

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian Teori

1. Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:70) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu”. Setiap pelatih akan berusaha meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori metodologi latihannya. Menurut Harsono (2015:50) “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya”. Selanjutnya Harsono (2015:50) menyatakan,

Sistematis adalah sistematis adalah berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodelis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks.

Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari.

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme *neurofologis* kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan melakukan gerakan yang otomatis dan reflektif yang semakin kurang

membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum melakukan latihan-latihan tersebut.

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:2) “Tujuan latihan adalah untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kakuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan”. Sedangkan menurut Harsono (2015:39) “Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Selanjutnya menurut Harsono (2015:39) menyatakan bahwa “Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh atlet, yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah den mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

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

Keempat aspek tersebut 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.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah, Dewi Laelatul (2011:4) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip

menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat ditarik garis besar bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya untuk mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang.

c. Prinsip-prinsip Latihan

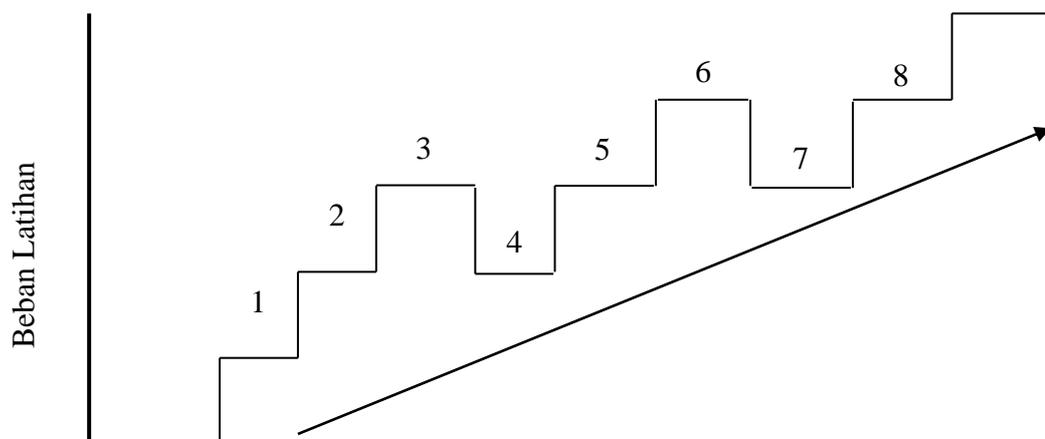
Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan.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

1) Beban Lebih (*Over Load*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah, 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 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-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015:51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Perubahan-perubahan *physiological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015:54) 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 (2011:4) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial, dari setiap orang berbeda. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*)”. Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Menurut Harsono (2015:64)

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

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

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

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

3) Kualitas Latihan

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 koreksi-koreksi 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 ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, bisa melakukan variasi latihan jkelincahan dengan pola *zig-zag* dan *envelope*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan 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.

d. Komponen Latihan

1) Intensitas Latihan

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

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

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

2) Volume Latihan

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik

untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya durasi latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak. Atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun hampa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Harsono (2015:101) menjelsakan,

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

Jadi, volume latihan adalah jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan.

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

3) *Recovery*

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

tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

2. Konsep Permainan Sepak Bola

a. Pengertian Permainan Sepak Bola

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

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

Sepak bola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu,

kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Karena sepak bola merupakan permainan beregu maka dasar kerjasama dan saling tolong-menolong merupakan ciri yang khas dari permainan tersebut. Mengenai susunan pemainnya dapat dibedakan menjadi barisan penyerang, barisan penghubung dan barisan pertahanan.

Permainan sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Sepak bola adalah olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Menurut Sucipto, dkk. (2005:7) bukti nyata bahwa permainan sepak bola ini dapat dimainkan perempuan yaitu diselenggarakan sepak bola wanita pada kejuaraan dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, sesungguhnya tidak kalah menarik dengan partai final *World Cup* 1998 antara Perancis melawan Brasil.

Menurut Soekatamsi (2004:3) mendefinisikan secara jelas bahwa

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

Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya

penjaga gawang (*kiper*). Dalam perkembangan permainan sepak bola ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan tertutup (*indoor*).

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

Sepak bola memiliki teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. Menurut Sucipto, dkk. (2005:17) “Teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang”. Teknik dasar bermain sepak bola menurut Sarumpaet (2002:17), adalah

Semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepak bola, jadi teknik sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepak bola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepak bola.

Contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang dapat dijangkau oleh temannya untuk mendapat umpan atau operan,

melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag untuk menghindari dari hadangan lawan. Sedangkan contoh gerakan dengan bola yaitu keterampilan pemain menendang bola dengan menggunakan punggung kaki untuk menembak ke gawang dengan keras atau *shooting*.

