

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

Latihan merupakan suatu proses atau usaha dalam meningkatkan kualitas kebugaran dan kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi tertinggi dalam cabang olahraga yang digelutinya. Pada prinsipnya latihan menurut Sukadiyanto (2010), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.(hlm. 1) Jadi untuk pencapaian suatu prestasi dibutuhkan suatu program latihan yang sistematis, sehingga adanya adaptasi dalam tubuh.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan seseorang berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut (Ermral, 2017) Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip *training* yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan.

Dengan demikian, definisi latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwasannya latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan untuk mencapai sebuah prestasi yang tertinggi atau mencapai tujuan tertentu.

### 2.1.2 Tujuan Latihan

Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi seseorang yang bertujuan untuk membentuk fungsi psikologi dan fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tertentu. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan seorang atlet dalam mencapai tingginya prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk seorang atlet yang masih pemula. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar.

Harsono (2015, hlm 39-49) juga menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

- 1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*) Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan power.
- 2) Latihan Teknik (*Technical Training*) Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.
- 3) Latihan Taktik (*Teatical Training*) Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

- 4) Latihan Mental (*Psychological Training*) Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

### **2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Harsono (2015, hlm.51), “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

### 2.1.3.1 Prinsip Individualisasi

Mylsidayu & Kurniawan, (2015) mengemukakan bahwa “Setiap siswa berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi”. (hlm. 57) Oleh sebab itu pelatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut dalam merespon beban latihan. Menurut Harsono (2015),

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 siswa. (hlm.64)

Sejalan dengan pernyataan tersebut kenyataan pada saat 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 adanya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik.

Dengan memperhatikan keadaan individu siswa, pelatih akan mampu memberikan takaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seseorang, 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.

### 2.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Menurut Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) 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 siswa akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun

mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan *Fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila siswa dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Adapun pendapat Harsono (2015) menjelaskan :

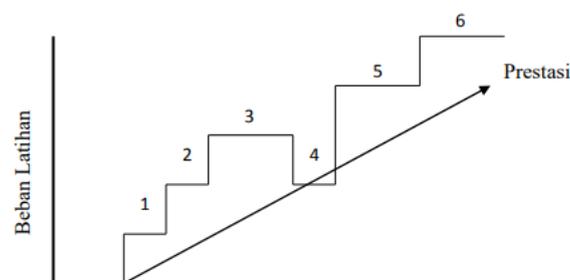
Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringnya kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali. (hlm.52).

Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

#### a) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah diatasi, bahkan terasa semakin ringan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan dan ulangan.

Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar di bawah ini



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

b) *Overtraining*

Ada siswa-siswa yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga siswa dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Siswa demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015, hlm.54),

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan siswa untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya dan terlebih lagi psikologis siswa. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang juga cedera.

Latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa dan kehilangan kepercayaan pada siswa sehingga mungkin saja dapat menyebabkan siswa akan meninggalkan cabang olahraganya. Jika disimpulkan dari pernyataan di atas, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Metode yang akan diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu pada sistem tangga.

### 2.1.3.3 Prinsip Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm. 75) Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan *dril-dril* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Kemudian Harsono (2015, hlm.76), menjelaskan bahwa “Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun siswa”.

Hasil yang di dapat dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Latihan-latihan yang terkadang intensifnya kurang tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

### 2.1.3.4 Pulih Asal (*Rocovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke dalam (Fauzi et al., 2019) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah “pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap

melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan” (hlm. 37). Kent dalam (Fauzi et al., 2019) menjelaskan bahwa “pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phosphagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai”. (hlm. 37)

#### **2.1.4 Lateral Zig-zag Hops**

##### **2.1.4.1 Pengertian Lateral Zig-zag Hops**

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *lateral zig-zag hops*. Latihan *lateral zig-zag hops* adalah bentuk latihan melompat menggunakan satu kaki. “Latihan melompat dengan satu kaki bertujuan mengubah gerakan lari menjadi suatu hop yang rendah menurut suatu lintasan, dengan secepat mungkin tetap mempertahankan keseimbangan serta kelincahan” (Sugarwanto & Okilanda, 2020, hlm. 86).

