

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pengertian Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian training atau latihan menurut (Harsono, 2015) adalah “ suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya”. Lebih lanjut (Harsono, 2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis, berulang-ulang dan kian hari ditambah bebannya (*over load*) sebagai berikut:

Sistematis: berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks latihan teratur dan sebagainya. Berulang-ulang: maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari ditambah bebannya: maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, dan manakala sudah tiba saatnya untuk ditambah, bebannya harus diperberat. Kalau beban tidak pernah ditambah maka prestasi pun tidak akan meningkat.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan yang dikatakan latihan harus dilakukannya harus sistematis, yaitu harus berencana dari yang mudah ke yang sukar. Harus dilakukan berulang-ulang agar gerakan yang tadinya sulit akan menjadi mudah bukan hanya mudah akan tetapi menjadi otomatisasi dan reflektif. Sedangkan beban kegiatannya atau materinya harus bertambah.

b. Tujuan dan sasaran latihan

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015, hlm.3) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”. Sejalan dengan pendapat diatas

Harsono (2017, hlm.49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

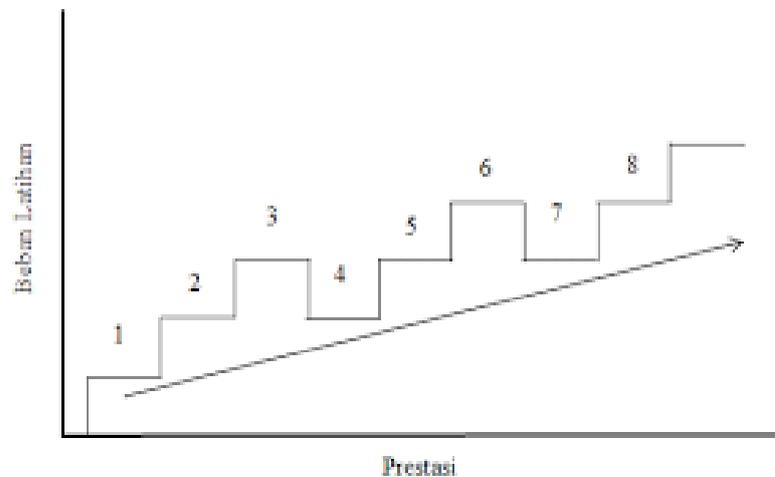
Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan tersebut antara lain :

1. Beban lebih (*Over Load*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut (Badriah, 2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapitekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015, hlm 51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Perubahan-perubahan physiological dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip over load, di mana kita

secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar daripada repetition”. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip over load sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Beban Latihan

Sumber: (Harsono, 2015 hlm 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau cycle), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada cycle ke 4 beban diturunkan. Ini disebut unloading phase yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip overload, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada repetition.

2. Prinsip individualisasi

Menurut (Badriah, 2011) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (abilities), kebutuhan (needs), dan potensi (potential)”. Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015, hlm 64)

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

Sejalan dengan itu kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual.

Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa

intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*Recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

3. Kualitas latihan

Menurut Harsono (2015, hlm 76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur pola latihan teknis khususnya bola basket.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan pola-pola dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, bisa melakukan pola latihan jkelincahan dengan pola zig-zag dan envelope. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Pola-pola latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan pola-pola dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

4. Variasi latihan

Latihan menurut, (Harsono, 2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur pola latihan teknis khususnya bola basket.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan pola-pola dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, bisa melakukan pola latihan kelincahan dengan pola zig-zag dan envelope. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Pola-pola latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan pola-pola dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

d. Komponen latihan

1. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan staleness (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya Harsono (2015, hlm 68).

Selanjutnya Harsono (2015, hlm 68) menjelaskan “Perubahan fisiologi dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut”.

Menurut Harsono (2015, hlm 68) “Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya”. Mengacu pada pendapat Harsono di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kelincahan sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas kelincahan semakin meningkat.

2. Volume latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Harsono (2015, hlm 101) menjelaskan, Volume latihan ialah (banyaknya) beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Contohnya, atlet yang diberi latihan lari interval $10 \times 400\text{m}$, dengan istirahat diantara setiap repetisi 3 menit, maka volume latihannya ialah $10 \times 400 \text{ m} = 4000 \text{ m}$. Kalau setiap 400 m-nya ditempuhnya dalam waktu 70 detik, maka volume latihannya ialah $10 \times 70 \text{ detik} = 700 \text{ detik}$. Jadi lamanya istirahat antara setiap repetisi latihan, tetapi termasuk dalam lamanya latihan. Jadi lama latihan (dalam hitungan waktu).

