

Survei Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

Survey on Basic Goalkeeping Techniques at SSB Putra Gemilang, Kediri Regency

Rechan Pratama Putra¹, Ruruh Andayani Bekt², Dhedy Yuliawan³

¹rechanpratamaputra2@gmail.com, PENJASKESREK/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²ruruh.andbe@gmail.com, PENJASKESREK/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³dhedy_jogja@unpkediri.ac.id, PENJASKESREK/ Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengamatan peneliti pada SSB Putra Gemilang di Kabupaten Kediri, yang menunjukkan adanya calon kiper muda potensial dengan postur tubuh ideal, kelincahan, refleks cepat, dan kemampuan melompat yang baik, namun masih memiliki kekurangan dalam penguasaan teknik dasar. Permasalahan yang ditemukan antara lain keterlambatan dalam merespons pergerakan bola, terutama saat menghadapi tembakan mendadak atau bola pantul, posisi yang kurang ideal untuk mengantisipasi tembakan lawan, serta kesalahan dalam mengarahkan bola tepisan yang justru memantul ke depan gawang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar kiper di SSB Putra Gemilang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei, dan instrumen penelitian berupa tes menangkap bola penalti (bola datar, sedang, dan tinggi). Seluruh populasi yang terdiri dari 5 kiper dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60% kiper berada dalam kategori Cukup, 20% Baik, dan 20% Kurang. Tidak ada kiper yang masuk kategori Baik Sekali maupun Kurang Sekali. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan juga sebagai referensi untuk pengembangan ilmu kepelatihan sepak bola usia dini.

Kata kunci: Kiper, Teknik dasar kiper, program latihan, sepak bola usia dini, tes menangkap bola penalti

Abstract

This study was motivated by the researcher's observations at SSB Putra Gemilang in Kediri Regency, which revealed the presence of young goalkeeper prospects with ideal body proportions, agility, quick reflexes, and good jumping ability, but who still lacked mastery of basic techniques. The issues identified include delays in responding to ball movements, especially when facing sudden shots or rebounds, suboptimal positioning to anticipate opponents' shots, and errors in directing deflected balls that instead bounce toward the goal. The objective of this study is to assess the basic technical skills of goalkeepers at SSB Putra Gemilang. The method used was quantitative descriptive with a survey technique, and the research instrument was a penalty ball catching test (flat, medium, and high balls). The entire population of 5 goalkeepers was used as a sample using the total sampling technique. The results of the study showed that 60% of goalkeepers were in the "Fair" category, 20% in the "Good" category, and 20% in the "Poor" category. No goalkeepers were in the "Very Good" or "Very Poor" categories. This study is expected to serve as a reference for coaches in developing more effective training programs and as a reference for the development of early-age soccer coaching science.

Keywords: Goalkeeper, basic goalkeeping techniques, training program, early age soccer, penalty kick catching test

PENDAHULUAN

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. 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.

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”. Widowati (2015) 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*). Menurut Apriliyanto (2020), “penjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola dan posisi yang sangat penting dalam pertahanan. Penjaga gawang juga harus memiliki keterampilan teknik yang baik yang bertujuan meningkatkan kemampuan dalam menghalau bola”. Penjaga gawang memberikan garis pertahanan yang terakhir bagi tim dan harus menguasai serangkaian

keterampilan yang seluruhnya berbeda dengan keterampilan yang digunakan oleh pemain lapangan dan penjaga gawang harus mempunyai kemampuan yang kompeten.

Berdasarkan permasalahan yang ada dilapangan, peneliti melakukan observasi 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 cepat, dan kemampuan melompat yang baik. Namun keterampilan teknik dasarnya masih perlu ditingkatkan. Terdapat beberapa permasalahan dalam teknik dasar para kiper di SSB Putra Gemilang yaitu 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Apriliyanto pada tahun 2020 yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)* Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola” memberikan hasil bahwa metode pelatihan *speed, agility*, dan *quickness* dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola. Penelitian yang dilakukan oleh Ryan Ahmad Hidayat, Asep Angga Permadi, dan Irwan Hermawan pada tahun 2022 yang berjudul “Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap *Performance Goalkeeper*” memberikan hasil bahwa metode latihan reaksi penjaga gawang sangat efektif untuk meningkatkan performa penjaga gawang pada saat bertanding. Penelitian yang dilakukan oleh Fendyka Novan Ulfiansyah, Kumbul Slamet B., dan Kriswantoro pada tahun 2015 yang berjudul “Pengaruh Latihan Reaksi Bervariasi dan Tetap Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang” memberikan hasil bahwa adanya pengaruh latihan reaksi bervariasi dan latihan reaksi tetap terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang. Berdasarkan ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa berbagai metode latihan seperti SAQ (*speed, agility, quickness*), latihan reaksi, serta latihan reaksi bervariasi dan tetap terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi dan performa penjaga gawang sepak bola.

