

BAB VIII

PENJAGA GAWANG

Topik : Penjaga Gawannng (*Goal Keeper*)
Standar Kompetensi : Mahasiswa mampu melakukan Teknik Dasar Penjaga Gawannng dengan benar.

Tujuan Pembelajaran :

- a. Mahasiswa mampu melakukan tangkapan bola yang menggelinding di tanah dengan benar.
- b. Mahasiswa mampu melakukan tangkapan bola yang melayang di udara.
- c. Mahasiswa mampu melakukan memukut/mentif bola dengan benar.
- d. Mahasiswa mampu menangkap bola sambil terbang.

I. Uraian Materi

Menjaga gawang menurut Sucipto dkk merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley*.

- a. Menangkap bola sambil berdiri. Menangkap bola sambil berdiri dilakukan manakala datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertikal maupun horizontal. Teknik pelaksanaan menangkap bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:
 - Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan berat badan berada pada ujung-ujung kaki, dan kedua kaki lurus dirapatkan.
 - Berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu dan berat badan berada pada ujung-ujung kaki dan kedua kakilutut dirapatkan.
 - Badan membungkuk sebatas pinggang dan kedua lutut sedikit ditekuk.

- Kedua tangan menggantung di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke datangnya bola dan jari-jari tangan rileks.
- Jika bola datangnya bergulir di atas tanah, maka badan direndahkan dengan berlutut atau membungkukkan badan sehingga tangan ke bawah.
- Telapak tangan ditengadahkan ke bola dan tinggi rendahnya gerakan badan disesuaikan dengan datangnya bola.
- Setelah bola masuk ke telapak tangan, segera tarik dan dipeluk didepan dada untuk dilindungi.
- Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 70:



Gambar 70. Menangkap Bola Dengan Berdiri

- b. Menangkap bola sambil meloncat. Menangkap bola sambil meloncat dapat dilakukan manakala datangnya bola diluar jangkauan penjaga gawang dalam posisi berdiri, baik dari arah vertical maupun horizontal. Teknik pelaksanaan menangkap bola sambil meloncat adalah sebagai berikut :
 - Tangkapan bola diawali dengan lompatan sambil menjulurkan. Lengan dengan telapak tangan menghadap bola menyerupai mangkuk.
 - Loncatan dapat dilakukan ke arah kiri, kanan, dan ke atas sesuai dengan arah bola.
 - Setelah bola masuk telapak tangan, segera ditarik dan dipeluk ke dada.
 - untuk bola atas mendarat dengan kedua kaki secara eksplosif dan punggung dan pinggul terlebih dahulu mengenai tanah serta kedua lutut di tekuk untuk membantu melindungi bola.

- Untuk bola-bola yang datangnya diluar jangkauan kedua lengan, tetapi masih dalam jangkauan satu lengan, bola di tinju atau ditif untuk disalurkan keluar bidang gawang.
- Mengeluarkan bola dari bidang gawang dapat dilakukan dengan pangkal telapak tangan atau bias juga dengan kepalan tangan/tinju.
- Untuk lebih jelasnya, lihat gambar, 71,72:



Gambar 71. Menangkap Bola Dengan Berdiri



Gambar 72: Menangkap Bola Sambil Melompat

- c. Memukul atau mentif bola untuk menyelamatkan bola yang tinggi, dan mendapat gangguan dari lawan maka tidak ada kemungkinan lain kecuali memukul atau mentif bola keluar lapangan, memukul bola atau mentif bola dapat dilakukan dengan dua tangan juga bias satu tangan agar penjaga gawang memiliki gerakan yang luas. Teknik memukul bola dengan cara menekuk siku terlebih dahulu, baru kemudian dengan

gerakan yang dihentakkan meluruskan sikunya ke arah bola, lihat Gambar 73:



Gambar 73: Memukul /Mentif Bola Keluar Dari Daerah Gawang

- d. Menangkap bola yang melayang jauh di samping penjaga gawang, melayang dapat dilakukan dengan cara langsung menolak atau dengan cara melangkah baru kemudian menolak. Padawaktu menolak, kaki tolak hendaknya ditekek dalam-dalam pada lututnya,yang gunanya untuk membantu kekuatan menolak,posisi badan pada waktu jatuh harus miring, diawali kaki,pinggul, baru bahu, lihat gambar 74:



Gambar 74: Menangkap Bola Sambil Terbang Ke Kiri dan Kanan

- e. Menangkapbola setinggi dada, seorang penjaga gawang harus siap dengan posisi kedua kakii dibuka selebar bahu sejajar. Tangan, lengan bagian bawah dan dada membentuk suatu basket (keranjang). Badan

bagian atas merupakan tahanan bola agar tidak memantul keluar pelukan, lihat Gambar 75 :



Gambar 75: Menangkap Bola Setinggi Dada

- f. Melempar bola untuk memberikan bola ke teman yang berdiri dekat, seorang penjaga gawang tidak perlu menendang bola, tetapi cukup dengan melempar bola dengan ayunan dari bawah, dengan sedikit bergerak maju dan lutut sedikit ditekukkan.

Apabila ingin melempar bola jauh maka dapat dilakukan dengan ayunan dari atas kepala, atau samping kepala, dimana jalannya bola akan jatuh di tanah tepat di depan temannya, lihat Gambar 76 :



Gambar 76: Melempar Bola Jarak Dekat dan Jauh

II. Rangkuman

Menjaga gawang menurut Sucipto dkk merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepak bola, Teknik menjaga gawang meliputi : menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran. Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley*.

III. Tugas

1. Lakukan tanggapan bola sebanyak 25 kali bergantian
2. Lakukan latihan kombinasi passing, dribble, shooting ke gawang dengan penjaga gawang.

IV. Evaluasi

1. Tes menangkap bola dari tendangan 16 meter.
2. Tes pengamatan teknik menangkap bola yang bergulir di tanah, melambung di udara.

Daftar Pustaka

1. Bambang, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Depnas
2. Hady, Suyono, dkk. 1997. *Teknik-Teknik Dasar Sepak Bola*. Medan: FPOK-IKIP.
3. Liestiasi dkk. 2004. *Buku Penuntun Kurikulum Pelajaran Sepak Bola*. Medan. Pengda PSSI Sumut.
4. PSSI. 2004. *Pedoman Pembinaan Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Bidang Sumber Daya.
5. PSSI. 2005. *Peraturan Permainan* . Jakarta :
6. Sukintaka dkk. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Dep P & K.