Jadi, volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan. Volume juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu sesi latihan, atau kita mengacu pada suatu tahap latihan, maka jumlah sesi latihan dan jumlah hari dan jam latihan harus dispesifikasi. Menurut Harsono (2015, hlm 101) “Misalnya latihan dilakukan selama 6 bulan (24 minggu); per minggu 3 hari latihan; setiap latihan berlangsung selama 3 jam. Jadi volume latihannya selama 6 bulan = $24 \times 3 \times 3 \text{ jam} = 216 \text{ jam}$ ”.

3. *Recovery*

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus diperhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan interval mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *Recovery* dan interval adalah *Recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan interval adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *Recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat

menciptakan kesempatan-kesempatan *Recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

2.1.2. Permainan Sepak Bola

Sepak Bola menurut Sudjarwo, Iwan (2015) “adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang”. Bola disepak kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan.

Permainan sepak bola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Karena sepak bola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama dan saling tolong-menolong merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut. Mengenai susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan pertahanan. Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Menurut Sucipto, dkk. (2005, hlm 7) bukti nyata bahwa permainan sepak bola ini dapat dimainkan perempuan yaitu diselenggarakan sepak bola wanita pada kejuaraan dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sesungguhnya tidak kalah menarik dengan partai final World Cup 1998 antara Perancis melawan Brasil.

Menurut Soekatamsi (2004, hlm 3) mendefinisikan secara jelas bahwa Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang (kiper). Dalam perkembangan permainan sepak bola ini dapat dimainkan di luar lapangan (outdoor) dan didalam ruangan tertutup (indoor).

Sepak bola merupakan kegiatan yang banyak struktur pergerakan. Dilihat dari gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif juga. Keterampilan dasar ini dianggap sebagai keterampilan fundamental, yang sangat berguna bagi pengembangan yang kompleks. Sepak bola termasuk permainan yang mengandalkan keterampilan terbuka, permainan yang dilakukan di lapangan luas, setiap pemain diharapkan dapat mengeluarkan skill yang dipunyai dirinya. Sehingga dapat dinikmati. Kegiatan ini sangat cocok untuk menjadikan alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan kualitas motorik dan fisik anak secara sekaligus.

Sepak bola memiliki teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. Menurut Sucipto, dkk. (2005, hlm 17) “Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang”. Teknik dasar bermain sepak bola menurut Sarumpaet (2002, hlm 17), adalah Semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepak bola, jadi teknik sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-

gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepak bola.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang dapat dijangkau oleh temannya untuk mendapat umpan atau operan, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zigzag untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan pemain menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

Menurut Komarudin (2005, hlm 45) “Sepak bola adalah olahraga tim, yang berarti seorang pemain mempunyai sepuluh pemain yang bisa diajak bekerjasama dengan tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya”. Terjadinya gol adalah saat yang dinantikan oleh penggemar sepak bola di dunia. Shooting mempunyai ciri khas yaitu laju bola yang sangat keras dan cepat serta keyakinan untuk mencetak gol atau skor. Lebih dari 70% gol-gol berasal dari tembakan (*shooting*).

Menurut Soekatamsi (2004, hlm 74), menyatakan bahwa “Dalam melakukan tendangan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bagian kaki antara lain kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura penuh, ujung jari, dan dengan tumit”. Dari setiap bagian kaki yang digunakan untuk menendang maka hasil tendangan juga akan berbeda. Untuk mencetak gol atau skor dapat dilakukan dengan cara dengan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan. Sepak bola adalah kegiatan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum diseluruh dunia tanpa memandang umur dan status sosial.

1. Peraturan permainan

a. Lapangan permainan

Lapangan sepak bola harus memiliki ukuran panjang 100 meter hingga 110 meter dan lebar 64 meter hingga 75 meter. Garis-garis batas kapur putih harus jelas dengan ketebalan garis sebesar 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (penalty area) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik penalty berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2. 2 Lapangan Sepak Bola

Sumber : (Bola, 2015)

b. Perlengkapan permainan

Bola sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang disetujui. Bola FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram. Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya (Luxbacher, 2008 hlm 3).