Berdasarkan paparan tersebut perumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri? Yang memiliki tujuan untuk mengetahui *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang

Kabupaten Kediri. Dengan diadakannya penelitian tersebut peneliti berharap hasil penelitian dapat memberikan beberapa manfaat diantaranya dapat memberikan pengetahuan mengenai teknik dasar kiper dalam cabang olahraga sepak bola, kemudian bagi atlet, dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar kiper yang lebih efektif, bagi pelatih, memberikan acuan dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar kiper, serta bagi klub, sebagai bahan evaluasi terhadap efektivitas latihan yang telah diterapkan selama ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu sebuah metode penelitian yang didalamnya menekankan analisis pada data-data numerikal yang bersifat statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah 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. Pada penelitian ini penilaian yang dilakukan adalah penilaian pada teknik dasar yang digunakan dalam menangkap bola pada saat tendangan pinalti di SSB Putra Gemilang. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui keberhasilan teknik menangkap bola kiper SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Tingkat keberhasilan diambil dari tendangan pinalti yang dilakukan 5 kali pengulangan pada setiap tekniknya.

Instrumen penelitian yang akan digunakan sebelumnya akan diuji validitas dan reliabilitasnya. Dalam penentuan valid atau tidaknya data dilakukan pengujian *Person Corelation* pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan program analisis SPSS versi 25. Adapun kriteria statistik diuraikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Validitas

No	Pengujian	Kriteria	Keterangan
1	r-hitung dengan r-tabel	nilai r-hitung > r-tabel	Valid
2	r-hitung dengan r-tabel	nilai r-hitung < r-tabel	Tidak Valid
3	Signifikansi	(Sig) < 0,05	Valid
4	Signifikansi	(Sig) > 0,05	Tidak Valid

Dalam penentuan reliabel atau tidaknya data dilakukan pengujian *Cronbach Alpha* pada taraf signifikansi 0,6 dengan bantuan program analisis SPSS versi 25. Adapun kriteria statistik diuraikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Reliabilitas

No	Pengujian	Kriteria	Keterangan
1	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha</i> > 0,6	Reliabel
2	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha</i> < 0,6	Tidak Reliabel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kiper SSB Putra Gemilang yang berjumlah 5 atlet. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Menurut Arikunto (2012), “jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi tersebut bisa dijadikan sampel. Namun, jika jumlah populasi lebih dari 100 orang, biasanya diambil sampel sebesar 10-15% dari jumlah populasi tersebut”. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 5 atlet.

Prosedur penelitian yang dilakukan yaitu dimulai dengan observasi yang dilakukan untuk mengetahui pokok permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitian yang akan di teliti yaitu *survey basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Dilanjutkan dengan kepustakaan yang 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 *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *basic techniques* kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri. Analisa data yang digunakan adalah dengan mendeskripsikan data dari angka yang didapat pada tabel instrumen penelitian yang telah dibuat peneliti untuk dianalisa dan ditarik kesimpulan sebagai hasil penelitian. Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori terdiri atas lima kriteria, yaitu: Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang dan Kurang Sekali. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan Standar Deviasi. Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sesuai tabel 3.

Tabel 3. Pengkategorian Kriteria Skor

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

Keterangan:

X : Nilai Perolehan

M : *Mean*

SD : Standar Deviasi

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi *relative* persentase, dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah

HASIL

Data diperoleh melalui observasi langsung, wawancara pelatih, serta lembar penilaian teknik dasar kiper berdasarkan keberhasilan teknik menangkap bola kiper SSB Putra Gemilang. Tingkat keberhasilan diambil dari tendangan pinalti yang dilakukan 5 kali pengulangan pada setiap tekniknya. Adapun deskripsi data yang diperoleh peneliti yang dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Tendensi Data Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

Tendensi Data	Nilai
Mean	39,0
Median	39
Modus	39
Standar Deviasi	0,707
Nilai Maksimal	40

