

BAB 2

LANDASAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

Tujuan pemain dalam setiap penampilannya di setiap pertandingan adalah mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan pengetahuan yang tinggi dari pelatih, baik dalam bidang ilmu anatomi, fisiologi, biomekanika, dan ilmu-ilmu lain yang menunjang pencapaian hasil tersebut. Disamping itu, pelatih harus memiliki pengetahuan mengenai prinsip-prinsip latihan, metode latihan, dan penyusunan program latihan.

Mengenai pengertian latihan, Menurut Harsono (2017) mengatakan bahwa *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. (hlm.50)

Bertolak dari pengertian di atas, yang dimaksud dengan sistematis adalah terencana menurut jadwal, dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang kompleks. Adapun yang dimaksud dengan yang berulang-ulang adalah melakukan gerakan tersebut bukan satu kali, tetapi sesering mungkin agar gerakan yang tadinya susah menjadi mudah sehingga pada akhirnya menjadi otomatisasi. Sedangkan yang dimaksud penambahan beban adalah secara berkala atau bertahap apabila beban tersebut sudah tidak dianggap sulit atau susah, maka beban tersebut ditambah. Namun demikian, penambahan beban bergantung pada kemampuan siswa dan kompleksitas teknik yang diberikan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud latihan adalah: (1) aktivitas untuk meningkatkan keterampilan, (2) untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, (3) suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga, (4) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses yang sistematis, (5) kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang, dan (6) beban latihan kian hari kian bertambah.

2.1.2. Tujuan Latihan

Mengenai tujuan latihan, Harsono (2017) mengemukakan Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. (hlm.39).

Oleh karena itu, tujuan latihan untuk mematangkan teknik-teknik dasar khususnya teknik dasar menggiring bola, supaya timbul otomatisasi dan untuk mencapai tujuan mencapai puncak prsetasi.

2.1.3. Prinsip-prinsip Latihan

Pelaksanaan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sehingga hasil latihan mencapai target. Dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola penulis menggunakan bentuk latihan rintangan berpencar. Adapun prinsip-prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip individualis, kualitas latihan, variasi latihan. Adapun penjelasan menurut para ahli mengenai prinsip-prinsip latihan tersebut dalah sebagai beikut:

2.1.4. Prinsip Beban Lebih

Menurut Johansyah Lubis yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) *Overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. (hlm.60)

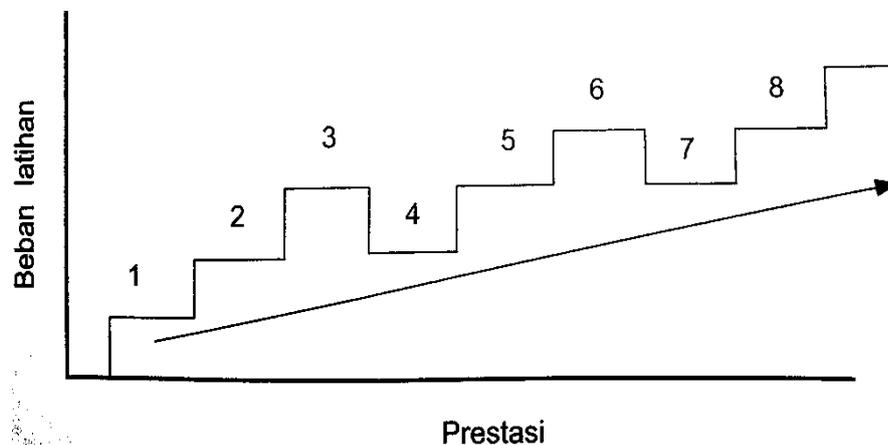
Menurut Sukandiyanto yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan, intensitas latihan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, dan durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jam atau boila latihan tetap (tidak ditambah) dapat diperpendek waktu *recovey* dan interval sehingga kualitas latihan menjadi naik/meningkat. (hlm.60)

Sedangkan menurut Harsono (2017) 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. Prinsip ini berlaku dalam melatih aspek- aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. (hlm.51)

Lebih lanjut Harsono (2017) menjelaskan mengenai prinsip beban lebih sebagai berikut:

Setiap atlet harus mengalami stress dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk melawan dan mengatasi stres yang dijumpai atau yang sengaja diberikan oleh pelatihnya. Beban latihan yang diberikan pada setiap kali berlatih haruslah senantiasa lebih berat daripada yang kini mampu dilakukannya. Dengan demikian maka ambang rangsang atlet tersebut sedikit demi sedikit akan dapat dinaikan, yang berarti pula menaikkan prestasinya. (hlm.53)

Berikut merupakan gambaran berupa desain latihan beban lebih yang disarankan oleh pelatih dalam menerapkan materi latihan.