Lompat satu kaki umumnya didahului dengan pendekatan dan lepas landas dengan satu kaki, yang mirip dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Karenanya, kemampuan lompat satu kaki sangat penting untuk meningkatkan performa di bidang olahraga khususnya dalam olahraga sepak bola (Tai, et al, 2020, hlm. 1). Selain itu, lompatan satu kaki kedepan menyerong atau zig-zag memiliki hubungan kelincahan-kecepatan otot yang lebih unggul dibandingkan dengan lompatan dua kaki, yang dilakukan pada kecepatan kontraktif otot yang lebih besar. Manusia dapat memutar pinggulnya di bidang frontal hanya dengan lompatan satu kaki, yang menggerakkan kaki bebas dan tubuh bagian atas secara vertikal (Sado, et al., 2018, hlm .4).

Menurut Rahardian et al., (2019) Latihan *lateral zig-zag hops* merupakan salah satu bentuk latihan dengan cara berlari sembari melompat menyilang (zig-zag) kedepan menggunakan satu kaki secara bergantian melewati batas garis yang sudah ditentukan, dilakukan dengan secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan.(hlm. 28)

Latihan *lateral zig-zag hops* adalah latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati garis atau cones berbentuk huruf “Z” atau *zig-zag* yang diletakkan pada lantai atau tanah. *Lateral zig-zag hops* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan maupun koordinasi. Latihan ini tidak terlepas dari kekuatan otot tungkai karena latihan ini banyak menggunakan otot tungkai selain menggunakan otot kaki saja.

#### **2.1.4.2 Manfaat *Lateral Zig-zag Hops***

Manfaat dari *lateral zig-zag hops* adalah mampu meningkatkan kelincahan pada tubuh. Seseorang bisa dibilang lincah bila ia mampu mengubah arah geraknya begitu cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan rutin bertalih *lateral zig-zag hops*, membuat tubuh seorang atlet bisa bergerak lincah ke sana kemari dengan sangat cepat

*Lateral zig-zag hops* adalah latihan yang terutama menargetkan betis dan paha. Adapun manfaat menurut Aagaard (2012) manfaat *lateral zig-zag hops* yaitu:

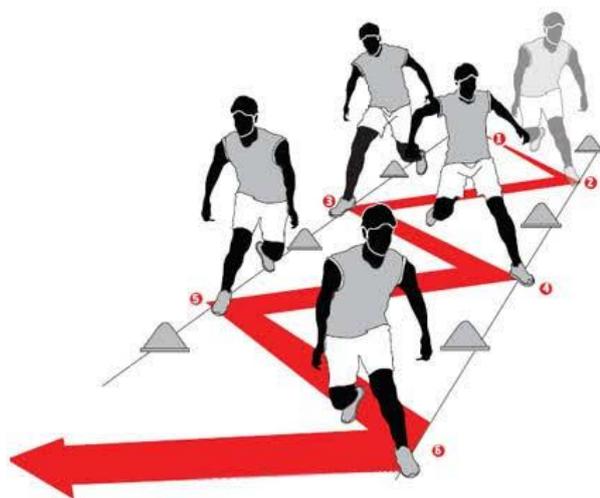
1. Mengurangi berat badan: Latihan ini termasuk dalam latihan kardiovaskular yang melibatkan gerakan cepat dan intensitas tinggi. Dengan intensitas ini, latihan *lateral zig-zag hops* dapat membantu membakar kalori dan lemak, sehingga dapat membantu dalam proses penurunan berat badan.
2. Meningkatkan daya tahan: Latihan ini melibatkan gerakan lompatan berulang dari sisi ke sisi, yang dapat meningkatkan daya tahan otot dan kardiovaskular. Dengan melakukan latihan secara teratur, daya tahan tubuh akan meningkat, dan Anda akan merasa lebih bertenaga dalam aktivitas sehari-hari.
3. Meningkatkan koordinasi: Latihan ini memerlukan koordinasi yang baik antara kaki, pinggul, dan tubuh bagian atas. Dengan melatih koordinasi, Anda dapat meningkatkan keterampilan motorik dan akurasi gerakan.
4. Meningkatkan kelincahan: Latihan lompatan *zig-zag* ini membutuhkan perpindahan cepat dari satu sisi ke sisi lainnya. Dengan melatih kelincahan, Anda dapat merespons dengan lebih cepat terhadap perubahan arah dan gerakan dalam aktivitas olahraga atau sehari-hari.

