sebagai berikut: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) ujicoba produk, (7) revisi produk, (8) ujicoba pemakaian, (9) revisi produk, (10) produksi masal.

Tahap penelitian dan pengembangan model ini peneliti menggunakan 7 tahapan dari model BORG & GALL yaitu (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) revisi desain, (6) ujicoba produk, (7) revisi produk. Penelitian dan pengembangan model latihan ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan blocking yang dikembangkan dengan berbasis *small sided games*.

Penelitian dan pengembangan ini tentunya melalui tahap-tahapan yang sudah ditinjau oleh peneliti dan penelitian ini menggunakan metode BORG & GALL model yang merupakan salah satu model pembuatan produk yaitu model latihan blocking penjaga gawang berbasis *small sided games*.

Pada dasarnya, yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah melihat seberapa besar pengaruh *small sided games* terhadap pengembangan yang akan diterima oleh penjaga gawang.

2.1. Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian adalah Klub sepak bola wanita di Jakarta yang membina sepak bola wanita usia muda atau kelompok pelajar, ini dirumuskan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk. Subjek uji coba kelompok kecil penelitian pengembangan ini meliputi 2 penjaga gawang sepak bola wanita Klub Roket FC.

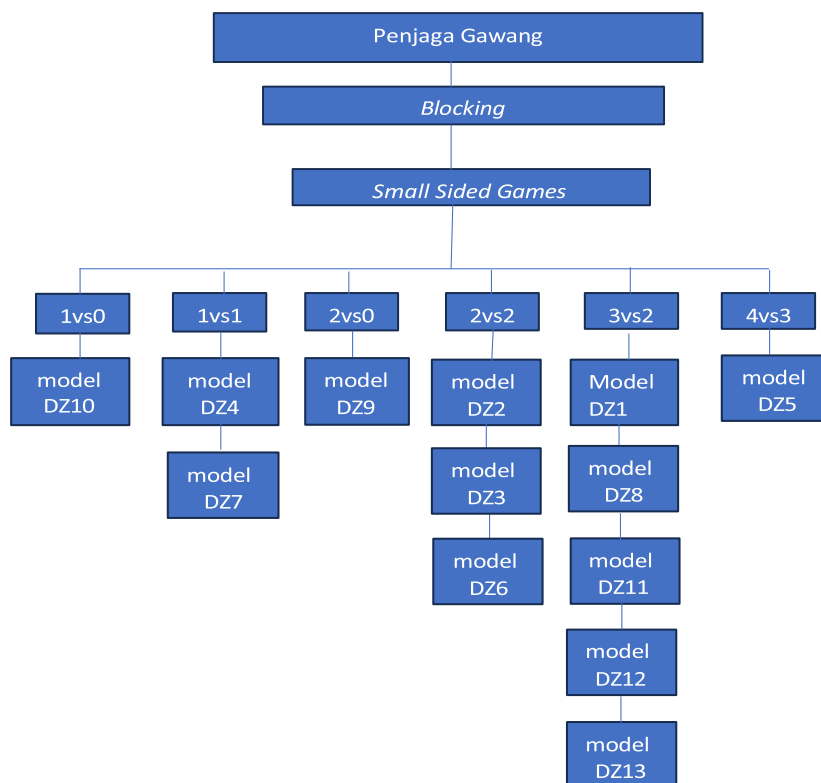
2.2. Prosedur Penelitian

Penelitian dan pengembangan ini dilakukan oleh peneliti dengan membuat model latihan blocking penjaga gawang berbasis *small sided games*. Penjaga gawang adalah posisi kunci dalam permainan sepak bola yang membutuhkan keahlian khusus dalam program pelatihannya. Penjaga gawang harus mampu menguasai teknik di dalam permainan sepak bola seperti menendang bola, melempar bola, dan juga menepis bola/blocking (Jara et al., 2019). Pada dasarnya perkembangan seorang kiper sekarang makin maju dan semakin moderen, dengan kata lain seperti yang dikatakan oleh Otte et al., (2020) penjaga gawang memiliki peranan sangat penting dalam dunina moderen ini, karena beberapa pelatih sudah mulai menerapkan penyerangan Build Up Play dari penjaga gawang, dengan demikian permainan kaki ke kaki dan reading the game seorang penjaga gawang dirasa sangat penting untuk di terapkan.