Gambar 2. 3 Bola Sepak

Sumber: (Peri Olahraga, 2014)

2. Teknik dasar bermain sepak bola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepak bola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015, hlm 1)

menjelaskan Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: (1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. (2) teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Herwin (2006, hlm 21-49) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola ada dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

3. Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Koger (2005, hlm 51) mengemukakan, Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah di kontrol. Pemain tidak boleh

terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Mukholid (2007, hlm 8) Mengemukakan bahwa “Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong), bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Menggiring merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola”. Sedangkan Sarjono dan Sumarjo (2010, hlm 103) berpendapat bahwa Menggiring bola adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menggiring bola dapat dengan menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar. Menggiring sebaiknya menggunakan kaki sebelah kanan dan kiri secara bergantian.

Menurut Margono dan Budi Ariyanto (2010, hlm 21) “Menggiring bola (dribbling) dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola”. Teknik ini bertujuan mengarahkan bola ke arah yang kita inginkan. Karena itu, usahakan bola tidak jauh dari kaki. Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik menggiring bola. Karena, teknik ini berpengaruh terhadap penguasaan bola. Teknik dribbling berguna untuk menyerang maupun bertahan. Jika kalian mampu menggiring bola dengan baik, maka bola tidak akan mudah direbut pemain lawan. Dan menurut Najib dan Mufid (2010, hlm 14) Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki. Tujuannya agar jarak bola yang akan ditendang menjadi lebih dekat. Selain itu, menggiring bola adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk segera dioperkan atau dimasukkan ke gawang.

Setelah melihat dari teori-teori yang telah dikemukakan oleh para ahli disini penulis dapat menyimpulkan bahwa menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Adapun macam-macam dribbling (menggiring bola) terdiri dari beberapa macam yaitu: (a). Teknik dribbling dengan kaki bagian dalam, (b). Teknik dribbling dengan sisi kaki bagian luar, (c). Dribbling menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki).

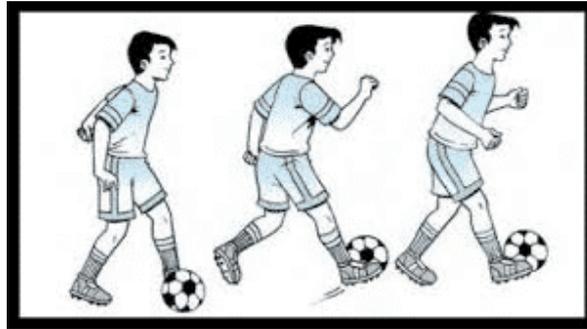
Menggiring bola (dribbling) merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, sebab menggiring bola (dribbling) memiliki beberapa kegunaan seperti: (a). Untuk melewati lawan, (b). Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, (c). Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman, (d). Untuk bisa menggiring bola dengan harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan bola

4. Cara melakukan dan melatih teknik menggiring bola

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam, yaitu teknik dribbling dengan kaki bagian dalam, teknik dribbling sisi kaki bagian luar dan dribbling menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki).

a. Teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Dribbling menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang untuk pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Bagi pemain pemula latihan tehnik dribbling dengan kaki bagian dalam ini bisa dilakukan dengan cara menyentuh bola dengan kaki bagian dalam dengan posisi kaki tegak lurus terhadap bola. Tendanglah secara pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrol arah bolanya, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki kira kira tidak lebih dari satu langkah dari kaki dan kepala tegak dan mata terpusat ke lapangan didepan dan jangan tepaku pada kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang ulang kali untuk dapat menambah Felling terhadap bola yang akan memudahkan pemain melakukan *dribbling* tersebut.



Gambar 2. 4 Kaki Bagian Dalam

Sumber: (Olahraga, 2021)

b. Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas, kemudian pemain dengan mudah dapat bergerak ke depan atau membelok, berputar, mengubah arah, setelah itu pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.

