

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Pengertian Latihan**

Latihan menurut (Badriyah, 2013) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70).

Disamping itu Latihan menurut (Harsono, 2017) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50).

Berdasarkan pendapat di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan atau keterampilan yang pada pelaksanaannya dilakukan secara sistematis. Sedangkan yang dimaksud penambahan beban adalah secara berkala atau bertahap apabila beban tersebut bertambah. Namun demikian, penambahan beban tergantung pada kemampuan atlet SSB Tasik raya fc dan kompleksitas teknik yang diberikan.

##### **2.1.2. Tujuan Latihan**

Menurut Badriah, (2013) menjelaskan bahwa, “Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan.”. (hlm.3). Tujuan latihan akan

tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadi interaksi antara atlet dan pelatih secara selaras, serasi, dan seimbang. Badriah, (2013) menjelaskan sebagai berikut:

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik akan menghasilkan berbagai perubahan pada sistem tubuh, mulai dari sistem syaraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon, yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya. (hlm. 3).

Bertolak dari kutipan di atas ketika latihan fisik dilaksanakan sesuai dengan program yang telah disusun oleh pelatih dengan sedemikian rupa sudah menjadi barang tentu tujuan dari latihan tersebut akan tercapai.

### **2.1.3. Prinsip-prinsip Latihan**

Dalam kajian ilmu kepelatihan, ada beberapa macam prinsip latihan fisik yang menjadi panduan dan dasar penerapan,

agar atlet yang dibina menjadi sesuatu yang sesuai dengan tujuan pemberian program latihan fisik tersebut. Badriah (2013) menjelaskan ada 6 prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya yaitu:” (a). Prinsip latihan beban bertambah, (b). Prinsip menghindari dosis berlebih, (c). Prinsip individual, (d). Prinsip pulih asal, (e). Prinsip spesifik, (f).Prinsip mempertahankan dosis latihan. (hlm. 4).

Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Adapun prinsip-prinsip yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

#### **a. Prinsip Beban Lebih (*Over Load Principle*)**

Mengenai prinsip beban lebih (*over load principle*) Menurut (Harsono, 2017) menjelaskan.

Latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkatkan prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental.

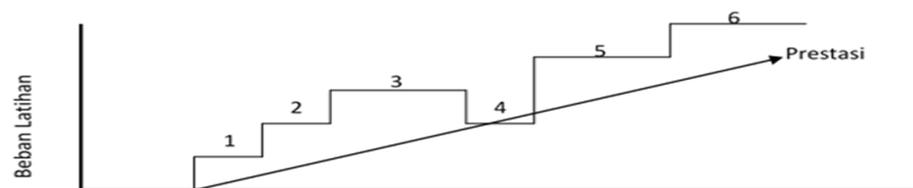
Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan macam latihan ulangan dalam satu bentuk latihan. (hlm. 51)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan (*adapt*) diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan.

Menurut Bompas dalam (Harsono, 2017) “Dalam mendesain latihan overload, pelatih di sarankan untuk menerapkan sistem tangga (*the step type*

*approach*) atau sering pula diistilahkan dengan *wave-like system* (sistem ombak). (hlm.54).

Adapun penerapan prinsip overload dalam *running with the ball* yaitu penulis akan meningkatkan durasi latihan dan menambah jumlah pemburu bola yang tentunya akan memiliki kesulitan yang bertambah, serta akan di adakan tes setiap lima pertemuan untuk mengetahui perkembangan objek tersebut. Jika ada perkembangan maka beban akan ditambah lagi. Penerapan sistem ini dicontohkan dengan sistem tangga (*the step type approach*) yang dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 2. 1. Sistem tangga

Sumber: Bompa (Harsono, 2017, hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macrocycle*), 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 tangga-tangga berikutnya.

Perubahan fisikologis dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip overload, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban berkerja, jumlah, repetisi, serta kadar intensitas dari pada repetisi.

#### **b. Kualitas Latihan**

(Harsono, 2017) mengemukakan bahwa “setiap latihan haruslah berisi drill-dril yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. (hlm.75).

Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih selama proses latihan, itu memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru.

