

BAB II

LANDASAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013:316) menjelaskan,

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

Sedangkan menurut Harsono (2015:50) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”. Yang dimaksud dengan sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks (Harsono, 2015:50). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015:39) menjelaskan bahwa : “Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi maksimal Harsono (2015:39-49) 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 (*Physical Training*)
Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah dan 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*)
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 morotik 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 (*Phycological 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 di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para 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.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar

dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:2) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan”. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi 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 maupun teknik atlet.

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) “Tujuan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah :a) prinsip latihan berban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebihan, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015:51) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

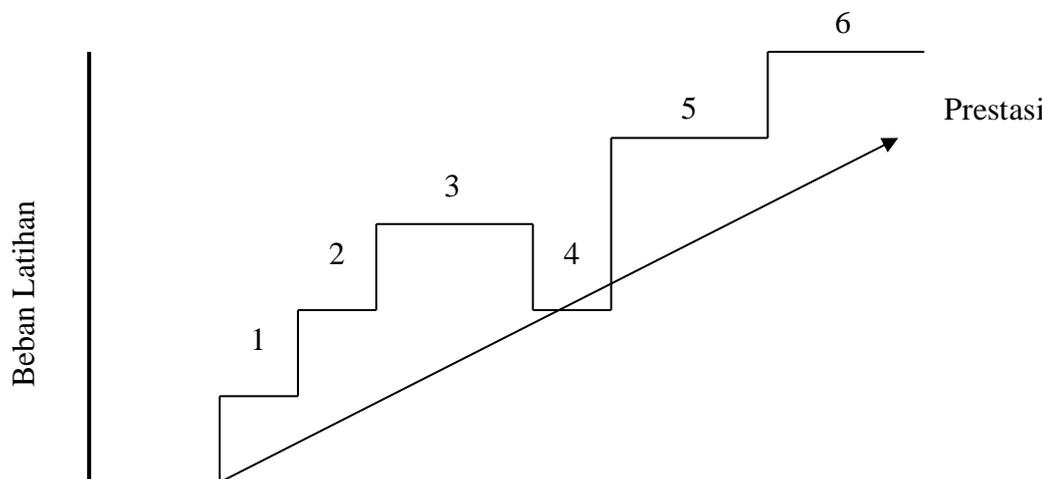
1) Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:6) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. Pendapat Badriah, Dewi Laelatul di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

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

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load*

sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompas (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015:54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015:54)

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

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

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:7) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih”. Sedangkan menurut Harsono (2015:64) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan

individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (siswa atau atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

3) Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan”.

Selanjutnya Harsono (2015:76) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet”.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan 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.

4) Variasi Latihan

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

Selanjutnya Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, bisa melakukan variasi latihan dengan bentuk latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*). Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan

2.1.2 Konsep Permainan Sepak Bola

2.1.2.1 Pengertian Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan olahraga yang sangat digemari saat ini, terbukti hampir diseluruh dunia memainkan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2005: 3) mendefinisikan secara jelas bahwa,

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

Sedangkan menurut Komarudin (2005:45) sepak bola adalah “Olahraga tim, yang berarti seorang pemain mempunyai sepuluh pemain yang bisa diajak bekerjasama dengan tujuan yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya”.

Menurut Sodikin dan Achmad (2010:02) bahwa sepak bola merupakan “Permainan yang dilakukan oleh dua regu/tim. Setiap tim terdiri atas 11 pemain. Permainan sepak bola membutuhkan kerja sama tim yang kompak. Di samping itu, variasi dan kombinasi teknik-teknik dasar juga diperlukan dalam permainan ini”.

Menurut Supardi dan Suroyo (2010:10) “Sepak bola termasuk permainan bola besar. Permainan ini dimainkan di tanah lapang. Terdapat 2 regu yang bertanding. Kemenangan dalam permainannya ditentukan oleh gol. Regu yang paling banyak mencetak gol dinyatakan sebagai pemenang”.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari di Indonesia. Kebanyakan sepak bola dimainkan oleh pria. Meski demikian, saat ini sudah bermunculan pemain sepak bola wanita. Permainan ini dilakukan secara beregu. Tiap regu terdiri atas 11 pemain. Sepak bola memiliki lapangan khusus. Selain itu, sepak bola juga memiliki teknik dasar permainan.

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling

bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang biasa disebut kesebelasan, karena tiap-tiap regu terdiri atas sebelas pemain dan salah satu gawang. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain dapat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Kesebelasan sepak bola dinyatakan menang apabila dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang kesebelasan lawan. Akan tetapi, jika kedua kesebelasan memasukkan bola dengan jumlah yang sama maka permainan ini dinyatakan seri atau draw.