Gambar 2.1. Sistem Tangga (*Step-Type Approach*).
Bompa (Harsono, 2017: 54)

Mengenai penjelasan dari system tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2017) sebagai berikut:

Penjelasan: setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan 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 adalah yang 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 persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti dalam contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap siklus makro selalu didahului oleh fase regenerasi atau *unloading phase*. (hlm.54-55)

Dari pernyataan ahli tersebut dapat penulis simpulkan bahwa penerapan beban berlebih sangat penting diterapkan pada suatu aktifitas latihan, karena dengan adanya peningkatan beban latihan yang diberikan secara bertahap maka dengan seringnya latihan akan dapat meningkatkan kemampuan dari seorang atlet.

2.1.5. Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Oleh karena itu, dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Sejalan dengan pernyataan tersebut,

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) mengemukakan bahwa Individual adalah salah satu syarat utama latihan sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pelatihan dan kebutuhan kecabangan atlet. Setiap atlet memiliki ciri fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan sebagai pengembangan sebuah rencana latihan. (hlm.57)

Harsono (2017) menjelaskan sebagai berikut:

Prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan pada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. 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 kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologinya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. (hlm.64)

Selanjutnya menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) mengemukakan bahwa Individual adalah salah satu syarat utama latihan sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pelatihan dan kebutuhan kecabangan atlet. (hlm.57)

Dari kutipan tersebut, maka dapat penulis simpulkan bahwa prinsip individual sangat penting untuk mencapai hasil yang maksimal karena setiap individu pada

prinsipnya tidak akan mempunyai kesamaan (persis sama), baik secara kemampuan, fisiologis maupun psikologisnya.

2.1.6. Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan merupakan salah satu prinsip yang penting dalam proses peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, hal ini sejalan dengan yang di ungkapkan oleh Harsono (2017) bahwa lebih pentingnya dari pada intensitas latihan adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan harus diberikan dril-dril yang bermafaat dan yang jelas arah serta tujuan latihanya. (hlm.75)

Pada prinsip ini pemain lebih penting dari banyaknya latihan dilaksanakan, karena mutu dan kualiatas yang diberikan oleh pelatih kepada pemain. Setiap latihan haruslah berisi dengan latih-latihan yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihan. Pemain haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah belajar mengalami hal yang baru. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (2017) bahwa Kalau bukan di bidang fisik, taktik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman yang baru yang dirasakan sebagaimana sesuatu yang penting dan berguna baginya. (hlm.75)

Akan tetapi, latihan intensif tersebut belum tentu berarti bermutu. Latihan yang bermutu atas kuliatas menurut Harsono (2017) bahwa:

Akan tetapi latihan yang intensif tersebut belum tentu dengan sendirinya berarti bahwa latihan tersebut bermutu. Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke deti-detil gerkana, dan (d) apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet. (hlm.75)

Lebih lanjut harsono (2017) menambahkan penjelasan bahwa, “Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, sering kali berguna ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dari pada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu”.

Berdasarkan uraian tersebut penulis menyimpulkan bahwa, untuk dapat meningkatkan menggiring bola permainan sepak bola setiap atlet haruslah berlatih seseuai dengan porsi dan kebutuhan, karena akan menjadi sia-sia apabila atlet berlatih secara lama dan melelahkan, sedangkan tujuan yang ingin dicapai serta kualitas yang sempurna.

2.1.7. Intensitas Latihan

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaiknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2017) menjelaskan 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. (hlm.68)

Selanjutnya Harsono (2017) menjelaskan Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui program latihan intensif yang dilandaskan pada prinsip *overload*, dengan secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. (hlm.68)

Menurut Harsono (2017) Intensi latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas latihannya". Mengacu pada pendapat Harsono diatas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas menggiring bola sudah bagus, dengan menambahkan pengulangan agar kualitas menggiring bola meningkat. (hlm.68). Ada juga intensitas yang didasarkan pada denyut nadi menurut Harsono (2017):

selama latihan, kadar intensitas kerja yang dilakukan biasanya bervariasi. Kadang-kadang tinggi, kadang-kadang medium atau rendah. Organisme tubuh kita menyesuaikan diri dengan kadar intensitas tersebut. Dengan cara meningkatkan fungsi-fungsi faalial agar bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan latihan. Didasarkan pada perubahan-perubahan faalial tersebut. Khususnya denyut jantung, pelatih dapat memonitor intensitas program latihannya. Klasifikasi mengenai intensitas yang didasarkan pada denyut jantung sebagaimana dianjurkan oleh Nikiforov (1974) dalam Bempa (1994) adalah sbb:

Zona	Intensitas	D.N/menit
1	Rendah	120 – 150
2	Medium	150 – 170
3	Tinggi	170 – 185
4	Maksimal	Lebihdari 185

Tabel 2.1. (keempat zona intensitas didasarkan pada reaksi d.n. terhadap beban Bempa (Harsono, 2017: 70). (hlm

Berdasarkan uraian tersebut penulis menyimpulkan bahwa, untuk dapat meningkatkan akurasi menggiring bola dalam permainan sepak bola setiap atlet haruslah berlatih banyaknya pengulangan-pengulangan dan menambahkan beban latihan secara sistematis dari yang termudah, sukar, hingga tersulit dan harus pula menentukan intensitas latihan berdasarkan denyut nadi maksimal.