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

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

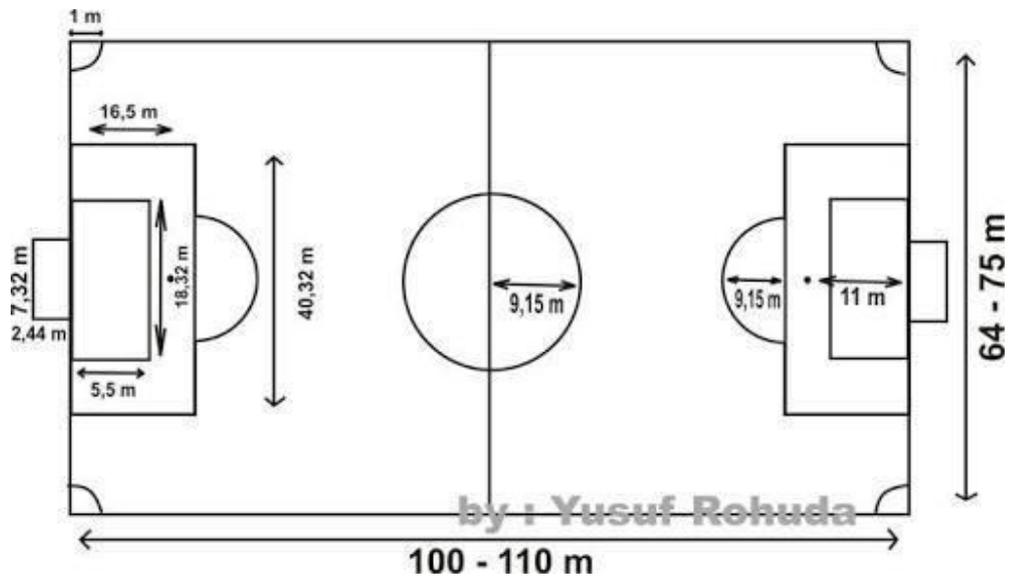
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga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

b. Peraturan Permainan

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 : <https://brainly.co.id/tugas/7500358>

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 : <https://periolahraga.blogspot.com/2014/01/ukuran-bola-sepak-bola.html>

c. 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 dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Menurut Sudjarwo, Iwan (2015:1) menjelaskan

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

dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang.

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

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

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

d. 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 dioperkan atau dimasukkan ke gawang.

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

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

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

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).

(a) Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

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



Gambar 2.4 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

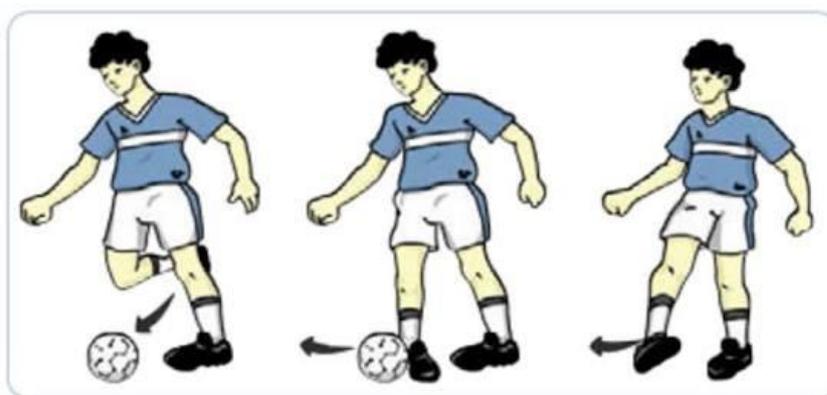
Sumber : <https://www.materi-sekolah.com/2016/09/cara-menggiring-bola-dan-menyundul-bola.html>

(b) Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup

luas, kemudian pemain dengan mudah dapat bergerak ke depan atau membelok, berputar, mengubah arah, setelah itu pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.

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



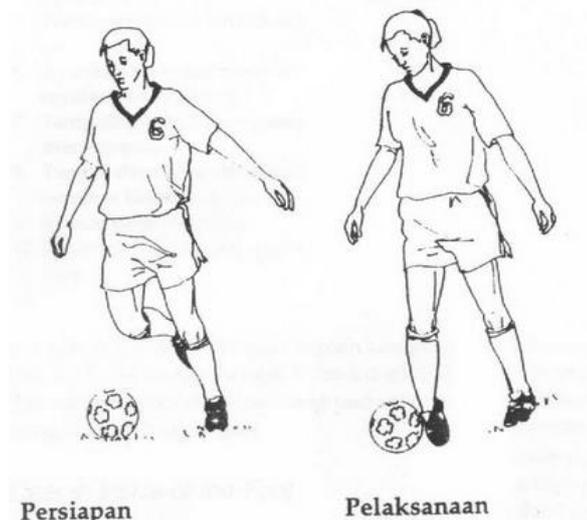
Gambar 2.5 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber : <https://www.maolioka.com/2016/07/variati-keterampilan-gerak-permainan.html>

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

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

Menurut Badriah, 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 : <http://thoushallblog.com/teknik-dasar-sepak-bola-dan-penjasannya/>

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 dari pihak lawan sebelum di oper kepada temannya.