Selain manfaat di atas, latihan *lateral zig-zag hops* juga dapat membantu memperkuat otot-otot kaki, termasuk quadriceps, hamstring, dan otot perut, sehingga dapat meningkatkan stabilitas dan daya dukung pada kaki. Sedangkan menurut Eler & Acar, (2018) latihan ini meningkatkan ritme, kecepatan, dan kekuatan otot statis atau dinamis selama latihan yang berulang atau konsisten dan

bisa mengembangkan keterampilan motorik (hlm. 14). Selain manfaat tersebut latihan *lateral zig-zag hops* juga melatih otot kaki bagian bawah lebih tepatnya otot paha dan tungkai yang berguna untuk meningkatkan kelincahan pemain. Latihan ini cocok untuk latihan pemain sepak bola karena selain melatih daya tahan juga melatih kelincahan. Menurut Scheunemann (2012) kelincahan merupakan kemampuan pemain merubah arah gerak dengan kecepatan yang baik.

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya latihan *lateral zig-zag hops* sangat cocok untuk menjadi bagian dari latihan seorang atlet khususnya untuk melatih kelincahan pemain sepak bola ekstrakurikuler SMAN 1 Mandirancan.

#### 2.1.4.3 Teknik Melakukan *Lateral Zig-Zag Hops*



Gambar 2. 2 Teknik *Lateral Zig-Zag Hops*

Sumber : [gargsports.wordpress.com](http://gargsports.wordpress.com)

Menurut Aagaard (2012) Hal-hal yang harus dipersiapkan sebelum melakukan latihan *lateral zig-zag hops* sebagai berikut :

- 1) Pastikan memiliki halaman yang cukup untu melakukan gerakan *lateral zig-zag hops ini*.
- 2) Latihan ini bisa dilaksanakan di halaman *indoor* yang luas, atau bisa juga di halaman *outdoor* seperti lapangan sepak bola.
- 3) Pastikan sudah mempersiapkan garis jarak penentu sebagai pembatas, atau bisa diganti dengan cones

Adapun teknik melakukan *Lateral Zig-Zag Hops* menurut Aagaard (2012) sebagai berikut :

- 1) Posisi siap berdiri
- 2) Meloncat ke samping menggunakan satu kaki secara bergantian
- 3) Melakukan loncatan dengan cepat melewati garis yang telah ditentukan atau melewati cones
- 4) Melakukan gerakan *lateral zig-zag hops* tanpa kehilangan keseimbangan.

## **2.1.5 Sepak Bola**

### **2.1.5.1 Pengertian Sepak Bola**

Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola besar yaitu bola sepak. Sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berlawanan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang timnya sendiri dari serangan lawan. Ada pun karakteristik yang menjadi ciri khas pada permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Menurut Muhajir (2007), “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola” (hlm. 22).

Didalam permainan sepak bola dengan cara memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, yang menggunakan lengan hanya penjaga gawang saja yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Selanjutnya Soedjono (Dalam Fadli, 2019) menambahkan bahwa, ”Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang”(hlm. 103). Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya tidak dimasuki bola oleh tim lawan.

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti menyimpulkan bahwa sepak bola ada permainan yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim berisikan 11 orang pemain dan dimainkan oleh kaki kecuali tangan, tangan hanya bisa dimainkan oleh penjaga gawang saja untuk mempertahankan gawangnya dari serangan lawan di daerah pertahanannya yaitu didalam kotak pinalti, dan permainan sepak bola ini dimainkan dalam waktu 2x45 menit.