2.1.8. Pulih Asal

Dalam komponen latihan juga sangat penting dan harus di perhatikan adalah *recovery*. *Recovery* dan interval mempunyai arti sama yaitu memberikan istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan interval adalah *recovery* adalah waktu istirahat antara repitisi, sedangkan interval adalah waktu waktu istirahat antar sesi. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan interval maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaiknya jika istirahat lama katakan latihan tersebut rendah.

Harsono (2017) menjelaskan Prinsip pulih asal (*recovery*) perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet stimulus\latihan sebelumnya. (hlm.11)

Berdasarkan pendapat kutipan diatas penulis menyimpulkan bahwa 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 pentingnya prinsip *overload*.

2.1.9. Variasi Latihan

Latihan yang dilakukan oleh setiap pemain biasanya menuntut waktu yang lama dan tenaga dari atlet itu sendiri. Kerja keras dalam beberapa jam yang diperlukan oleh setiap pemain sepak bola secara bertahap terus menerus guna meningkatkan

intensitas kerjanya. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan prestasi dalam bermain sepak bolanya.

Oleh karena itu, hal tersebut dapat meningkatkan kejenuhan atau rasa bosan. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) mengemukakan bahwa Variasi latihan adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian dari respon latihan. Prinsip variasi bertujuan untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. (hlm.62).

Hal ini seperti yang dilakukan oleh peneliti pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya dengan memberikan bentuk latihan rintangan berpencar yang bertujuan guna mengurangi faktor kejenuhan dan kebosanan pada permainan sepak bola. Sehingga peneliti menerapkan prinsip latihan beban ditambah (*overload*). Serta dengan harapan latihan yang diberikan dapat dikuasai dan diterima oleh pemain.

2.1.10. Konsep Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola boleh dimainkan dengan seluruh tubuh kecuali dengan kedua tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya dengan kaki maupun tangan.

Menurut Sucipto (2015) mengatakan bahwa Permainan sepak bola adalah permainan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawanya, dan apabila sama, maka permainan dinyatakan seri atau *draw*. (hlm.8). Kemudian Menurut Sudjarwo, Iwan (2015) Sepak bola adalah permainan antar dua regu yang berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dengan dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak akan keluar sebagai pemenang. (hlm.iv).

Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa sepak bola adalah “Suatu permainan yang melibatkan dua regu yang saling berhadapan atau bertanding dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan dengan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan demi meraih kemenangan pada suatu pertandingan sepak bola”. Seseorang yang ingin bermain sepak bola dengan baik dan benar perlu melakukan latihan yang teratur dan menguasai teknik-teknik dasar sepak bola.

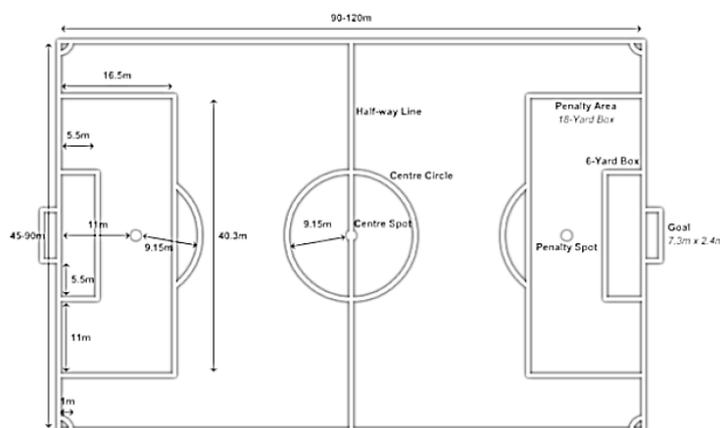
2.1.11. Lapangan Permainan Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola sangat lah memerlukan lahan yang luas serta rata, untuk dijadikan lapangan sepak bola. Lapangan sepak bola pada dasarnya hanya sebuah lahan kosong yang berbentuk persegi. Ada pun kriteria lapangan menurut Susanto, Teguh (2016) mengatakan Ukuran dan kriteria lapangan sepak bola adalah sebagai berikut:

- a) Lapangan permainan sepak bola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintetis. Jika memakai rumput sintetis, warnanya harus hijau.
- b) Ukuran panjang lapangan sepak bola berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90-120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45-90 meter.
- c) Lapangan sepak bola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- d) Lingkaran tengah lapangan (*kick off area*). Lingkaran tengah lapangan sepak bola memiliki jari-jari 9,15 meter. Lingkaran tersebut berada tepat di tengah lapangan dan terdapat titik yang digunakan untuk memulai pertandingan atau *kick off*.
- e) Kotak penalti (area penalti) terdiri atas kotak penalti besar dan kecil. Kotak pinalti besar berukuran panjang 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Apabila pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan pinalti. Sedangkan, kotak pinalti kecil berukuran panjang 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- f) Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g) Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti)
- h) Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tingginya 2,44 meter.

- i) Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain sepak bola saat bertanding.