Pada dasarnya teknik ini seperti teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu setiap langkah secara teratur dengan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki sesuai dengan irama lari, dan pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2. 5 Kaki Bagian Luar

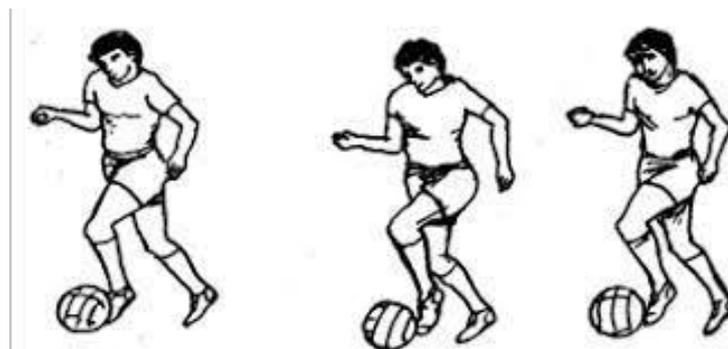
Sumber: (Kelasjok, 2020)

c. Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki (Punggung Kaki)

Menggiring bola dengan kura-kura kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Menurut (Badriah, 2011) kelincihan adalah “Kemampuan untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan”. Dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kelincihan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Seorang siswa atau pemain dalam menguasai teknik dribbling tersebut tentunya tidaklah semudah dengan yang dibayangkan, dimana untuk melakukan hal tersebut memerlukan latihan yang cukup dan benar, dalam artian latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang mengembangkan agilitas. Dengan kata lain bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah dengan tangkas dan menjaga keseimbangan. Latihan ini tentunya harus dilakukan dengan teratur dan sistematis.



Gambar 2. 6 Punggung Kaki

Sumber: (Landasanteori, 2016)

Menurut Koger (2005, hlm 55) adapun hal-hal yang harus diperhatikan oleh pemain ketika menggiring bola diantaranya :

- a) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.

- b) Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda.
- c) Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka.
- d) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan misalnya, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

Teknik menggiring bola mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena menggiring bola dapat dipergunakan pada saat menerobos pertahanan lawan, mencari peluang dalam melakukan serangan, menyelamatkan bola dari pihak lawan sebelum di oper kepada temannya.

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepak bola tersebut dikenal dengan nama dribbling (menggiring bola). Adapun tujuan menggiring bola adalah : (a). Membawa bola ke arah gawang, (b). Melewati lawan, (c). Memperlambat atau mengatur irama permainan

Menurut Wahyuni, Sri dkk (2010, hlm 116) menggiring bola merupakan “Gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki agar bola bergulir di atas tanah”. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu pada saat bebas dari lawan. Saat menggiring bola pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik menggiring sangat berpengaruh terhadap permainan terutama kepada para pemain.

Pentingnya teknik dasar menggiring bola dapat dilihat dengan jelas pada sebuah pertandingan atau pertandingan sepak bola dimanapun. Para pemain lebih mudah menguasai bola dan juga untuk mengecoh lawan-lawannya hingga menuju ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola (dribbling) bagian perkenaannya yaitu bagian tempat berada disamping. Manfaatnya yaitu bisa memberikan kekuatan dan kontrol pada saat menggiring bola. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung kaki saja. Rasa sakit akan bertambah apabila ada seseorang yang melakukan tackling keras kepadanya saat menendang bola. Tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kaki bagian dalam adalah

dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Pentingnya menggiring bola untuk dibawa menuju kearah pertahanan lawan untuk kemudian diumpun ke rekan satu tim maupun dilesakkan langsung ke gawang. Menggiring bola dilakukan oleh seorang pemain untuk mengecoh pemain lawan yang menjaganya dan akan merebut bola yang direbut tersebut.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bolapun berpola. Pemain dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki untuk menggiring bola. Seperti yang dijelaskan sebelumnya penggunaan bagian dari kaki tersebut dalam menggiring bola disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Untuk pemain yang menggunakan kaki kanan, dia akan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengecoh lawannya yang ada di sebelah kanannya. Sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk mengecoh lawan yang coba menghadang dan merebut bola dari sebelah kirinya. Hal tersebut bertolak belakang dengan pemain yang menggunakan kaki kiri (pemain kidal). Pemain kidal akan menggunakan kaki bagian dalam saat menggiring bola untuk mengecoh lawan yang menghadang dari sebelah kirinya, sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk melewati lawan yang merebut bola dari sebelah kanannya.

