

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Kosep Latihan**

Secara Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidakmustahil akan meraih prestasi yang maksimal,

Mengenai pengertian latihan menurut Harsono (2018,hlm.50) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.menurut Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji (2014,hlm.2-3) “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”

Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tigakali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat latihan dirasakan sukar dilakukan. Penambahan beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun menambah beban harus segera dilakukanketika atlet merasakan bahwa latihan yang dirasakan terasa ringan.

Dari paparan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses latihan, pelaksanaannya harus sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan beban kegiatannya kian hari

kian bertambah. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang maksimal, maka program latihan yang disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan.

### 2.1.2 Tujuan Dan sasaran Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan latihan menurut Harsono, (2018,hlm.39) menjelaskan bahwa "Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin". Oleh karena itu, prestasi maksimal didapat dari suatu latihan yang disusun, diprogram dan dilaksanakan dengan baik dan benar pada saat melakukan latihan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono, (2018,hlm.39) "Ada empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental". Sehingga dapat dipastikan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal harus diberikan latihan empat aspek tersebut, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat macam aspek latihan tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi maksimal atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik, teknik, taktik maupun mental.

#### 1. Latihan Fisik (*physical training*)

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Tujuan latihan fisik menurut Harsono, (2018,hlm.40) "Untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai". Menurut Badriah, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014,hlm.3) "Latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif".

Dapat disimpulkan latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif yang bertujuan untuk meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik agar prestasi yang maksilmal bisa tercapai.

## 2. Latihan tekhnik (*technical training*)

Latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada maupun mempelajari teknik-teknik yang baru. Latihan teknik menurut Harsono, (2018,hlm.41) “Latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Menurut Badriah, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014,hlm.4) “Teknik merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk geraktipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut.

Dapat disimpulkan latihan teknik merupakan gambaran keterampilan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan latihan gerakan cabang olahraga yang digelutinya.

## 3. Latihan taktik (*tactical training*)

Latihan untuk menumbuh kembangkan interprestasi atau daya tafsir pemain. Teknik-teknik gerakan dengan baik haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentu-bentuk dan formasi-formasi permainan serta strategi dan teknik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna. Menurut Noer, dkk, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2 014,hlm.5) “Taktik dalam olahraga dapat diartikan sebagai suatu siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan secara sportif dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental”. Tujuan latihan taktik menurut Harsono, (2018,hlm.46) “Untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet.

Dapat disimpulkan latihan taktik merupakan strategi yang digunakan dalam suatu pertandingan dengan menggunakan kemampuan teknik, fisik dan mental individu. Latihan taktik bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir atlet.

#### 4. Latihan mental (*psychological training*)

Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental pemain, terutama bila siswa berada dalam posisi dan situasi stress yang kompleks. Tanpa memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi kondisi tersebut. Menurut Harsono, (2018:49) “Adalah latihan-latihan yang menekankan pada

perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif; misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya”. Menurut Komarudin, (2013,hlm.5) latihan keterampilan mental adalah “Suatu program latihan yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga”.Dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada kedewasaan atlet serta perkembangan dan impulsif dengan latihan yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna untuk meningkatkan performa dalam olahraga. Latihan mental bertujuan untuk bersemangat saat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya.

#### 2.1.3 Prinsip Latihan

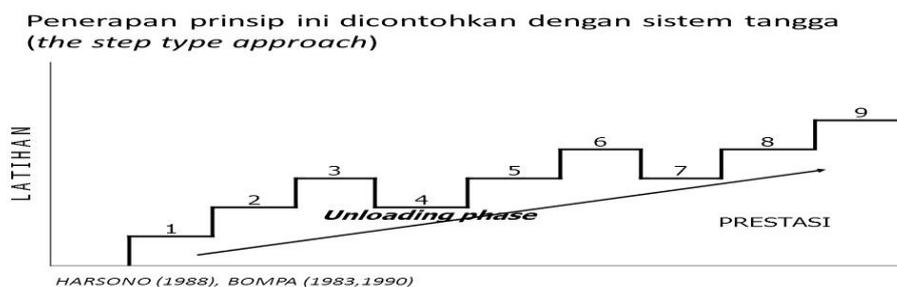
Prestasi yang maksimal dalam olahraga dapat dicapai apabila didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor fisik, teknik, taktik, dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Dalam hal ini atlet maupun pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan, supaya tidak ada kesalahan dalam pencapaian prestasi atlet yang dibinanya. Kekurangan dalam penggunaan prinsip latihan, mengakibatkan tidak tercapainya prestasi yang optimal.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan di sini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip tersebut adalah prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan dan pulih asal.