Permainan sepak bola dilakukan di sebuah lapangan berumput yang terbuat dari sintetis atau pun tidak tetapi dengan warna rumput yang hijau. Pada bagian sisi lapangan terdapat garis pembatas antara bagian dalam dan luar lapangan, dengan Panjang lapangan yang sesuai FIFA adalah 90-120 dengan lebar 65-75. Sampai saat ini peraturan lapangan sepak bola prestasi sesuai kriteria yang disebutkan, (hlm.179)



Gambar 2.2. Lapangan Sepak Bola

(Sumber: <https://www.google.com/lapangan+sepak+bola>)

2.1.12. Bola yang Dipakai

Tidak hanya lapangan yang dibutuhkan untuk permainan sepak bola, salah satunya yaitu bola. Bola tersebut yang diperebutkan oleh salah satu tim dan dapat membuat tim mendapatkan skor serta kemenangan. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang memerlukan bola, pada awalnya bola yang di temukan di Tiongkok bernama *chu* yaitu berbentuk bundar dari kulit dengan diisi rambut. Di Jepang pun terdapat bola yang dari kulit berisi udara dan eksis sampai saat ini. Menurut Susanto, Teguh (2016) Kriteria bola yang dipakai dalam permainan sepak bola sebagai berikut:

- Bola yang digunakan berbentuk bulat, berbahan kulit atau bahan lain yang dianggap cocok.
- Keliling bola tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm.
- Berat bola tidak lebih dari 450 gram dan tidak kurang dari 410 gram.

d) Tekanan bola antara 0,6 - 1,1 atmosfer (600-1100g/cm²) di atas permukaan laut.

e) Lambungan bola pada pantulan pertama yaitu 1000 cm. (hlm.182)

Sebagai alat penting dalam permainan sepak bola, bola ini juga memiliki kriteria yang harus dipatuhi untuk dipakai dalam pertandingan resmi sebagai kejuaraan maupun hanya sekedar permainan sepak bola. tidak hanya peraturan untuk bolanya dalam pertandingan juga ada peraturannya.

2.1.13. Aturan Pertandingan Sepak Bola

Untuk bermain sepak bola dengan baik maka harus diberikan peraturan, peraturan adalah bentuk aturan yang harus ditaati agar permainan sepak bola menjadi teratur dan baik. Menurut Susanto, Teguh (2016) aturan pertandingan sepak bola

...Pertandingan sepak bola berlangsung dalam waktu 2 x 45 menit, ditambah istirahat selama 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenangnya. Namun jika hasilnya seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama 2 x 15 menit. Ketika hasilnya masih tetap seri, maka akan dilakukan adu penalti. Dalam adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti. Dalam pertandingan resmi, tim yang menang mendapat tiga poin, tim yang kalah tidak mendapat poin (0 poin), sedangkan jika hasil pertandingan imbang maka masing-masing tim mendapat satu poin. (hlm.182)

Oleh karena itu. Permainan sepak bola harus memiliki peraturan agar permainan dapat berjalan dengan baik. Permainan sepak bola, peraturan yang dimainkan dalam kejuaraan Internasional sama halnya yang diutarakan menurut Susanto, Teguh untuk sepak bola prestasi. Peraturan tersebut dapat diubah oleh panitia penyelenggara kejuaraan serta disepakati oleh tim yang mengikuti kejuaraan, sesuai jenis usia maupun tentang kejuaraan dalam sepak bola.

2.1.14. Teknik Dasar Sepak Bola

Dalam melakukan olahraga sepak bola, setiap pemain harus mengerti dan bisa melakukan teknik dasar. Sejarahnya di Tiongkok teknik dasar dalam permainan sepak bola *Tsu* yang artinya megiring bola, dengan berkembangnya zaman teknik dasar dalam permainan sepak bola pun berkembang. Menurut Sucipto, et.al (2015) teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

- a) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g) Menjaga gawang
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola. (hlm.17)

Teknik dasar dalam sepak bola merupakan gerakan yang awal untuk sebuah permainan sepak bola, jika pemain sudah dapat melakuka teknik dasar dengan baik maka bisa saja menjadi mahir dan sangat mudah mendapatkan prestasi. Untuk menguasai teknik dasar dengan baik, tidak di dapatkan secara mudah akan tetapi pemain harus giat dalam latihan dan berolahraga.

Oleh karena itu banyak teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola dan tidak mungkin untuk penulis bahas dalam kesempatan ini, pembahasanya penulis batasi hanya teknik menggiring bola, dan hal ini yang menjadi perhatian penulis dalam menelitinya.