Dalam rancangan bentuk model tersebut terdapat 13 model latihan blocking penjaga gawang berbasis *small sided games* yang telah dibuat, 13 model ini dibuat dan divariasikan menjadi adaptasi *small sided games* untuk penjaga gawang. Seperti yang dikemukakan dalam Santos et al., (2021) ini menjadi menarik, bahwa pada pelaksanaan *small sided games* dewasa ini penjaga gawang harus ikut berpartisipasi dalam latihannya, sehingga penjaga gawang bisa memaksimalkan kemistri antara pembacaan permainan sepak bola dan pasing kontrol bola.

Maka untuk memaksimalkan kegiatan yang akan dilakukan pada penelitian ini, prosedur yang dilakukan oleh peserta diantara lain :

1. Peserta datang ke tempat tes dan beresiap pemanasan di pinggir lapangan
2. Melakukan pemanasan hingga pasing bola pendek
3. Melakukan test *small sided game* dari DZ 1 sampai dengan DZ 13.
4. Melakukan pendinginan dan selesai



3. PEMBAHASAN

Dari hasil pengembangan bentuk model latihan yang didapatkan, peneliti melakukan uji validitas kepada tiga orang ahli dibidang akademis/dosen sepak bola dan juga pelatih berlisensi tersebut menilai, mengevaluasi, memberikan kritik dan saran terhadap rancangan model latihan yang dikembangkan sehingga layak untuk diuji coba di lapangan. Adapun hasil validasi uji ahli validasi terangkum dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3.1 Validasi Ahli

No.	Nama	Jabatan
1	Validator 1	Dosen Ahli Sepakbola
2	Validator 2	Pelatih Sepak Bola B AFC
3	Validator 3	Pelatih Sepak Bola C AFC

Hasil evaluasi kepada tiga ahli berupa nilai untuk kriteria model latihan blocking penjaga gawang berbasis small sided games pada permainan sepak bola menggunakan bobot skor skala Guttman. Menurut Sugiyono (2010), Skala pengukuran dengan tipe ini akan di dapat jawaban yang tegas. Skor dan kriteria yang digunakan adalah nilai 1 jika ahli menyatakan “layak” dan nilai 0 apabila ahli menyatakan “tidak layak”.

Tabel 3.2 Hasil Tes

No	Nama	Penerimaan Bentuk			Kesimpulan
		Ahli 1	Ahli 2	Ahli 3	
1	Model DZ 1	√	√	√	Layak
2	Model DZ 2	√	√	√	Layak
3	Model DZ 3	√	√	√	Layak
4	Model DZ 4	√	√	√	Layak
5	Model DZ 5	√	√	√	Layak
6	Model DZ 6	√	√	√	Layak
7	Model DZ 7	√	√	√	Layak
8	Model DZ 8	√	√	√	Layak
9	Model DZ 9	√	√	√	Layak
10	Model DZ 10	√	√	√	Layak

11	Model DZ 11	√	√	√	Layak
12	Model DZ 12	√	√	√	Layak
13	Model DZ 13	√	√	√	Layak

Hasil evaluasi kepada 2 penjaga gawang berupa nilai untuk kriteria model latihan blocking penjaga gawang berbasis small sided games pada permainan sepak bola menggunakan bobot skor skala Guttman. Menurut Sugiyono (2010), Skala pengukuran dengan tipe ini akan di dapat jawaban yang tegas. Skor dan kriteria yang digunakan adalah nilai 3 jika atlet menyatakan “sulit”, nilai 2 jika atlet menyatakan “sedang”, dan nilai 1 apabila ahli menyatakan “mudah”.