Berlatih secara intensif saja belum cukup apabila latihan atau dril-dril tidak berbobot, bermutu, berkualitas. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu. Karena itu prestasi tidak akan meningkat. Yang dimaksud dengan latihan bermutu menurut (Harsono, 2017) yaitu:

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 detil-detil gerakan, dan (d) apabila prinsip overload diterapkan, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet. (hlm. 76)

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. Oleh karena itu semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkatkan.

### **c. Variasi Latihan**

Menurut (Harsono, 2017) “Untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa bosan dalam berlatih, seorang pelatih dituntut untuk kreatif dan pandai-pandai dalam mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. (hlm78). Sehingga atlet akan lebih antusias dan meningkatkan motivasi serta kualitasnya dalam melakukan proses latihan. Proses pada latihan adalah dengan pendekatan bermain bervariasi. Variasi dalam latihan ini diawali bentuk latihan pertama mengumpulkan ekor, di bentuk latihan pertama ini atlet berusaha saling merebut ekor dari atlet lain sambil melakukan teknik *dribbling* dan ekor yang masih beraturan dinyatakan menang. variasi latihan kedua menggunakan latihan hitam hijau disini atlet melakukan teknik *dribbling* dan berusaha mendekat ke area hitam atau hijau dengan mendengarkan perintah pelatih, atlet yang terlambat mendekat ke area hitam atau hijau dinyatakan kalah dan yang tepat berada ke area tersebut sampai tersisa satu atlet itu yang dinyatakan pemenang. Dengan menerapkan

variasi latihan tersebut atlet akan lebih antusias dan meningkatkan motivasi serta kualitasnya dalam melakukan proses latihan.

#### **2.1.4. Pengertian Sepak Bola**

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di seluruh benua. Hampir setiap orang di seluruh belahan negara mengenal olahraga ini dan tak sedikit dari mereka yang menggemari olahraga sepakbola, menurut yang dikemukakan (Agustina, 2020) Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. (hlm.1). Definisi lain sepakbola adalah permainan tim yang dimainkan masing masing timnya yang terdiri atas sebelas orang pemain, termasuk penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota tubuh selain tangan, kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan.

Sepak bola selain menjadi olahraga yang banyak digemari di semua kalangan, terlepas dari itu tanpa disadari bahwa banyak nilai nilai moral yang terkandung dalam bentuk permainannya seperti yang dikemukakan oleh Ahmad Atiq (2012) “Olahraga sepakbola adalah olahraga yang banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda, laki-laki bahkan perempuan. Permainan sepakbola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan”. (hlm.1) Sedangkan menurut (Sudjarwo & Subekti, 2018) “Sepakbola merupakan permainan yang paling populer di seluruh dunia, permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan anggota badan kecuali tangan. Mereka yang memasukan bola lebih banyak keluar sebagai pemenang”. (hlm.4)

Jadi dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan kelompok atau regu yang setiap kelompoknya terdiri dari sebelas orang yang dimainkan dilapangan yang berbentuk persegi dengan ukuran panjang 90-120 meter dan memiliki lebar 45-90 meter, selain itu ada dua gawang yang saling berhadapan masing masing di ujung lebar lapangan tersebut.

### 2.1.5. Lapang 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) dalam (Saptaji, 2020) 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. (hlm.179)

Permainan sepak bola dilakukan di sebuah lapang 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.

### 2.1.6. Teknik Dalam Permainan Sepakbola

Di dalam sepakbola banyak teknik keterampilan yang perlu dikuasai sebagaimana dikemukakan oleh (Badriah, 2013) “Keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut” (hlm.69).

Menurut Sudjarwo & Subekti (2018) ada beberapa teknik yang perlu dikuasai dalam permainan sepakbola yang secara garis besar keterampilan teknik sepakbola yang perlu dikuasai terdiri dari :

- a. Tehnik tanpa bola  
Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari:
  - 1) Lari cepat dan mengubah arah
  - 2) Melompat dan meloncat
  - 3) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan
  - 4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang
- b. Teknik dengan bola  
Yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari:
  - 1) Mengenal bola
  - 2) Menendang bola
  - 3) Menerima bola
  - 4) Menggiring bola (*Dribbling*)
  - 5) Menyundul bola (*Heading*)
  - 6) Melempar bola (*Throw in*)
  - 7) Teknik gerak tipu dengan bola
  - 8) Merampas atau merebut bola (*Trackling*)
  - 9) Teknik-teknik khusus penjaga gawang

Dari pendapat yang sudah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik dalam permainan sepakbola yang terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

### **2.1.7. Teknik Dribbling dalam Permainan**

Dalam *dribling* bola menurut Mielke (dalam Saputro, Hariyoko, & Amiq, 2016) ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain: 1) giring bola dekat kaki, 2) giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus kedepan, 3) pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola. Pada hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni: 1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan kaki bagian luar, 3) menggiring bola dengan punggung kaki (hlm.2).