1. Prinsip beban bertambah (*over load*)

Prinsip beban bertambah pada dasarnya lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan juga suatu waktu harus merupakan beban latihan dari sebelumnya. Mulyadi, Nanang & Hartadji (2015) “Prinsip beban bertambah merupakan prinsip latihan yang paling mendasar tapi paling penting. *Over load* dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas (indicator denyut nadi), frekuensi dan repetisi, tingkat kesulitan gerakan (teknik), maupun lama latihan” (hlm.16). Sedangkan menurut Harsono (2018) “Prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet dapat meningkat” (hlm.51). Menurut pendapat-pendapat di atas bahwa dengan melakukan prinsip latihan beban berlebih secara periodik dan sistematis dapat bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang lebih tinggi karena efek latihan yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, misalnya meningkatkan intensitas latihan, frekuensi latihan, dan lamanya latihan guna mencapai prestasi atlet yang maksimal.

Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode sistem tangga dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar dibawah ini :



Gambar 2.1 Penambahan beban latihan secara bertahap diselingi tahap unloading.  
Sumber: (Harsono, 2015 hlm. 54).

Keterangan Gambar :

- Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan 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 adalah yang disebut *unloading phase*).
- Tangga 5 - 6 siklus mikro
- Jumlah setiap 3 tangga disebut siklus makro.

## 2. Prinsip individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan latihan yang cocok ke setiap atlet yang dilatihnya, karena setiap atlet memiliki fisik, mental dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Gunawan (2019) menjelaskan “setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, karakteristik, dan kecepatan belajarnya”. Menurut Badriah (2013) “Prinsip individual akan lebih memungkinkan seorang atlet mampu mengaktualisasikan potensi ergogeniknya secara maksimal dan akan

lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya”. menurut pendapat-pendapat diatas prinsip individualisasi adalah setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing dan atlet dapat mengaktualisasikan potensi ergagoniknya secara maksimal dan akan lebih mudah untuk mengevaluasi kinerja tubuhnya.

### 3. Prinsip pulih asal

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencantumkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik pada saat latihan maupun saat pertandingan.

Prinsip pulih asal harus dilakukan ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk mempengaruhi status kesehatan atlet dari padatnya program latihan dan juga bertujuan untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktivitas fisik lainnya. Penerapan pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat ataupun cepat agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

### 4. Prinsip intensitas Latihan

Perubahan fisiologi dan psikologi 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, (2018, hlm.68) berpendapat bahwa “Intensitas latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas latihannya”. Jika banyak kerja yang dilakukan

dalam suatu unit tertentu pada saat latihan kelincahan, maka semakin tinggi intensitas latihannya. Berat ringan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan tipe atau sifat latihan tersebut. Untuk latihan-latihan yang mengandung unsur kecepatan, intensitas melakukan gerakan diukur dalam satuan-satuan jarak per detik atau per menit. Karena latihan beban dalam penelitian ini untuk meningkatkan kelincahan, maka saat latihan pemain harus melakukan gerakan tersebut dengan lincah.

Peningkatan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kelincahan sudah bagus dan atlet sudah mampu melakukan gerakan latihan kelincahan dengan waktu yang diberikan, maka intensitas latihannya harus dinaikan, agar kualitas kelincahan semakin meningkat.

Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

#### 2.1.4 Variasi Latihan

Untuk mencegah kebosanan pada saat latihan, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan dengan cara mengganti atau menambah bentuk latihan atau suasana latihan. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji 2014, hlm.18) bahwa “Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dan lain sebagainya”.

Misalnya latihan untuk meningkatkan kelincahan yang dilakukan peneliti dalam hal ini melalui *mirror drill*. Variasi dalam *mirror drill* ini harus relevan dengan tujuan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik yaitu kelincahan. Variasi latihan harus benar-benar dikemas secara baik oleh pelatih agar pemain tetap bersemangat dalam menjalankan program latihannya sehingga tidak terjadi kejenuhan/kebosanan (*boredom*) atau basi (*staleness*).

Jelas sekali bahwa seorang pelatih bukan hanya dituntut menguasai tentang ilmu kepelatihan saja sebagai sarana penunjang utama dalam melatih, tetapi juga harus bisa menguasai keilmuan psikologis dan kreatif dalam membuat/menyajikan variasi dalam latihan sehingga atlet yang dibinanya tidak mengalami kejenuhan.

Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan pada saat latihan dapat dihindari dan tujuan latihan untuk meningkatkan kelincahan bisa tercapai. Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet.

#### 2.1.5 Konsep Kelincahan

Menurut Bompa (Harsono, 2018, hlm.49) kelincahan adalah “Produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana didemonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepakbola, voli, tinju, loncat indah, tenis, bulutangkis, dan figure skating”. Sejalan dengan paparan tersebut, menurut Harsono (2018, hlm.50) “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dengan memiliki kelincahan ada banyak manfaat yang bisa dipetik diantaranya memudahkan kita mengkoordinasikan gerakan-gerakan.

berganda secara simultan seperti melakukan pukulan, tendangan dan menggiring bola sambil mengubah arah secara bersamaan. Kemudian juga memudahkan kita untuk menguasai teknik-teknik tinggi dalam suatu cabang olahraga khususnya olahraga sepakbola. Karena seperti yang kita ketahui biasanya teknik-teknik tingkat atas dalam suatu cabang olahraga menggunakan atau menggabungkan beberapa gerakan sulit sehingga jika memiliki kelincahan kita dapat lebih mudah menguasainya. Selain itu gerakan-gerakan kita menjadi lebih efektif, efisien dan ekonomis sehingga energy tidak terbuang percuma. Dan terakhir dapat memudahkan orientasi kita terhadap lawan dan lingkungan.

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak ke segala arah. Orang yang memiliki kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah dan dapat menguasai teknik-teknik dengan cepat. Oleh karena itu, kelincahan yang sudah

dimiliki pemain sepak bola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan. Mengingat pentingnya kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis.

Layaknya komponen kebugaran jasmani yang lain seperti daya tahan otot, kekuatan, kelentukan dan lain sebagainya, agar dapat bergerak lincah seseorang juga memerlukan latihan. Dalam melakukan latihan kelincahan ini biasanya disesuaikan dengan tujuan latihan. Ada yang bertujuan untuk melatih kelincahan secara umum seperti yang diperlukan pada cabang olahraga pada umumnya serta dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, ada juga yang tujuannya untuk melatih kelincahan secara khusus untuk cabang olahraga tertentu seperti sepakbola, akrobatik, softball dan kelincahan lainnya. Sedangkan tujuan latihan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kelincahan pemain SSB Putrakaramat U14. Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Selain dari itu, atlet juga tidak boleh kehilangan keseimbangan, dan sadar akan posisi tubuhnya.

Menurut Harsono (2018, hlm.51-53) bentuk-bentuk latihan kelincahan

sebagai berikut: “Lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag. *Squat thrust*, *boomerang run*, lari rintangan (*obstacle run*), *dot drill*, *three corner drill*, *down-the-line drill*”. Dari contoh bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan tersebut, memiliki karakteristik adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, power, mengubah arah, dilakukan dengan sadar dan lain-lainnya harus diutamakan dalam bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan adanya mengubah arah pada saat bergerak dengan cepat dan tepat dan dilakukan dengan sadar tanpa kehilangan keseimbangan. Layaknya komponen kebugaran jasmani yang lain kelincahan seseorang juga memerlukan latihan, latihan kelincahan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola. Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan pelatih atau pemain harus bisa menentukan bentuk latihan yang akan dijadikan materi untuk meningkatkan kelincahannya.