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

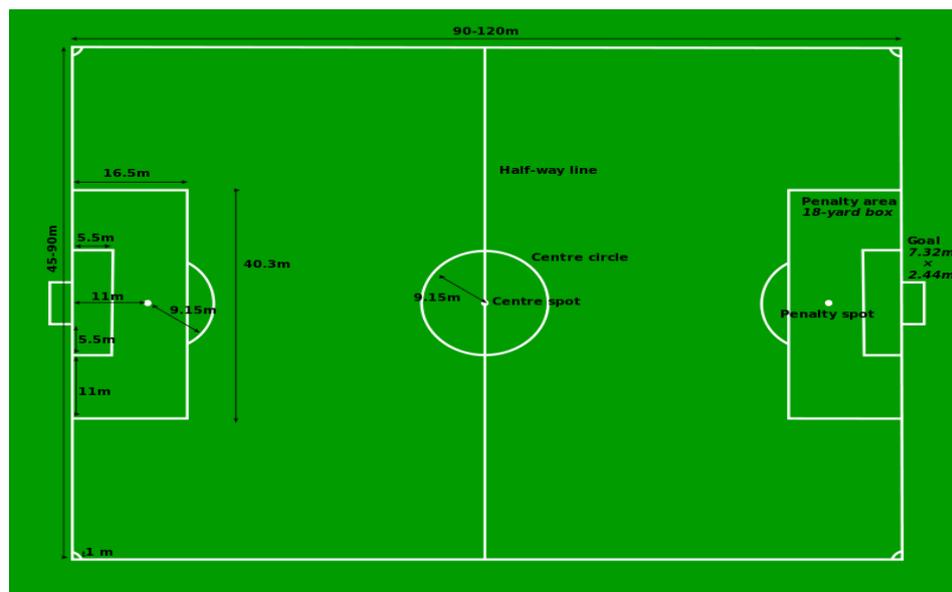
2.1.2.2 Peraturan Permainan Sepak Bola

1) Lapangan Permainan

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

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus

dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepak Bola

Sumber : Kajian Sistem Drainase Lapangan Sepak Bola Stadion, Yolly Adriati (2017 : 4)

2) **Perlengkapan Permainan**

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



Gambar 2.3 Bola Sepak Bola
Sumber : Gambar Pribadi

3) Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

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

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

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

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

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus

merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

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

2.1.3 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Koger (2005:51) mengemukakan,

Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah di kontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Mukholid (2007:8) Mengemukakan bahwa “Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong), bola secara perlahan sambil berjalan atau berlari. Menggiring merupakan ciri khas yang paling dominan dalam permainan sepak bola”. Sedangkan Sarjono dan Sumarjo (2010:103) berpendapat bahwa,

Menggiring bola adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menggiring bola dapat dengan menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar. Menggiring sebaiknya menggunakan kaki sebelah kanan dan kiri secara bergantian”.

Menurut Margono dan Budi Ariyanto (2010:21) “Menggiring bola (*dribbling*) dilakukan dengan cara melakukan sentuhan-sentuhan kaki terhadap bola”. Teknik ini bertujuan mengarahkan bola ke arah yang kita inginkan. Karena itu, usahakan bola tidak jauh dari kaki. Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik menggiring bola. Karena, teknik ini berpengaruh terhadap penguasaan bola. Teknik *dribbling* berguna untuk menyerang maupun bertahan. Jika kalian mampu menggiring bola dengan baik, maka bola tidak akan mudah direbut pemain lawan. Dan menurut Najib dan Mufid (2010:14) menggiring bola adalah

Cara membawa bola dengan menggunakan kaki. Tujuannya agar jarak bola yang akan ditendang menjadi lebih dekat. Selain itu, menggiring bola adalah salah satu cara untuk menyelamatkan bola, bila tidak ada kemungkinan untuk segera diperkan atau dimasukkan ke gawang.

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

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

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

2.1.3.1 Cara Melakukan dan Melatih Teknik Menggiring Bola

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

1) Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

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



Gambar 2.4 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Gambar Pribadi

2) **Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar**

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

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



Gambar 2.5 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber: Gambar Pribadi

3) **Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki (Punggung Kaki)**

Menggiring bola dengan kura-kura kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain

terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:38) kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan”. Dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

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



Gambar 2.6 Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki
Sumber: Gambar Pribadi

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

- (a) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
- (b) Giringlah bola dengan kepala tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda.