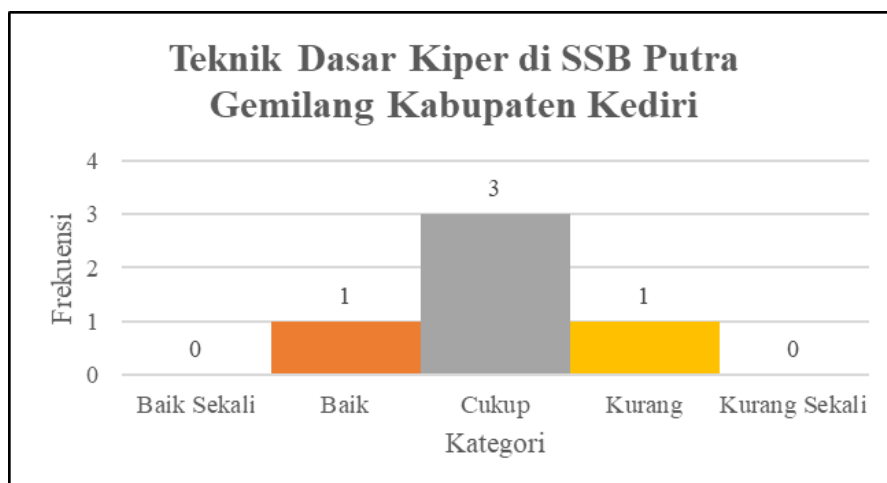
Selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
1	Baik Sekali	$X > 40,1$	0	0%
2	Baik	$39,4 < X < 40,1$	1	20%
3	Cukup	$38,6 < X < 39,4$	3	60%
4	Kurang	$37,9 < X < 38,6$	1	20%
5	Kurang Sekali	$X \leq 37,9$	0	0%
Jumlah			5	100%

Apabila disajikan dalam histogram maka dapat dilihat pada grafik 1.

Grafik 1. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar Kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri



Rincian teknik dasar kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri :

1. Bola Datar (*Grounding Ball*)

Tabel 6. Tendensi Data Bola Datar (*Ground Ball*)

Tendensi Data	Nilai
Mean	13,0
Median	13
Modus	14
Standar Deviasi	1,000
Nilai Maksimal	14

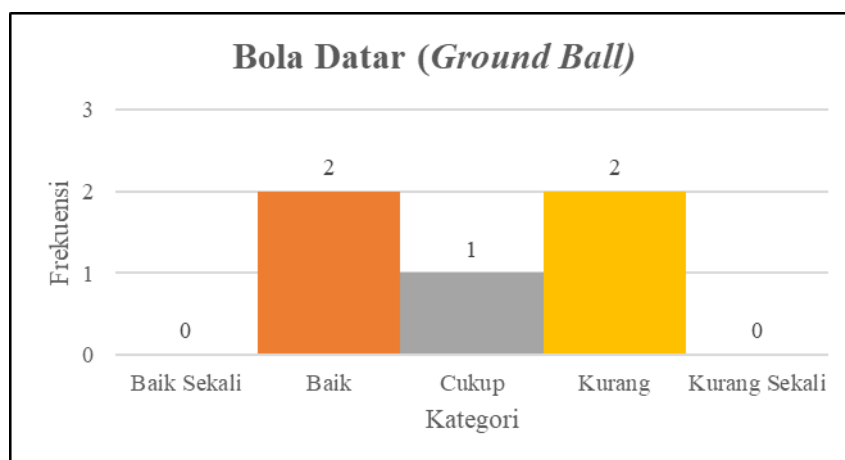
Selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Bola Datar (*Ground Ball*)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
1	Baik Sekali	$X > 14,5$	0	0%
2	Baik	$13,5 < X < 14,5$	2	40%
3	Cukup	$12,5 < X < 13,5$	1	20%
4	Kurang	$11,5 < X < 12,5$	2	40%
5	Kurang Sekali	$X \leq 11,5$	0	0%
Jumlah			5	100%

Apabila disajikan dalam histogram maka dapat dilihat pada grafik 2.