### 2.1.5.2 Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam setiap pertandingan sepak bola, kita dapat melihat seseorang melakukannya dalam pertandingan tersebut. Penyerangan dengan tiba-tiba yang dilakukan oleh seorang pemain atau lebih dalam timnya. Pada saat menyerang itulah terdapat teknik individu dan skil individu yang dimiliki oleh setiap pemain dalam tim sepak bola. Teknik individu yang dimiliki oleh setiap pemain berbeda-beda. Berikut ini akan dibahas mengenai teknik individu yang ada dalam permainan sepak bola menurut (Misbahuddin & Winarno, 2022) :

- 1) Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dalam sepakbola, dimana pemain dapat leluasa memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lainnya dengan cara berlari membawa bola. Menurut Sucipto, dkk. (2000), pada dasarnya 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.(hlm 28)



Gambar 2. 3 *Dribbling*

Sumber : Sugiarto (2012)

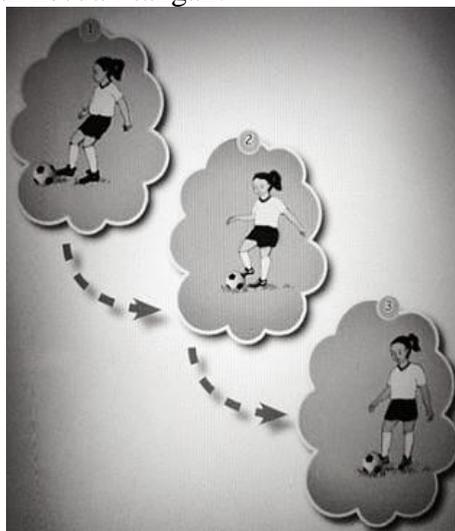
- 2) Teknik mengoper (*passing*) merupakan suatu teknik dasar pada sepakbola dimana bola berpindah dari kaki pemain yang satu ke pemain yang lainnya dalam tim itu sendiri.



Gambar 2. 4 *Passing*

Sumber : Sugiarto (2012)

- 3) Menghentikan bola (*controlling*) merupakan kemampuan teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepak bola dalam hal memberhentikan atau mengontrol bola yang dapat dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan.



Gambar 2. 5 *Controlling*

Sumber : Sugiarto (2012)

- 4) Menembak (*shooting*) merupakan kemampuan dominan dalam karakteristik permainan sepakbola yang dilakukan dengan cara

menendang bola dengan tujuan akhir yaitu menciptakan goal ke gawang lawan.



Gambar 2. 6 *Shooting*

Sumber : Sugiarto (2012)

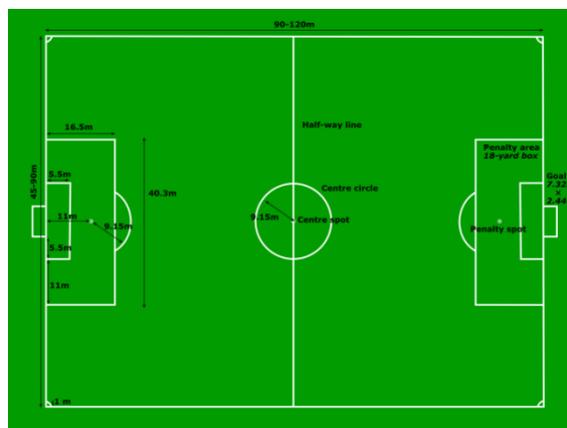
Menurut Simon dan Saputra (2007) mengungkapkan bahwa “ada beberapa keterampilan dasar yang perlu dikuasai oleh peserta didik dalam cabang olahraga sepak bola, yaitu (1) kemampuan menendang, (2) menggiring bola atau mengontrol bola, (3) menembak” (hlm 134). Adapaun menurut Yunus (2013) menyatakan bahwa “teknik-teknik dasar sepakbola antara lain: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola” (hlm.64).