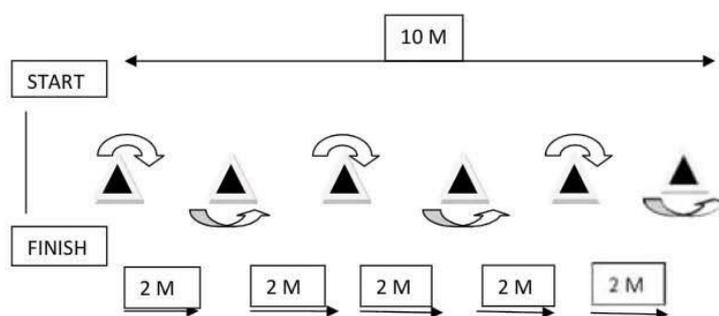
Ketika pemain telah menguasai teknik menggiring bola (dribbling) dengan menggunakan kaki bagian dalam secara efektif, sumbangan mereka pada saat di pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan lebih memilih melakukan dribbling dengan menggunakan kaki bagian dalam.

Namun perlu diingat penggiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Yang mana jangan melakukan dribbling untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang. Menggiring bola dilakukan dengan tujuan agar lebih mempercepat mendekati gawang lawan dengan langkah-langkah menggiring bola. Menurut Mukholid (2007, hlm 8) sebagai berikut: a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola. b) Bola didorong kedepan secara perlahan. c) Saat menggiring bola, kaki melangkah pendek. d). Jarak bola dengan kaki harus dekat agar bola tetap dalam

penguasaan. e) Kedua lutut harus ditekuk agar mudah menguasai bola. f) Pandangan melihat bola pada saat menyentuh bola, kemudian melihat situasi lapangan (posisi kawan maupun lawan). g) Kedua lengan disamping badan untuk keseimbangan dan badan berada diantara bola dan lawan.

2.1.3. Pola Latihan Menggiring Bola

1) Pola *zig-zag*



Gambar 2. 7 Pola latihan Zigzag

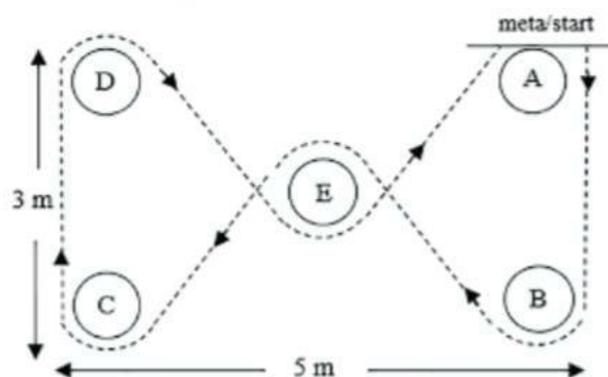
Menggiring bola *zig-zag* merupakan metode latihan yang pelaksanaannya berlari melewati beberapa rintangan. Latihan hampir sama dengan lari bolak balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. Latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* yaitu pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau cone yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pelaksanaan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* menurut (Luxbacher, 2012) adalah “Pemain mulai menggiring bola pada *cones* yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari cone itu hingga mencapai *cones* yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal”.

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan, latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* merupakan bentuk latihan menggiring bola dengan menggunakan tonggak atau patok, dalam pelaksanaannya pemain menggiring bola dengan berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah lain melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam menggiring bola.

Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan kontrol yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan teknik menggiring bola pemain harus bergerak *zig-zag* untuk melewati tonggak yang ada. Menurut Luxbacher (2012) ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain dalam latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* pemain antara lain “Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, posisi badan dirundukan, tubuh diatas bola, fokus perhatian pada bola, membawa bola dengan bagian kaki yang tepat, merubah arah gerakan, melihat kedepan”

Dalam melakukan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Padaherang kabupaten pangandaran, dilakukan dengan cara pemain menggiring bola melintas beberapa patok yang telah ada, mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start. Selanjutnya pelatih memberi aba-aba kepada pemain untuk menggiring bola melintasi patok yang ada, jarak antara satu patok dengan patok yang lain sekitar 1,5 sampai 2 meter.

2) Pola *envelope*



Gambar 2. 8 pola latihan envelope

Latihan *envelope* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Hal ini disebabkan latihan envelope dalam pelaksanaannya lebih banyak mengandung unsurunsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak. Sehingga, dalam bentuk Latihan

envelope dapat membantu dan memperbaiki peningkatan kemampuan kelincihan yang lebih baik. Dengan kata lain, bentuk latihan *envelope* dapat meningkatkan kelincihan pemain sepak bola

Menurut Januar (2019, hlm. 36) Latihan menggiring bola dengan pola *envelope* perlakuannya hampir sama dengan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag*, hanya pola dan jarak patok saja yang berbeda. Latihan *envelope* yaitu latihan menggiring bola melewati dan memutari patok yang telah ditentukan, dengan secepat-cepatnya. Adapun gerakan dari latihan *envelope* tersebut adalah sebagai berikut. subjek berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya” subjek berlari secepat mungkin melewati delapan titik yang sudah ditentukan dengan waktu juga ditentukan pula arahnya sampai garis finish.