Grafik 2. Distribusi Frekuensi Bola Datar (*Ground Ball*)



2. Bola Sedang (*Medium Ball*)

Tabel 8. Tendensi Data Bola Sedang (*Medium Ball*)

Tendensi Data	Nilai
Mean	13,2
Median	13
Modus	13
Standar Deviasi	0,447
Nilai Maksimal	14

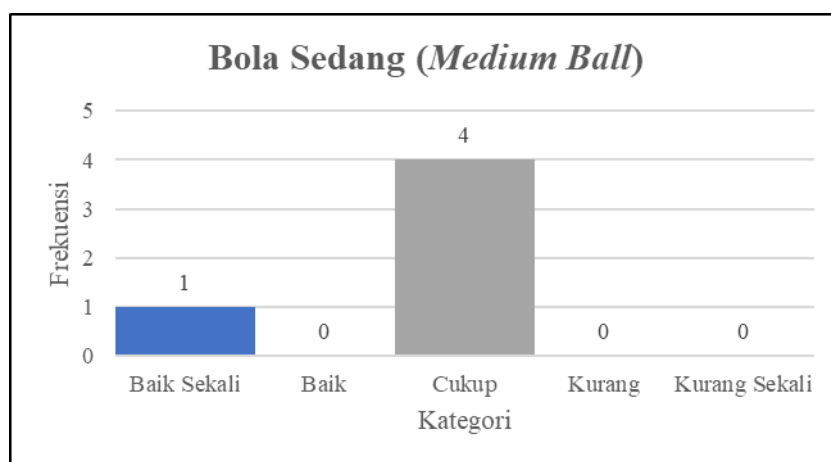
Selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Bola Sedang (*Medium Ball*)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
1	Baik Sekali	$X > 13,9$	1	20%
2	Baik	$13,4 < X < 13,9$	0	0%
3	Cukup	$13,0 < X < 13,4$	4	80%
4	Kurang	$12,5 < X < 13,0$	0	0%
5	Kurang Sekali	$X \leq 12,5$	0	0%
Jumlah			5	100%

Apabila disajikan dalam histogram maka dapat dilihat pada grafik 3.

Grafik 3. Distribusi Frekuensi Bola Sedang (*Medium Ball*)



3. Bola Tinggi (*High Ball*)

Tabel 10. Tendensi Data Bola Tinggi (*High Ball*)

Tendensi Data	Nilai
Mean	12,8
Median	13
Modus	12
Standar Deviasi	0,837
Nilai Maksimal	14

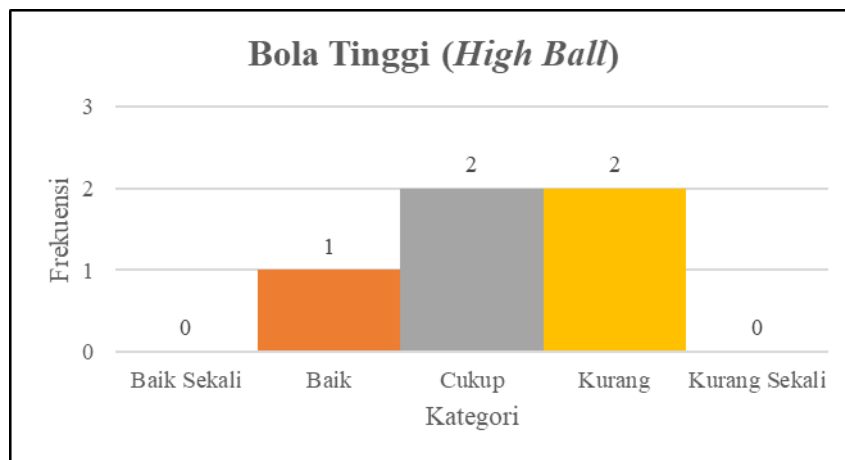
Selanjutnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Bola Tinggi (*High Ball*)

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
1	Baik Sekali	$X > 14,1$	0	0%
2	Baik	$13,2 < X < 14,1$	1	20%
3	Cukup	$12,4 < X < 13,2$	2	40%
4	Kurang	$11,5 < X < 12,4$	2	40%
5	Kurang Sekali	$X \leq 11,5$	0	0%
Jumlah			5	100%

Apabila disajikan dalam histogram maka dapat dilihat pada grafik 4.