- (c) Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka.
- (d) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan misalnya, tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

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

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

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

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

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

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

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

Namun perlu diingat penggiringan bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Yang mana jangan melakukan *dribbling* untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang. Menggiring bola dilakukan dengan tujuan agar lebih mempercepat mendekati gawang lawan dengan langkah-langkah menggiring bola. Menurut Mukholid (2007:8) sebagai berikut:

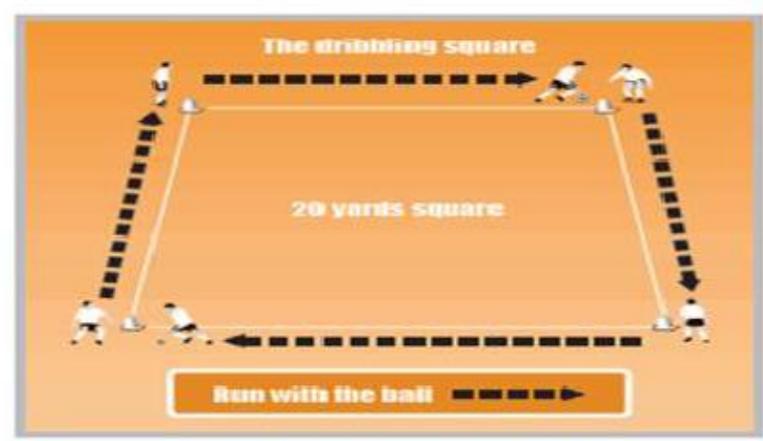
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola.
- b) Bola didorong kedepan secara perlahan.
- c) Saat menggiring bola, kaki melangkah pendek.
- d) Jarak bola dengan kaki harus dekat agar bola tetap dalam penguasaan.
- e) Kedua lutut harus ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat menyentuh bola, kemudian melihat situasi lapangan (posisi kawan maupun lawan).
- g) Kedua lengan

disamping badan untuk keseimbangan dan badan berada diantara bola dan lawan.

2.1.4 Latihan Menggiring Bola 18 Meter Persegi (*Dribble 20 Yard Square*)

Menggiring bola 18 meter persegi adalah menggiring bola dengan arah lurus dari cone pertama ke cone yang ke dua, cone ke dua ke cone tiga, cone tiga ke cone empat, cone empat kembali ke cone pertama, dengan jarak setiap cone 4,5 meter membentuk persegi.

Menurut Luxbacher (2007:39) “Latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan menggiring bola. Pada latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*), latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 5 yard (4,5 meter) yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*), dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan Menggiring Bola 18 Meter Persegi (*dribble 20 yard square*)

Sumber : Luxbacher (2007:39)

- 1) Sampel berdiri di cone yang pertama
- 2) Sampel kemudian menggiring bola dengan arah lurus ke cone yang ke 2
- 3) Setelah melewati cone yang ke 2 sampel kembali melakukan menggiring bola ke arah cone yang ke 3
- 4) Setelah melewati cone yang ke 3 sampel kembali melakukan menggiring bola ke arah cone yang ke 4

5) Setelah melewati cone yang ke 4 sampel kembali menggiring bola ke arah cone yang pertama

Keuntungan dari metode latihan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) diantaranya dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain,

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yang mengungkapkan pengaruh latihan menggiring bola dengan menggunakan metode tugas terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen oleh saudara Ujang Hendra, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi (FKIP UNSIL) Angkatan tahun 2010, yang memberikan kesimpulan bahwa berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dari hasil tes menggiring bola pada tes awal dan tes akhir, latihan menggiring bola dengan menggunakan metode tugas berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dari hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti yang sejenis mengenai pengaruh latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Turangga Kabupaten Kuningan.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Ujang Hendra seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*). Sampel dalam penelitian Ujang Hendra adalah siswa kelas IV SD Negeri Leuwipicung Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2013/2014, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah Anggota SSB Turangga Kabupaten Kuningan. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis

relevan dengan penelitian Ujang Hendra tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Penulis kemukakan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) memberikan perubahan dan memotivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan menggiring bola dapat dengan mudah dikuasai.
- 2) Latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan berulang-ulang, serta mengikuti prinsip-prinsip latihan yang benar, akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015:96), bahwa

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan 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 pengumpulan data.

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis hipotesis dalam penelitian ini adalah, “Latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada Anggota SSB Turangga Kabupaten Kuningan”.