Dari penjelasan diatas, dapat di ambil kesimpulan bahwa dalam pelaksanaan bentuk Latihan *envelope* dapat memberikan peningkatan kemampuan fisik dan penguasaan gerak yang sangat diperlukan dalam peningkatan kemampuan fisik pemain sepak bola khususnya kemampuan kelincihan.

3) Pola *footwork drill*



Gambar 2. 9 Pola latihan Footwork drill

Dalam menggiring bola / *dribbling* diperlukan kekuatan kaki dan kelincihan dalam melangkah agar kuat waktu menggiring bola melewati lawan. Selain kekuatan dan kelincihan kaki, dalam menggiring bola pemain juga harus pandai memainkan bola dengan kakinya agar tetap menempel pada kaki pemain supaya tidak lepas dari penguasaan pemain. menurut Irawadi (dalam Fahada Zulvid, 2018, hlm. 2) ”footwork adalah teknik pergerakan kaki”. Kemampuan bergerak berpindah tempat (mengatur posisi tubuh) sangat tergantung pada kemampuan kaki

(footwork). Artinya semakin baik atau semakin cepat pergerakan kaki seseorang, maka semakin mudahlah ia berpindah posisi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Yudoprasetyo (dalam Fahada Zulvid, 2018, hlm. 3), berpendapat bahwa footwork adalah meletakkan kaki kanan dan kiri sedemikian rupa untuk mempersiapkan badan guna mengerjakan sesuatu. Footwork training dapat digunakan oleh semua level pemain karena latihan ini bagus untuk memaksimalkan performa di lapangan dan mengurangi resiko cidera.

Ada macam-macam bentuk latihan *footwork drill*, diantaranya :

a) *Inside push*

Diawali dengan mendorong bola dan menarik bola dengan telapak kaki kemudian mendorong bola kesisi lainnya dengan kaki bagian dalam. Lakukan gerakan ini selama 60 detik tanpa melakukan kesalahan.

b) *Inside & outside push*

Hampir sama seperti gerakan pertama, gerakan kedua ini ditambah sentuhan dengan kaki bagian luar setelah kita lakukan dorongan bola dengan kaki bagian dalam. Lakukan gerakan ini selama 60 detik tanpa melakukan kesalahan.

c) *Inside forward push*

Diawali dengan mendorong dan menarik bola lalu dorong bola kebagian tengah marker kemudian kembali melakukan gerakan mendorong bola dan menarik bola dengan telapak kaki dan lakukan kembali gerakan tersebut disisi lainnya. Lakukan gerakan ini selama 60 detik tanpa melakukan kesalahan.

d) *L drag*

Diawali mendorong bola kedepan disalah satu sisi, lalu tarik bola kebelakang dan mendorong bola ke sisi lainnya melewati bagian belakang kaki yang menjadi tumpuan. Lakukan gerakan ini selama 60 detik tanpa melakukan kesalahan.

e) *Push forward roll inside*

Diawali dengan mendorong bola ke depan di bagian tengah marker lalu dorong bola ke sisi kanan atau kiri dengan telapak kaki selanjutnya tarik bola kebelakang dan kembali mengarahkan bola ke bagian tengah marker. Lakukan gerak ini selama 60 detik tanpa melakukan kesalahan.

f) *Sole push & pull*

Diawali dengan mendorong bola ke depan dengan telapak kaki di salah satu sisi marker lalu mundur sambil menarik bola , lakukan gerakan ini dengan kedua kaki secara bergantian selama 60 detik tanpa melakukan kesalahan.

g) *Sole push pull & roll*

Gerakan mendorong dan menarik bola dengan telapak kaki di sisi kanan dan kiri marker lalu memindahkan bola dengan telapak kaki dari sisi kanan atau kiri atau sebaliknya di bagian belakang , tengah, depan marker. Lakukan gerakan ini selama 60 detik tanpa melakukan kesalahan.