### 2.1.6 Konsep *Mirror Drill*

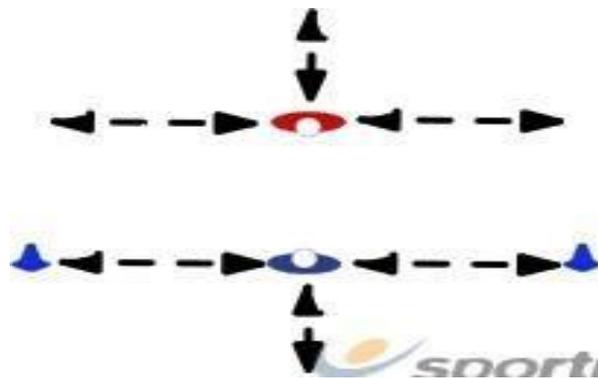
Sesuai dengan konsep kelincahan yang sudah dijelaskan, maka sebuah bentuk latihan kelincahan harus mempunyai karakteristik seperti mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat bergerak dan adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, keseimbangan dan power. Bentuk-bentuk latihan kelincahan banyak ragamnya, seorang pelatih atau pemain harus bisa memilih bentuk latihan yang cocok untuk digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kelincahan suatu cabang olahraga.

Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, ada yang paling efektif bahkan sudah populer dan banyak dilakukan oleh para atlet maupun para pelatih yang bergelut dalam kepelatihan olahraga, dalam penelitian ini bentuk latihan yang diambil untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola SSB Putrakaramatwangi U-14 yaitu *mirror drill*. Menurut Canadian Universities Football Coaches Association Toronto, Ontario, Canada (2005) berpendapat bahwa “*Mirror drills are an ‘open’ agility drills - meaning that a coach or player signals the agility movements to the players in the drill*”, yang maksudnya “Latihan cermin adalah latihan kelincahan 'terbuka' - yang berarti bahwa pelatih atau pemain memberi sinyal gerakan kelincahan kepada pemain dalam latihan”. Dari penjelasan tersebut, *mirror drill* merupakan latihan kelincahan yang mempunyai karakteristik seperti mengubah arah dengan cepat dan tepat, adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power. Hal tersebut merupakan syarat dalam suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Adapun pelaksanaan *mirror drill* menurut Smith, Chip (2007) “*This is a partner drill. The lineman’s partner will line up facing him. The lineman will mimic the same movement that his partner makes, staying in front of him*”, yang artinya “Ini adalah latihan pasangan. pengikut akan berbaris menghadap pemimpinnya. Pengikut akan meniru gerakan yang sama yang dibuat oleh pasangannya yang ada di depan” Sejalan dengan paparan dalam pelaksanaan *mirror drill*, peneliti Dapat mengemukakan bahwa untuk pelaksanaan *mirror drill* yaitu:

dua orang atau lebih berdiri saling berhadapan, kemudian satu orang tersebut harus menjadi pemimpin dan orang yang satunya lagi harus menjadi

pengikut atau cerminnya. Oleh karena itu jika orang yang sebagai pemimpin bergerak ke arah samping kanan atau samping kiri maka orang yang berperan sebagai pengikut atau cerminnya harus bisa mengikuti gerakan yang dilakukan orang yang menjadi pemimpin. Tugas seorang yang menjadi pemimpin harus bisa membuat pengikutnya atau cerminnya tidak bisa mengikuti gerakannya, dan tugas pengikut atau cerminnya harus bisa mengikuti gerakan yang dilakukan orang yang menjadi pemimpin. Setelah selesai, diikuti dengan pembalikan peran antara pemimpin dan pengikut atau cerminnya. Jarak antara kedua cone 5-10m