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

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

Pentingnya teknik dasar menggiring bola dapat dilihat dengan jelas pada sebuah pertandingan atau pertandingan sepak bola dimanapun. Para pemain lebih

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

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

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bolapun 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.

3. Variasi Latihan Kelincahan

a. Pola *Zig-zag*

Menggiring bola *zig-zag* merupakan metode latihan yang pelaksanaannya berlari melewati beberapa rintangan. Latihan hampir sama dengan lari bolak balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. Latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* yaitu pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribble* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pelaksanaan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* menurut Luxbacher (2008:47) adalah “Pemain mulai menggiring bola pada *cones* yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari *cone* itu hingga mencapai *cone* yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal”.

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

Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan kontrol yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena

dalam melakukan teknik menggiring bola pemain harus bergerak *zig zag* untuk melewati tonggak yang ada. Menurut Luxbacher (2008:48) ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain dalam latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* pemain antara lain “Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, posisi badan dirundukan, tubuh diatas bola, fokus perhatian pada bola, membawa bola dengan bagian kaki yang tepat, merubah arah gerakan, melihat kedepan”.

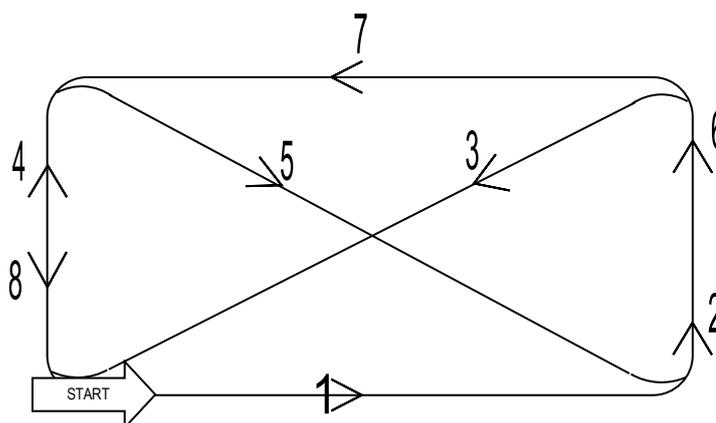
Dalam melakukan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Gandrungmangu Kabupaten Cilacap, dilakukan dengan cara pemain menggiring bola melintas beberapa patok yang telah ada, mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start. Selanjutnya pelatih memberi aba-aba kepada pemain untuk menggiring bola melintasi patok yang ada, jarak antara satu patok dengan patok yang lain sekitar 1,5 sampai 2 meter.



Gambar 2.7 Variasi Latihan Menggiring Bola dengan Pola *Zig-zag*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

b. Pola *Envelope*

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



Gambar 2.8 Lintasan *Envelope*



Gambar 2.9 Variasi Latihan Menggiring dengan Pola *Envelope*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

B. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yang mengungkapkan pengaruh latihan menggiring bola dengan pendekatan bermain terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen oleh saudara Wildan Nurdiansyah, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi (FKIP UNSIL) Angkatan tahun 2011, 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 pendekatan bermain berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dari hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti yang sejenis mengenai pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Wildan Nurdiansyah seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* dan *envelope*. Sampel dalam penelitian Wildan Nurdiansyah adalah Tim Sepak bola SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2014/ 2015, sedangkan sampel dalam penelitian penulis adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4

Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Wildan Nurdiansyah tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

C. Anggapan Dasar

Anggaran dasar disusun untuk tujuan khusus, yaitu agar hasil penelitian yang di harapkan dapat lebih teliti dan mendalam. Anggaran dasar merupakan tumpuan dari kegiatan pemecahan masalah yang sedang di hadapi, serta merupakan titik pangkal untuk menghilangkan keraguan dalam melaksanakan penelitian, dengan kata lain dari anggapan dasarlah sumbernya hipotesis yang akan di buktikan. Penulis kemukakan anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variasi latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* dan *envelope* memberikan perubahan dan memotivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian variasi menggiring bola memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan *dribbling* dapat dengan mudah dikuasai.
2. Variasi latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* dan *envelope* 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.

D. Hipotesis

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 mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, “Variasi latihan kelincahan berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019”.