### **2.1.5.3 Peraturan Sepak Bola**

Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang salah satunya sebagai penjaga gawang yang bertanding selama 2x45 menit untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang lebih banyak mencetak gol adalah pemenangnya. Jika hasil gol sama banyaknya maka akan ada penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasil gol masihimbang maka diselesaikan dengan adu penalti. Peraturan utama dari sepak bola adalah para pemain selain penjaga gawang tidak boleh menyentuh bola selama

permainan berlangsung. Pertandingan ini dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua-empat hakim garis, keputusan dari wasit atau hakim garis bersifat mutlak.

Sepak bola dimainkan di atas lapangan berumput yang mempunyai ukuran standar internasional yaitu panjang 100 – 110 m dan lebar 64 - 75 m, ukuran daerah pinalti yaitu 18 m dari setiap posnya, gawang berukuran lebar 7 m dengan tinggi 2,5 m, dan garis pinalti berada 11m dari titik tengah garis gawang. Bola yang digunakan berbahan kulit berisi udara yang mempunyai ukuran lingkaran 69 – 71 cm.



Gambar 2. 7 Ukuran Lapangan Sepak Bola

Sumber Wikipedia

Peraturan permainan sepak bola yang dikeluarkan oleh FIFA (*Federation of International Football Association*) harus dijunjung tinggi oleh setiap insane sepak bola, baik pemain, pelatih, wasit maupun semua pendukung sepak bola (Charlim, dkk, 2010, hlm. 43).

Secara resmi, peraturan permainan sepak bola dunia ditetapkan oleh IFAB (*International Football Association Board*), yang terdiri dari satu wakil dari Asosiasi Sepak Bola Skotlandia, Asosiasi Sepak Bola Irlandia, Asosiasi Sepak Bola Wales, dan *The Football Association*, serta (yang terbanyak yaitu) empat wakil dari FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*). Dan aturan-aturan yang sudah disepakati dibukukan dalam suatu pedoman yang disebut dengan nama *Laws of the Game*.

## **2.1.6 Strategi Pertahanan**

### **2.1.6.1 Pengertian Pertahanan**

Strategi pertahanan ialah strategi yang dilakukan perseorangan maupun kelompok dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan dalam pertandingan. Pertahanan sering dilakukan oleh pemain belakang atau barisan pertahanan. Caranya bisa bermacam-macam, namun harus bisa dipahami oleh seluruh pemain agar terkoordinir dan terpola. Pertahanan ini bukan tindakan seorang pemain saja, tetapi merupakan kegiatan kelompok yang membutuhkan kerjasama dan pemahaman yang baik satu sama lain. Cara yang biasa dilakukan adalah penjagaan daerah, penjagaan satu lawan satu, dan penjagaan gabungan.

### **2.1.6.2 Penjagaan Daerah ( *Zone Defence* )**

Dengan pertahanan semacam ini, pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan oleh pelatih. Jika ada pemain lawan yang memasuki daerah tersebut, pemain itu bertugas untuk menghalaunya. Jika ia telah keluar dari daerahnya, maka pemain lain yang akan berhadapan dengan pemain lawan tersebut.

Penjagaan daerah ini menuntut kebersamaan tim. Prinsip pertahanan zone defense dibutuhkan kerjasama tim yang baik, dapat menghambat gerakan pemain penyerang lawan, mengamankan daerah pertahanan dari tekanan serangan lawan, pola pertahanan harus berlapis sehingga sulit ditembus oleh penyerang lawan.

### **2.1.6.3 Penjagaan Satu Lawan Satu ( *Man To Man Marking* )**

Prinsip dasar pertahanan ini adalah menjaga satu pemain lawan oleh satu pemain. Dengan demikian, setiap pemain bertanggung jawab untuk menjaga seorang pemain lawan. Namun, dalam praktiknya, penjagaan yang dilakukan lebih fleksibel. Seorang pemain lawan dapat ditinggalkan penjagaannya jika tidak perlu dijaga sehingga pemain bertahan bisa lebih leluasa berada di dalam lapangan permainan.

Dalam hal ini, pemain harus merebut bola dari penguasaan lawan. Setiap pemain menjaga satu pemain lawan baik pada saat membawa bola maupun tidak

membawa bola. Setiap lawan dijaga dan harus dikawal dengan ketat kemampuan dia bergerak di dalam daerah yang harus dipertahankan.