2.1.15. Teknik Dasar Menggiring Bola

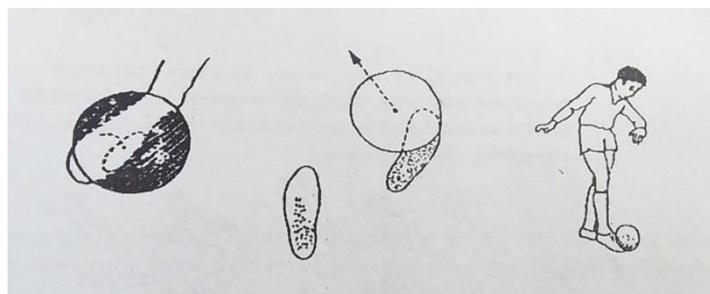
Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan

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 Sucipto (2015) adalah Menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

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 untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

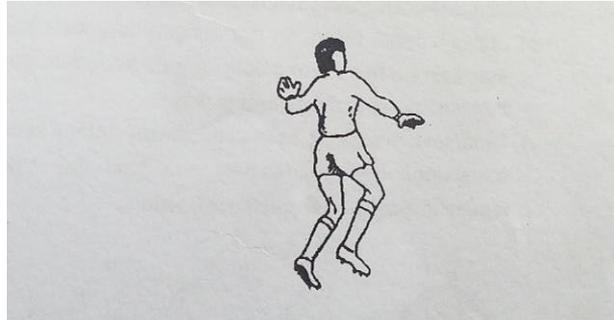
Adapun macam-macam *dribbling* (menggiring bola) menurut Sudjarwo, Iwan (2017) terdiri dari beberapa macam yaitu:

- 2.1.9.1 Teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian dalam (*inside of the foot*)
- a) Posisi kaki dalam menggiring bola sama dengan posisi dalam menendang bola dengan kura-kura bagian dalam.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan dan bola harus selalu dekat kaki demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.
 - c) Pada saat bola menggiring bola lutut kedua harus selalu sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola pandangana pada bola, kemudian melihat situasi dilapangan, melihat posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.3. Teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian dalam
Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017:35)

Menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kura-kura kaki bagian dalam (lihat gambar). Teknik menggiring bola ini hanya digunakan untuk membelok, berputar atau mengubah arah.

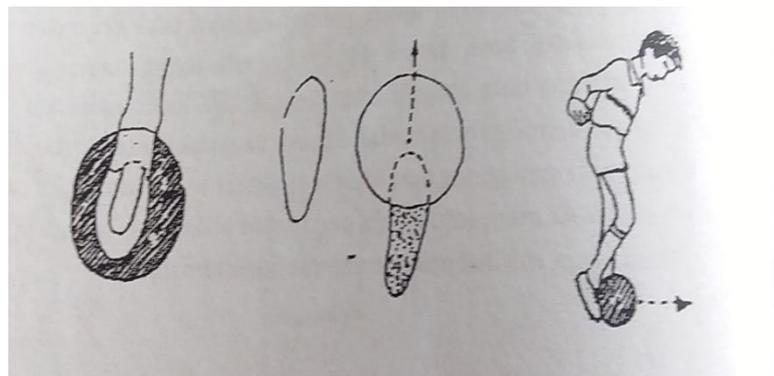


Gambar 2.4. Menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki bagian dalam

Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017:35)

2.1.9.2 Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh (*instep*)

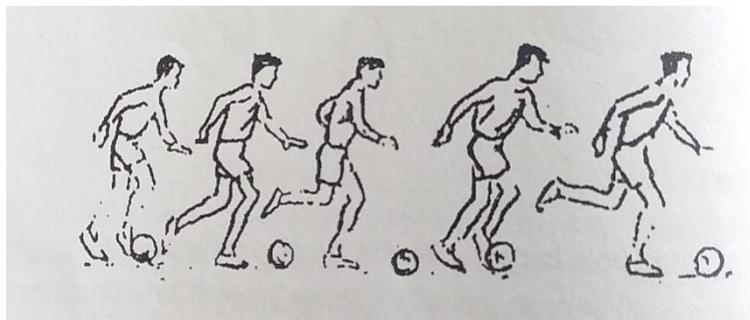
- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh
- Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola berguril kedepan.
- Bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut sekaki sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan bola juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan teman



Gambar 2.5. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017: 36)

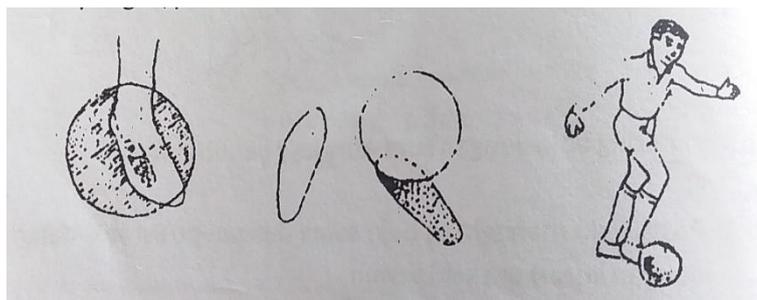
Dengan menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan baik dan Teknik yang digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah yang bebas dari lawan yang luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.