Gambar 2.2. A Mirror drill

Sumber [www.spotplan.net](http://www.spotplan.net)

Dari paparan tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa mirror drill adalah suatu macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yang dilakukan dengan bergerak di area *cone* yang sudah disediakan dengan mengikuti pergerakan teman atau instruksi pelatih. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan yang ada pada saat bermain sepakbola. Seperti gerakan untuk melewati lawan pada saat menggiring bola, dan pada saat membayangi lawan agar tidak bisa dilewati lawan. Adapun kelebihan dan kekurangan dari bentuk latihan *mirror drill* sebagai berikut:

a. Kelebihan

- 1) Selain meningkatkan kelincahan latihan *mirror drill* juga dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi kaki, respon, konsentrasi
- 2) Memudahkan atlet untuk mengaplikasikan gerakan kelincahan karena

adanya teman sebagai lawan dan gerakan yang dilakukan pada bentuk latihan *mirror drill*.

- 3) Gerakan pada *mirror drill* sangat cocok untuk olahraga yang mengharuskan melewati lawan dan bertahan agar tidak dilewati lawan.
- 4) Gerakan pada *mirror drill* akan membiasakan atlet berhadapan dengan lawan.
- 5) Adanya unsur kompetisi yang harus saling mengalahkan.
- 6) Latihan tidak mudah jenuh karena dilakukan dengan teman.

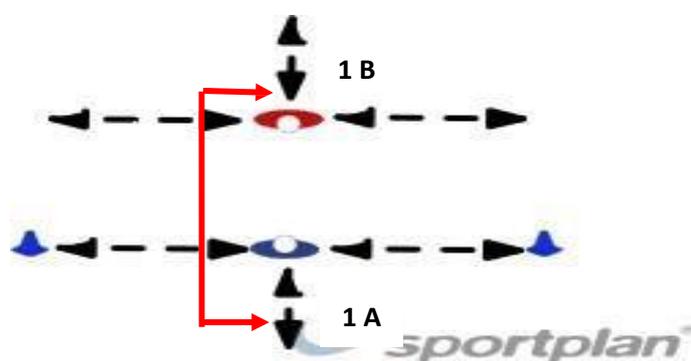
b. Kekurangan

- 1) Pada saat melakukan gerakan *mirror drill* kecepatan antara pemimpindan pengikut akan berbeda.
- 2) Masih sedikitnya variasi gerakan pada *mirror drill*.

#### 2.1.7 Bentuk bentuk Variasi Latihan *Mirror Drill*

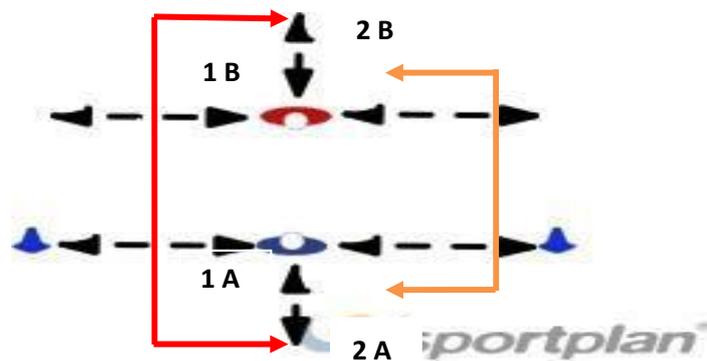
Variasi latihan dibuat agar pada saat latihan para pemain tidak merasa bosan dengan bentuk latihan yang diberikan. Sebagai pelatih yang cerdas pelatih harus bisa membuat program atau bentuk latihan yang beragam. Begitu juga bentuk variasi dalam penelitian ini. Beberapa bentuk variasi *mirror drill* sebagai berikut :

1. Dua orang yang akan melakukan yaitu **1A** dengan **1B**. Dimana **1B** harus mengikuti gerakan yang dilakukan **1A**.