### **2.1.7 Kelincahan**

#### **2.1.7.1 Pengertian Kelincahan**

Istilah kelincahan (*agility*) sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, maupun kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya), karena semua ini beraksi bersama.

Menurut Harsono (2015) Kelincahan adalah orang yang memiliki kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi- sendi anggota tubuh.

Kelincahan merupakan keahlian seorang dalam mengubah arah dan posisi tubuhnya dalam waktu yang cepat saat sedang bergerak (Sonoda et al., 2018). Pendapat lain Menurut Wahjoedi (2001) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Menurut Muhajir (2007) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. (hlm.67). Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Dari uraian tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan perpindahan secara singkat. Artinya kelincahan dalam melakukan bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan pemain sepak bola dan sebagai dasar dalam mempelajari gerakan-gerakan yang baru. Kelincahan merupakan komponen

penting yang harus dilatih dan wajib untuk dikuasai oleh setiap orang permainan yang memerlukan gerakan yang lincah, terutama sepak bola pada teknik bertahan yaitu *man to man* atau satu lawan satu pada saat berhadapan dengan lawan.

### 2.1.7.2 Faktor – Faktor Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan, salah satunya komponen biomotor. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kurniawan (dalam Romadhani, 2018) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi agility “Komponen Biomotor, Tipe Tubuh, Umur, Jenis Kelamin, Berat Badan, dan Kelelahan”

- 1) Komponen biomotor : Yaitu meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan kordinasi.
- 2) Tipe tubuh : Yaitu orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
- 3) Umur : Yaitu *agility* meningkat sampai kira-kira berumur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Kemudian selama *periode rapid growth*, *agility* tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati *periode growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- 4) Jenis kelamin : Yaitu anak laki-laki memiliki *agility* sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertitas. Tetapi, setelah umur pubertitas perbedaan *agility*-nya lebih mencolok.
- 5) Berat Badan : Yaitu berat badan yang lebih dapat mengurangi *agility*.
- 6) Kelelahan : Yaitu kelelahan dapat mengurangi *agility*. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.(hlm 148)

Dari penjelasan diatas ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang. Disini peneliti dapat menyimpulkan bahwa untuk meningkatkan kelincahan kita perlu memperhatikan beberapa hal seperti komponen biomotor, tipe tubuh, umur, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan.

### 2.1.7.3 Macam-Macam Kelincahan

Didalam *agility* atau kelincahan terdapat dua bagian yaitu kelincahan umum, dan kelincahan khusus. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Mylsidayu dan Kurniawan, (2015, hlm.148) kelincahan terbagi dua macam “ *Agility* Umum, dan *Agility* Khusus”.

- 1) *Agility* Umum : *Agility* umum adalah *agility* seseorang dalam melakukan olahraga pada umumnya dan menghadapi situasi hidup dengan lingkungan. Kemudian Ismaryati, (2006) mengatakan

“kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga”(hlm. 41).

- 2) *Agility* Khusus : *Agility* khusus adalah *agility* yang diperlukan sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya. Artinya, kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai untuk cabang olahraga yang ditekuni. Kemudian Ismaryati, (2006)mengatakan “kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu”(hlm. 41).

## 2.1.8 Ekstrakurikuler

### 2.1.8.1 Pengertian Ekstrakurikuler

Menurut Saputra (1998) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.(hlm. 16)

Partisipasi anak dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya yang sangat cocok untuk menghadapi anak-anak dalam kehidupan yang tidak sesuai aturan kelas. Kegiatan ekstrakurikuler rutin dilakukan di luar kegiatan normal dengan label subjek. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah pengembangan pribadi murid yang sehat jasmani dan rohani, bertaqwa kepada Tuhan Yang Esa, peduli dan bertanggung jawab lingkungan sosial, budaya dan alam serta memediasi sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai cara kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ini memberi keleluasan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat siswa di sekolah. Menurut Lutan (1986), ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.(hlm. 72)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah yang bertujuan untuk menambah wawasan dan keterampilan siswa menurut kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa.