Gambar 2.6. menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017: 36)

2.1.9.3 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (*outside of the foot*)

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang dengan kura-kura kaki bagian luar.
- Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari.
- Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman



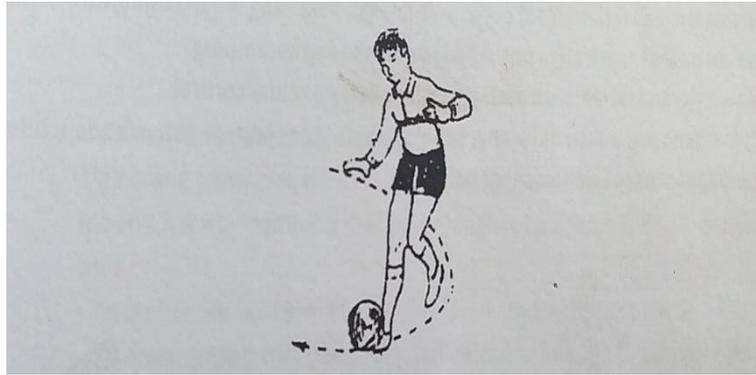
Gambar 2.7. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017: 36)

Menggiring bola dengan kura-kura bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena:

- Bagian bola yang bersentuhan dengan bola cukup luas
- Pemain dengan mudah dapat bergerak kedepan atau membelok, berputar merubah arah, hal ini sesuai dengan arah sikap kaki pada waktu lari,

- c) Pemain dapat mengontrol bola atau menguasai bola dengan baik, dan
- d) Pemain dengan cepat mudah memberikan bola keteman.

Menggiring bola berputar kearah kanan digunakan kura-kura bagian luar kaki kanan, sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kura-kura kaki bagian luar (lihat gambar)

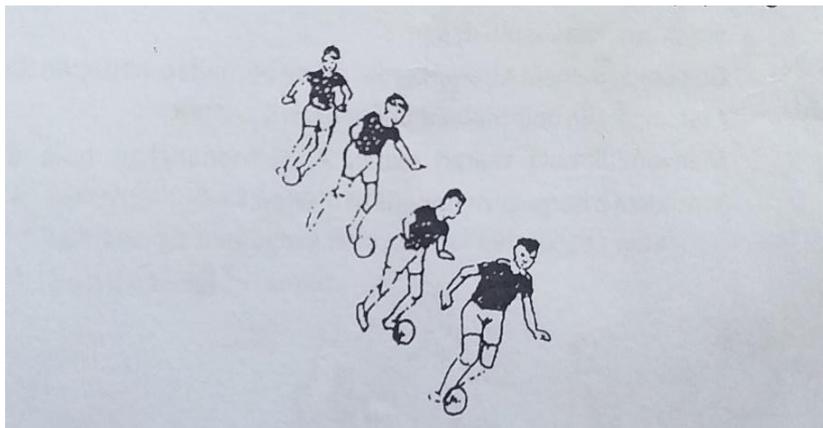


Gambar 2.8. Menggiring bola berputar kearah kanan

Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017: 36)

Menggiring bola lurus kedepan dapat juga dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan dan kaki kiri secara berganti-ganti, sesuai dengan irama langkah kaki.

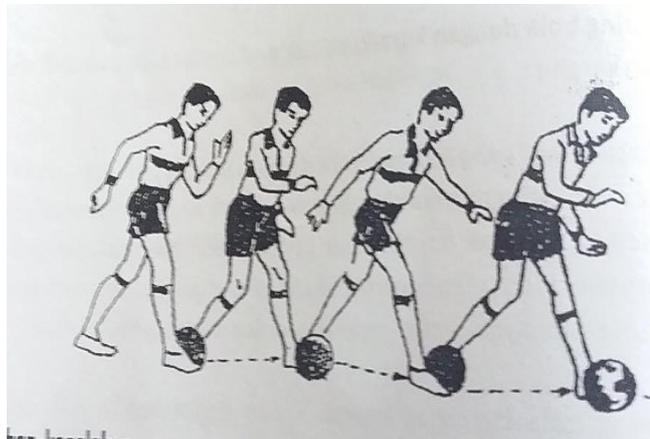
- Dengan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan bola didorong kedepan sesuai dengan langkah kaki kanan.
- Kemudian dilanjutkan dengan kura-kura bagian dalam kaki kiri bola didorong kedepan sesuai dengan langkah kaki kiri, dan seterusnya (lihat gambar)



Gambar 2.9. *Dribble* Dengan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan

Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017: 37)

- d) Cara mengajar harus dimulai dengan menggiring bola dengan berjalan, kemudian dengan lari pelan-pelan, baru kemudian menggiring bola dengan lari sedikit cepat (lihat gambar). (hlm.35-38)



Gambar 2.10. Menggiring bola dimulai dengan berjalan
Sumber: Sudjarwo, Iwan (2017: 38)

Oleh karena itu Teknik dasar 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 umpan kepada teman dengan tepat, (c). untuk menahan bola tepat 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 dengan bola.