Grafik 4. Distribusi Frekuensi Bola Tinggi (*High Ball*)



PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *basic techniques* 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%. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses pembinaan di SSB telah berjalan sesuai prinsip-prinsip pelatihan teknik dasar, namun efektivitasnya berbeda pada setiap keterampilan, tergantung pada faktor pengalaman, kondisi fisik, dan kualitas latihan yang diterapkan. Menurut Febrianto, et al. (2019), “penguasaan teknik dasar penjaga gawang merupakan fondasi penting yang akan memengaruhi performa saat pertandingan. Tanpa penguasaan yang memadai, kiper akan kesulitan mengeksekusi peran utamanya, yaitu mencegah bola masuk ke gawang”. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dianalisis secara mendalam untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi serta strategi peningkatan yang dapat dilakukan.

Berdasarkan pada hasil tendensi data menunjukkan bahwa teknik dasar kiper di SSB Putra Gemilang Kabupaten Kediri memperoleh nilai *mean* sebesar 39,0, nilai median sebesar 39, nilai modus sebesar 39, nilai standar deviasi sebesar 0,707, nilai maksimal sebesar 40, dan nilai minimal sebesar 38. Sedangkan berdasarkan distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 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%.

Penguasaan *catching ball* di SSB Putra Gemilang tergolong baik, terutama untuk bola datar dan sedang. Mayoritas kiper mampu melakukan *clean catch* dengan posisi tangan membentuk huruf “W” untuk bola atas atau huruf “M” untuk bola bawah. Keterampilan ini sangat penting karena mengurangi risiko bola terlepas kembali ke area berbahaya. Namun, pada bola atas kecepatan tinggi, beberapa kiper masih melakukan kesalahan *mishandling*. Perbaikan dapat dilakukan melalui latihan *high catch drill* dan penggunaan bola beragam ukuran untuk meningkatkan adaptasi.

Kemampuan *diving save* menunjukkan variasi signifikan antar individu. Kiper berpengalaman mampu membaca arah tembakan dengan cepat dan melakukan tolakan eksplosif, sementara kiper pemula cenderung lambat dalam reaksi dan kurang tepat dalam pendaratan. Hal ini sesuai teori *motor learning* Fitts & Posner bahwa atlet pada tahap awal (kognitif) memerlukan latihan berulang untuk mengotomatisasi gerakan. Oleh karena itu, integrasi latihan fisik spesifik ke dalam sesi teknik menjadi langkah strategis.

Teknik *skim diving* berada pada kategori baik. Kesalahan umum yang ditemukan adalah *timing* yang kurang tepat dan teknik pendaratan yang belum aman, sehingga mengurangi efektivitas tepisan dan meningkatkan risiko cedera. Perbaikan dapat dilakukan melalui latihan *low ball save drill* yang dimulai dari kecepatan rendah dan bertahap meningkat, disertai penekanan pada teknik pendaratan yang benar.

Kemampuan *blocking & positioning* tergolong baik. Sebagian besar kiper mampu menjaga jarak optimal dari penyerang dan menutup sudut tembakan dengan efektif. Kekurangan yang masih ditemukan adalah kecenderungan beberapa kiper muda bergerak terlalu cepat ke arah bola sebelum lawan melakukan kontak, yang membuat mereka rentan terhadap *dummy* atau gerakan tipuan. Pelatihan berbasis *video analysis* dapat membantu meningkatkan kemampuan membaca situasi dan menunda reaksi hingga momen yang tepat.

Distribusi bola menjadi salah satu aspek yang relatif lemah, khususnya pada akurasi tendangan jauh ke target tertentu. Padahal, distribusi bola yang efektif dapat menjadi awal serangan cepat (*counter attack*). Program pembinaan perlu menyeimbangkan latihan penyelamatan dengan latihan distribusi bola, misalnya melalui *target passing drill* dan *long kick accuracy test* yang diulang dalam kondisi permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik dasar 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%..

REFERENSI

- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Kiram, P. H. Y. (2019). Belajar Keterampilan Motorik. *Prenada Media*.
- Apriliyanto, R. (2020). Pengaruh Pelatihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang Sepakbola. *Competitor*, 12(2), 120–127.
- Febrianto, A., Setiawan, A., & Prasetyo, R. (2019). Pembinaan Teknik Dasar Penjaga Gawang Sepak Bola Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12–20.
- Muryadi, A. D. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persijap Jepara. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(2).
- Hidayat, R. A., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Performance Goalkeeper. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5(1), 178–188.
- Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat. Journal.Unnes.Ac.Id*.
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Jdih.Bpk Ri*, 1–89. tersedia: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>., diunduh 10 Agustus 2022.