#### **2.1.8.2 Tujuan Ekstrakurikuler**

Menurut Saputra (1998, hlm. 16), kegiatan ekstrakurikuler adalah memberikan sumbangan pada perkembangan kepribadian anak didik, khususnya bagi mereka yang berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Bahkan Depdikbud menetapkan susunan program tersebut sebagai peningkatan kualitas siswa pada seluruh jenjang pendidikan. Jadi perkembangan anak didik tersebut, intelektual dan juga perilaku itu sendiri merupakan tujuan mendasar untuk dicapai melalui ekstrakurikuler.

Menurut Sopiadin (2010, hlm. 99), tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah menumbuhkan kembangkan pribadi siswa yang sehat jasmani dan rohani, bertakwa kepada Tuhan YME, memiliki kepedulian dan tanggung jawab terhadap lingkungan sosial, budaya dan alam sekitarnya, serta menanamkan sikap sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab melalui berbagai kegiatan positif di bawah tanggung jawab sekolah. Pembimbingan yang bersifat ekstrakurikuler, antara lain diarahkan pada pembimbingan kecakapan hidup yang meliputi kecakapan individual, kecakapan sosial, kecakapan vokasional, kecakapan intelektual, dan pembimbingan kepemudaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengasah dan mengembangkan bakat-bakat serta minat siswa dalam kegiatan olahraga yang pelaksanaannya dilakukan disekolah dan dilaksanakan pada saat diluar jam pelajaran sekolah tersebut.

#### **2.1.8.3 Fungsi Ekstrakurikuler**

Sedangkan fungsi dari ekstrakurikuler itu sendiri, sebagai;

- 1) Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi dan bakat mereka

- 2) Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik
- 3) Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstra kurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- 4) Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

#### **2.1.8.4 Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Mandirancan**

Berdasarkan kurikulum yang ada, SMAN 1 Mandirancan berusaha mengembangkan kemampuan siswa di luar bidang akademik dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bidang olahraga yang dilaksanakan di SMAN 1 Mandirancan seperti : silat, sepak bola, bola voli, bola basket, dan futsal. Adapun kegiatan ekstrakurikuler selain bidang olahraga yaitu : pramuka, seni musik, seni tari, rohis, paskibra dan lain-lain. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa yaitu sepak bola. Ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mandirancan diikuti sebanyak 20 siswa yang terdiri dari siswa kelas X, XI, dan XII. Pelaksanaan ekstrakurikuler sepak bola di SMAN 1 Mandirancan dilaksanakan setiap hari Rabu, Kamis dan Sabtu pukul 15.30-17.00 WIB di Lapangan Sepak Bola Sirnabaya Mandirancan. Pembina sekaligus pelatih ekstrakurikuler sepak bola yaitu Bapak Angga Giri Pryatna, S.Pd.