Gambar 1.3. B *Mirror drill*

Sumber [www.spotplan.net](http://www.spotplan.net)



Gambar 2.4. C Mirror drill

Sumber [www.spotplan.net](http://www.spotplan.net)

Keterangan :

**1A** = orang atau pemimpin

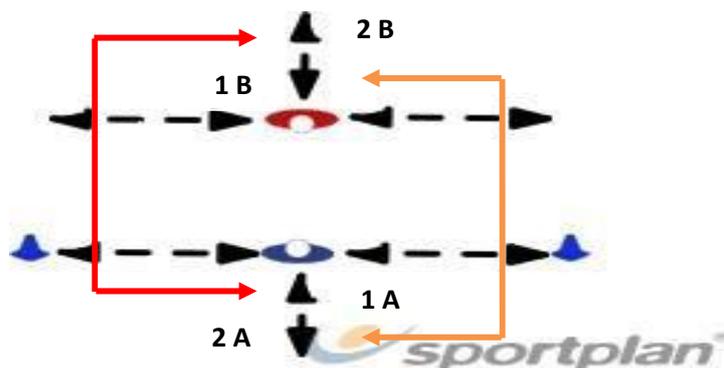
**1B** = cermin atau bayang

2. 4 orang yang akan melakukan yaitu **1A** dan **2A** dengan **1B** dan **2B**.  
Dimana **1B** harus mengikuti gerakan yang dilakukan oleh **1A**, dan **2B** harus mengikuti gerakan yang dilakukan Keterangan:

**1A** dan **2A** = Orang/pemimpin.

**1B** dan **2B** = cermin/bayangan.

3. 4 Orang yang akan melakukan yaitu **1A** dan **2A** dengan **1B** dan **2B**.  
Dimana **1B** harus mengikuti gerakan yang dilakukan oleh **2A** dan **2B** harus mengikuti gerakan yang dilakukan **1A**.



Gambar 2.5. D Mirror drill

Sumber [www.sportplan.net](http://www.sportplan.net)

Keterangan :

**1A** dan **2B** = Orang atau pemimpin

**1A** dan **2B** = Cermin/baying

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini dilakukan oleh Rudi Supriadi alumni Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Siliwangi. Rudi Supriadi meneliti tentang pengaruh latihan *shadow* dengan *three corner drill* terhadap peningkatan agilitas pada siswa SMPN 1 Mangunreja Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2004/2005. Jenis penelitian yang peneliti lakukan ini sama dengan penelitian tersebut, yaitu penelitian eksperimen.

Namun tujuannya berbeda, tujuan yang peneliti lakukan adalah mengungkap pengaruh *mirror drill* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain SSB Putrakaramat U-14. Dengan demikian penelitian yang peneliti lakukan ini relevan dengan penelitian Rudi Supriadi.

## 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual Dalam suatu kerangka pemikiran harus membuat suatu teori sebagai arahan untuk membimbing penelitian ini dalam memilih data yang relevan dan menganalisis data yang di peroleh secara sistematis. Setiap pemain harus menguasai kelincahan yang baik agar mampu bermain sepakbola dengan terampil

dengan menguasai kelincahan maka akan mendukung penampilan dalam bermain dan bertanding, memiliki rasa percaya diri yang baik, optimis dan semangat yang tinggi sewaktu bermain atau bertanding. Maka dari itu kelincahan sangat berpengaruh bagi para pemain sepakbola sebagai acuan dalam menghadang bola sepak. Berdasarkan uraian di atas maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut.

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Komponen kondisi fisik ini harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk melewati lawan dan menghadang lawan agar tidak bisa dilewati. Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. Untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola, bentuk latihan yang diberikan peneliti yaitu *mirror drill*. *Mirror drill* ini merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan, pada pelaksanaannya latihan ini mempunyai karakteristik mengubah arah dengan cepat dan tepat, adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power. Karakteristik tersebut terdapat pada bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis menurut Menurut Arikunto, Suharsimi (2013, hlm.110) “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. *Hypo* adalah di bawah, *thesa* adalah sebuah kebenaran”.

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

*Mirror drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain SSB Putrakaramat U-14.