Tabel 3.3 Hasil Kemampuan Small Side Game

No	Nama Model	GK		Nilai GK		keterangan
		1	2	1	2	
1	MODEL DZ 1	mudah	mudah	1	1	mudah
2	MODEL DZ 2	mudah	sedang	1	2	sedang
3	MODEL DZ 3	mudah	mudah	1	1	mudah
4	MODEL DZ 4	mudah	mudah	1	1	mudah
5	MODEL DZ 5	mudah	mudah	1	1	mudah
6	MODEL DZ 6	mudah	sedang	1	2	mudah
7	MODEL DZ 7	mudah	mudah	1	1	mudah
8	MODEL DZ 8	sulit	mudah	3	1	sulit
9	MODEL DZ 9	mudah	sedang	1	2	sedang
10	MODEL DZ 10	mudah	mudah	1	1	mudah
11	MODEL DZ 11	sulit	mudah	3	1	sulit
12	MODEL DZ 12	mudah	sedang	1	2	sedang
13	MODEL DZ 13	mudah	mudah	1	1	sulit

4. KESIMPULAN

Berdasarkan tabel di atas menurut validator 1 sampai 3 model DZ 1 sampai model DZ13 layak. Keseluruhan bentuk model latihan yang dirancang untuk dikembangkan terdapat 13 model awal yang kemudian di uji validasi oleh ahli yang menghasilkan 13 model latihan yang layak.

Dari hasil uji dari 2 atlet penjaga gawang model latihan blocking penjaga gawang berbasis small sided games pada klub sepak bola wanita di Jakarta dengan tingkatan mudah, sedang, sulit dengan hasil mudah berjumlah 7, sedang berjumlah 3, dan sulit berjumlah 3 dengan kesimpulan MODEL DZ1-13 mudah di mengerti atau di aplikasikan untuk penjaga gawang.

5. CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis memastikan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Dhoni, R. R., Juriana, J., & Marani, I. N. (2019). Pembentukan Karakter Kerjasama Melalui Sepakbola Usia Dini Pada Liga Indonesia Junior Soccer League. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 93–101.
- Jara, D., Ortega, E., Gómez-Ruano, M. Á., Weigelt, M., Nikolic, B., & de Baranda, P. S. (2019). Physical and tactical demands of the goalkeeper in football in different small-sided games. *Sensors (Switzerland)*, 19(16), 1–13.
- Otte, F. W., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train?—An exploration of expert goalkeeper coaches’ skill training approaches. *Journal of Sports Sciences*, 38(11–12), 1465–1473.
- Santos, F. J., Verardi, C. E. L., de Moraes, M. G., Pessôa Filho, D. M., Macedo, A. G., Figueiredo, T. P., Ferreira, C. C., Borba, R. P., & Espada, M. C. (2021). Effects of pitch size and goalkeeper participation on physical load measures during small-sided games in sub-elite professional soccer players. *Applied Sciences (Switzerland)*, 11(17), 1–12.

- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., Siregar, A., Medan, U. N., Utara, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> ANALISIS PERBEDAAN KONTRIBUSI. 1*, 102–108.
- Sulastiyono, R., Setiawan, A., & Nugroho, S. (2023). Sentimen Analisis Pembatalan Indonesia Menjadi Tuan Rumah Piala Dunia U-20 Menggunakan Metode Naïve Bayes. *Journal of Information System Research (JOSH)*, 4(4), 1387–1394.
- Tjønndal, A., Skirbekk, S. B., Røsten, S., & Rogstad, E. T. (2024). ‘Women play football, not women’s football’: the potentials and paradoxes of professionalisation expressed at the UEFA women’s EURO 2022 Championship. *European Journal for Sport and Society*, 0(0), 1–19.
- Williams, J., Pope, S., & Cleland, J. (2023). ‘Genuinely in love with the game’ football fan experiences and perceptions of women’s football in England. *Sport in Society*, 26(2), 285–301.