Kegiatan ekstrakurikuler Sepak Bola di SMAN 1 Mandirancan selalu ramai dan antusias yang diikuti oleh siswa SMAN 1 Mandirancan ini disebabkan karena keikutsertaan siswa berdasarkan minat, bakat, dan hobinya siswa tersebut. Serta seringkali tim sepak bola SMAN 1 Mandirancan mengikuti pertandingan baik dalam level tingkat SLTA yakni level Kecamatan, Kabupaten, dan Provinsi. Faktor ini berdampak positif pada saat latihan dimana siswa akan datang dengan jadwal yang telah ditentukan, mereka senang dan menikmati latihan meskipun terkadang terasa berat dan melelahkan. Kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Mandirancan yang di teliti adalah cabang olahraga sepak bola yang akan dilaksanakan 16 kali pertemuan di hari latihannya ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Mandirancan di lapangan Sirnabaya Mandirancan.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Penelitian yang pernah dilakukan oleh Anis Khusnul Khotimah Ratna Puspitasari pada tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Lateral Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* Terhadap Kelincahan”. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh latihan *lateral cone hops* dan *zig-zag drill* terhadap peningkatan kelincahan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi eksperiment* dengan *design pre-test dan post-test design with control group*. Populasi penelitian yang di gunakan dalam peneltian ada seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sukoharjo yang berjumlah 16 orang kemudian dibagi menjadi 2 grup yang di pilih secara acak. Hasil dari penelitian ini setelah di uji statistika diperoleh adanya pengaruh pada kelompok perlakuan 1 setelah diberikan latihan *lateral cone hops* dan *zig-zag drill* dengan nilai  $p=0,0001$ , kemudian kelompok perlakuan 2 setelah diberikan latihan *lateral cone hops* dengan nilai  $p=0,0001$ , Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh setelah diberikan latihan *lateral cone hops* dan *zig-zag drill* terhadap peningkata kelincahan.
- 2) Penelitian yang pernah dilakuka oleh Rahardian pada tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Ladder Drill Lateral* dan *Zig-Zag Hops* Terhadap Peningkatan Kelincahan. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model latihan *ladder drill lateral* dan *zig-zag hops* terhadap peningkatan kelincahan. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini eksprimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Katolik Mardi Wiyata Malang yang berjumlah 27 orang yang terbagi menjadi 3 kelompok, kelompok *ladder drill lateral* 9 orang, *ladder drill zig-zag hops* 9 orang, dan kelompok kontrol 9 orang. Dalam pembagian kelompok untuk eksperimen peneliti menggunakan teknik *ordinal pairing matching*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ilinois agility run*. Hasil pengujian hipotesis peningkatan kelincahan masing-masing kelompok menjelaskan bahwa  $F_{hitung} = 2,94$  untuk skor kelincahan model

*ladder drill lateral* lebih kecil dibandingkan  $F_{\text{tabel}} = 4,49$ , sedangkan  $F_{\text{hitung}} = 9,07$  untuk skor kelincahan model *zig-zag hops* lebih besar jika dibandingkan dengan  $F_{\text{tabel}} = 4,49$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Latihan *ladder drill* model *zig-zag hops* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *ladder drill lateral* terhadap kelincahan.

Kedua Penelitian tersebut memiliki persamaan topik yang diangkat yaitu tentang pengaruh latihan *lateral zig-zag hops* dengan peneliti lakukan, perbedaannya terletak pada variabel penelitian, fokus masalah, latar belakang, waktu dan lokasi penelitian, instrumen penelitian serta hasil penelitian yang berbeda.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Permainan sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan taktik dan teknik yang baik dari setiap lini pemain sepak bola. Setiap pemain untuk bertanding harus memiliki ketahanan fisik selama 2 x 45 menit, dalam pertandingan tersebut tentunya ketahanan fisik berpengaruh pada kemampuan fisik yang lain seperti kelincahan, koordinasi, kelentukan, kecepatan, keseimbangan dan stamina masing-masing memiliki peran penting dalam permainan sepak bola.

Dalam permainan sepak bola *agility* atau kelincahan dapat digunakan oleh para pemain sepak bola untuk mengubah arah lari secepat-cepatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pertandingan sepak bola, kelincahan sering digunakan untuk melewati lawan dengan gerakan yang cepat untuk menghindari rebutan bola dari lawan tanpa kehilangan keseimbangan dan penguasaan bola.

Untuk membuat *agility* atau kelincahan yang baik maka diperlukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan *agility*. Terbentuknya *agility* yang baik maka permainan dalam penguasaan bola akan sangat baik diantaranya menerima umpan, memberi umpan, dan melewati lawan dengan cepat.

Dengan latihan *lateral zig-zag hops* diharapkan pemain menunjukkan peningkatan *agility* atau kelincahan yang baik sehingga meningkatkan kualitas dalam permainan sepak bola. Latihan *agility* juga dinilai sangat baik dan berguna dalam meningkatkan kelincahan gerak, pada pemain usia muda khususnya siswa

ekstrakurikuler SMAN 1 Mandirancan diharapkan dapat meningkatkan potensi diri dengan kelincahan gerak dan kemampuan yang baik.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui data”(Sugiyono, 2019, hlm. 99).

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa efek atau pengaruh dari latihan *lateral zig-zag hops* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Mandirancan.