2.2. Penelitian Yang Relevan

Penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini antara lain yaitu:

Penelitian yang berjudul oleh Agum Amung Muharam (2022) tentang “Pengaruh Pola Latihan *passing* atas terhadap keterampilan *passing* atas Permainan Bola voli (eksperimen pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya) oleh Agum Amung Muharam (2022). Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Pola Latihan *passing* atas terhadap keterampilan *passing* atas Permainan Bola voli. Agum Amung Gumilar mengungkapkan setelah di telusuri dari masalah yang terjadi pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 3 Manonjaya dimana siswa dalam melakukan *passing* atas tidak dapat melakukan *passing* atas dengan baik, bola tidak tepat sasaran ketika bola bersentuhan dengan jari-jari tangan, saat melakukan *passing* bola tidak mencapai ketinggian yang diinginkan, tidak lenturnya gerakan tangan siswa, siswa cepat letih dalam latihan yang baru di mulai. Kemudian jenis latihan belum tepat, karena metode yang biasa digunakan membuat bosan. Untuk meningkatkan hasil *passing* atas diperlukan latihan yang terprogram dan lebih spesifik. akan melakukan latihan *passing* atas dengan menggunakan pola-pola latihan *passing* atas sebagai bentuk untuk menjawab masalah yang terjadi dilapangan guna meningkatkan hasil *passing* atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 3 Manonjaya.

Persamaan dan Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu persamaan dengan melakukan pola latihan serta metode yang digunakan dalam

penelitian yaitu menggunakan metode eksperimen, selain itu populasinya adalah siswa SMP yang relevan dengan peneliti Agum Amung Gumilar.

Penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu cabang olahraga serta Peneliti yang dilakukan penulis sarasanya teknik menggiring bola. Sedangkan peneliti yang di lakukan oleh Agum Amung Gumilar yaitu teknik *passing* atas dalam permainan bola volly.

2.3. Kerangka Konseptual

Menurut (Harsono, 2015) Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukannya. Titik tolak pemikiran penelitian tersebut tentu didasarkan pada teori yang dianut atau digunakan pada penelitinya.

Ekstrakurikuler sepak bola merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi yang diberikan kepada siswa didalam suatu proses latihan yang terprogram. Banyak metode yang merangsang siswa untuk belajar mandiri, kreatif dan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan latihan. Salah satu metode yang digunakan dalam latihan adalah mengedepankan karakteristik anak sekolah menengah dengan metode *dribbling* dengan berbagai pola Latihan, dimana penulis melihat banyak kendala yang di alami oleh siswa dalam melakukan *dribbling*, dimana siswa tidak melakukan *dribbling* dengan baik dilihat pada saat melakukan Latihan *dribbling* masih banyak yang belum menguasai sehingga antara bola dan kaki terlalu jauh dan juga dari segi Latihan belum banyak memiliki pola Latihan yang bervariasi sehingga membuat siswa merasa bosan atau jenuh.

Berdasarkan pemahaman diatas, maka sebagai seorang pelatih harus menciptakan suatu latihan yang menyenangkan dalam latihan sepak bola di sekolah menengah yaitu melalui permainan sederhana. Sehingga meningkatkan minat dan motivasi siswa ekstrakurikuler untuk berlatih teknik dasar bermain sepak bola yang benar, karena dengan pola latihan *dribbling* memungkinkan siswa dapat melakukan gerakan, pengontrolan dan ketepatan secara lebih baik mudah dan menyenangkan.

Maka dengan pemikiran tersebut diatas penulis merangsang pelaksana pola latihan *dribbling* untuk meningkatkan hasil latihan sepak bola di SMP Negeri 1

Padaherang Kab. Pangandaran. Berdasarkan uraian di atas, kerangka pemikiran penulis dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Pola latihan *dribbling* permainan sepak bola yang diberikan dengan terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Negeri 1 Padaherang Kab. Pangandaran membuat suasana latihan menjadi partisipatif, aktif, kreatif dan menyenangkan karena dilakukan dengan suasana bermain dalam melakukan latihannya.
2. Pelatih (peneliti), mempunyai kemampuan merencanakan dan melakukan latihan materi *dribbling* permainan sepak bola melalui penerapan pola latihan *dribbling*.
3. Siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Padaherang Kab. Pangandaran dapat mengikuti latihan *dribbling* permainan sepak bola menggunakan pola latihan *dribbling*.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017, hlm. 64) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya adalah “Terdapat pengaruh pola latihan *dribbling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada SMPN 1 Padaherang”