2.1.16. Analisa Gerak Menggiring Bola

Gerak berhubungan dengan biomekanika. Olahraga tidak lepas dari gerak manusia. Menurut Imam Hidayat yang dikutip oleh Yusdiato yustinus (2013) biomekanika yaitu ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum-hukum mekanika terhadap struktur hidup, terutama sistem lokomotor dari tubuh. Locomotor dalam hal ini adalah kegiatan di mana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh gaya beratnya. Melalui biomekanika kita akan membiasakan diri untuk melakukan kegiatan dengan cara yang efisien, berjalan dengan efisien, berlari, melempar, melompat, dan segala aktivitas olahraga dengan efisien pula. (hlm.5). Menurut Imam Hidayat yang dikutip oleh Yusdiato yustinus (2013) ada tiga unsur yang menyebabkan terjadinya gerakan, yaitu: 1) tulang

sebagai alat penggerak, 2) otot sebagai sumber penggerak, dan 3) persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan. (hlm.30).

Secara biomekanika, gerakan menggiring bola bisa diprediksi oleh faktor kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Kecepatan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan. Gerak menggiring bola secara umum sama dengan gerak berlari. Bagian-bagian utama pada tubuh yang bergerak pada saat menggiring bola diantaranya adalah pangkal paha, tungkai atas, tungkai bawah, dan telapak kaki. Persendian yang turut menunjang saat menggiring bola diantaranya adalah sendi panggul, lutut, dan pergelangan telapak kaki. Dalam menggiring bola unsur kecepatan dibutuhkan saat melakukan serangan balik, karena pada saat serangan balik pemain membutuhkan kecepatan dalam menggiring bola agar mampu menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya dan dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan efisien dan efektif. Di bawah ini penjelasan mengenai analisa gerak menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dan menggunakan kura-kura kaki luar sebagai berikut :

Analisa Gerak Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Dalam
Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dalam dapat dianalisa bentuk dan gerakannya sebagai berikut : 1. Posisi Kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam. 2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan. 3. Pada saat menggiring bola, lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Analisa Gerak Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
Menggiring bola menggunakan punggung kaki dapat dianalisa bentuk dan gerakannya sebagai berikut : 1. Posisi Kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki mendorong ke depan menendang bola dengan punggung kaki. 2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara

teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan. 3. Pada saat menggiring bola, lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Analisa Gerak Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki Luar Menggiring bola dengan kura-kura kaki luar dapat dianalisa bentuk gerakanya sebagai berikut : 1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar. 2. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. 3. Pada saat menggiring bola, kedua lutut harus selalu ditekuk sedikit, waktu kaki menyentuh bola, pandangan mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

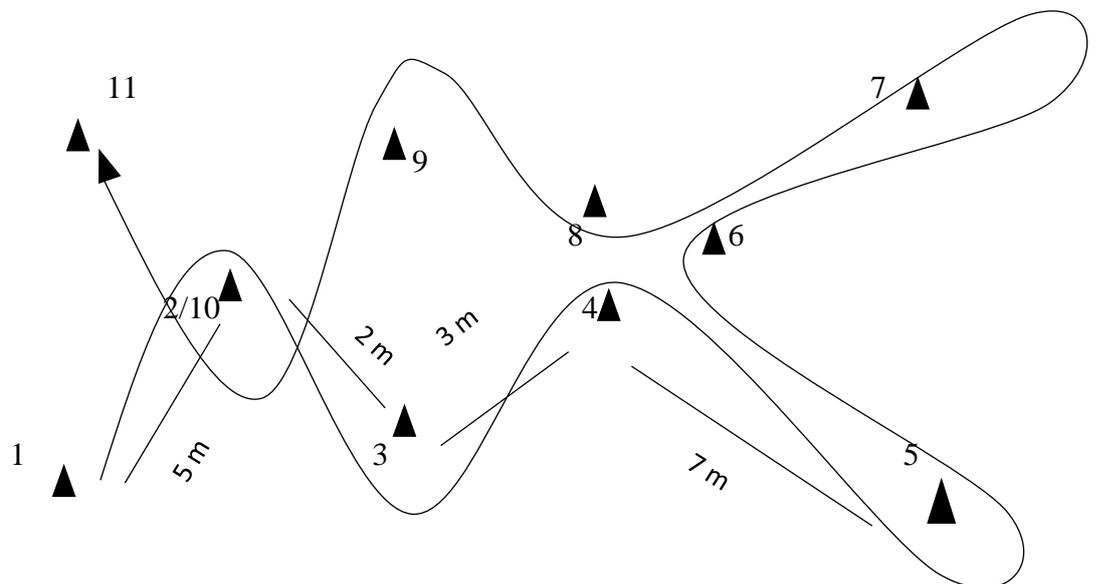
2.1.17. Menggiring Bola Rintangan Berpencar

Menggiring bola bentuk rintangan berpencar dilakukan dengan cara melewati rintangan-rintangan yang telah ditentukan yang dipasang dengan bentuk zig-zag berpencar. Menggiring rintangan berpencar menuntut pemain untuk bahwasanya perlu melatih kelincahan/*agility*, lebih lanjut menurut Bompa yang dikutip oleh Harsono (2018) mengatakan bahwa *Agility* ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi kelentukan dan *power*. (hlm.49).

Agility itu penting dalam semua cabang olahraga karena sesuai dengan pernyataan Harsono (2018) Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan seperti voli, basket, sepak bola, hoki, *softball*. Dalam cabang perorangan pun, seperti tinju, gulat, pencak silat, bulu tangkis, anggar, unsur agilitas memegang peranan yang sangat penting. (hlm.50) Dituntut dalam melakukan setiap rintangan adanya kecepatan, lincah menurut Harsono (2018) Lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. (hlm.50) Ketika melewati rintangan berpencar. Hal ini sesuai dengan permainan sepak bola bahwa bola itu harus tetap bergulir, dengan

perkenaan kaki pada bola tanpa henti. Apabila tantangan dan tingkat pengendalian sulit sudah dapat dikuasai oleh pemain diharapkan tingkat keterampilan pemain tersebut baik dalam melakukan tes. Akan tetapi terampil dalam tes belum tentu dalam pelaksanaan sepak bola sebenarnya.

Gambar berikut ini memperlihatkan melakukan gerakan menggiring bola dengan bentuk rintangan berpencar



Gambar 2.11 Latihan Menggiring Bola Rintangan Berpencar

Menggiring bola rintangan berpencar untuk melakukan latihan kelincahan, zig-zag menurut Harsono (2018) latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik melalui beberapa titik, misalnya 10 titik. (hlm.51) Jadi disini penulis menggunakan 10 titik untuk dilewati dalam menggiring bola dengan rintangan berpencar, pada tahap pelaksanaan dari *count* 1-2 berjarak 5 m menggiring bola dengan pelan dan pendek terlebih dahulu dan dari *count* 2-3 berjarak 2 m dan 3-4 berjarak 3 m supaya dapat menggiring dengan cepat melewati *count* secara zig-zag dan dapat merubah arah *agility*, lincah mampu merubah arah tanpa menghilangkan keseimbangan dan pada *count* 4-5 dengan jarak 7 m melatih kecepatan pada saat menggiring bola *count* dan seterusnya sama akan tetapi kecepatannya di tambah. Rintangan berpencar ini dilakukan secara bergantian, pada waktu menggiring bola, sampel boleh menggunakan kaki mana saja, kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki.

Cara melakukan ini dimulai oleh perorangan, apabila orang pertama selesai sampai akhir, kemudian dilanjutkan oleh teman-teman berikutnya, kegiatan rintangan berpencar ini dilakukan secara terus menerus sesuai dengan definisi latihan kian hari makin menambah beban latihan repetisi latihannya setiap pertemuan berpeda-beda karena sesuai dengan prinsip latihan *overload* supaya timbul otomatisasi dalam menggiring bola.

Pada saat latihan yang dihadapi hanya *count/corong-corong* secara berpencar karena dalam pertandingan sepak bola lawan tidak hanya ada di satu titik sehingga perlu latihan dengan rintangan berpencar untuk melatih agilitas dan kamahiran memainkan bola pada penguasaan sendiri, oleh karena itu sangat penting untuk pertandingan, sedangkan dalam pertandingan berhadapan langsung dengan manusia. Sehingga latihan menggiring bola dengan bentuk rintangan berpencar ini akan berpengaruh, karena latihan bentuk rintangan berpencar hampir mirip dengan permainan sepak bola sebenarnya karena pemain harus dapat melewati lawan pada saat menggiring bola dalam pelaksanaan sepak bola.

2.2. Hasil Penelitian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan yang dilakukan oleh Oktarizaldi Anugrah Program Studi PJKR Universitas Siliwangi.

Penelitian yang dilakukan oleh Oktarizaldi Anugrah bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai perbandingan pengaruh latihan menggiring bola antara bentuk *velope* dengan *right boomerang* terhadap keterampilan menggiring bola permainan sepak bola. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkap informasi mengenai pengaruh latihan rintangan berpencar terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan titik tolak bagi penulis dari penelitian. Anggapan dasar diperlukan untuk pegangan pokok secara umum .

Dalam penelitian ini kerangka konseptual yang diajukan adalah sebagai berikut:

- 3.2.1 Latihan menggiring bola dengan rintangan berpencar memberikan perubahan dan motivasi untuk melakukan perubahan, dengan demikian latihan dengan menggunakan latihan tersebut, menghilangkan kejenuhan karena menggunakan variasi latihan dalam proses latihan sehingga keterampilan menggiring bola dapat dengan mudah dikuasai.
- 3.2.2 Agar keterampilan menggiring bola berkembang dengan baik, diperlukan latihan yang optimal dan sungguh-sungguh, sistematis, berulang-ulang sehingga keterampilan menggiring bola dapat dikuasai dengan optimal.

2.4. Hipotesis

Hipotesis adalah perumusan sementara tentang sesuatu hal yang akan dijadikan dugaan untuk menjelaskan hal itu. Menurut Riyanto, Yatim (2010) berpendapat bahwa “Hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian. (hlm.16).

Berdasarkan anggapan dasar yang dikemukakan penulis, hipotesis penelitian ini adalah pengaruh latihan rintangan berpencar terhadap keterampilan menggiring bola berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola, Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 14 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020.