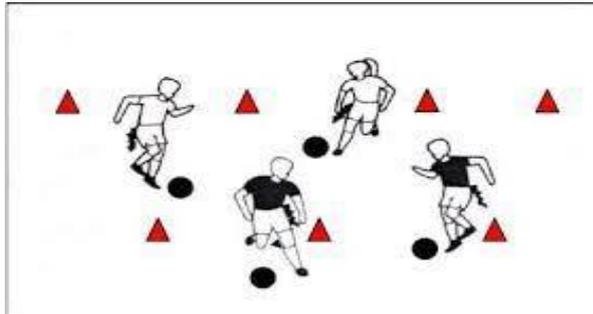
Pada dasarnya *dribling* bola menggunakan kaki bagian dalam bertujuan untuk mengontrol bola dan melindungi agar selalu terus ada dalam penguasaan kita. seperti halnya yang di kemukakan oleh Mielke (dalam Saputro et al., 2016) bahwa

Menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam, memungkinkan seseorang pemain menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar, menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam, bertujuan untuk menjaga bola tetap di daerah perlindungan yang baik dari lawan. Sentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya. Ketika menggiring dengan kaki bagian dalam, usahakan tetap dekat dengan kakimu (hlm.2-5).

Kemudian *dribling* bola menggunakan punggung kaki bertujuan untuk memberikan kekuatan dan mengontrol di saat akan melakukan penetrasi seperti yang dikemukakan Mielke (dalam Saputro et al., 2016) bahwa

Menggiring menggunakan punggung kaki bisa memberikan kekuatan dan kontrol saat menggiring bola. Biasanya, punggung kaki atau bagian punggung dari sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk menggiring bola kamu ingin bergerak cepat dilapangan. Saat kamu berlari, ujung kaki biasanya menghadap kedepan. Ketika kamu bergerak kedepan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan punggung kaki (hlm.2).





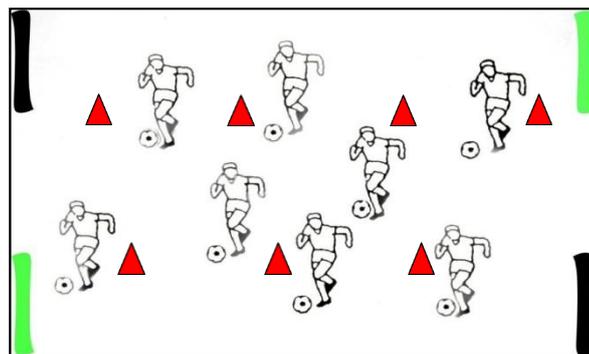
Gambar 2. 3. Permainan *dribbling* mengumpulkan ekor

Sumber: (Setyawan, 2013)

Petunjuk:

- a) Mintalah setiap atlet untuk membuat ekor dengan daun yang bentuknya panjang, selipkan daun yang bentuknya panjang dicelana belakang sebagai ekor
- b) Dengan aba-aba pelatih, atlet saling berebut ekor, untuk mengumpulkan ekor sebanyak-banyaknya, setelah ekor didapat buang keluar arena permainan.
- c) Pemain yang sudah kehilangan ekor harus keluar dari arena, selama merebut ekor atau menghindari, bola harus tetap dalam penguasaan kaki
- d) Pemenang dari permainan ini adalah pemain yang bisa mempertahankan ekor dan bola masih dalam penguasaan samapai akhir pertandingan.

### 3) Permainan *Dribbling* Hitam Hijau



Gambar 2. 4. Permainan *Dribbling* Hitam Hijau

Sumber: Setyawan (2013)

Petunjuk:

- 1) Dirikan 4 tiang berwarna di pojok area permainan
- 2) Setelah ada aba-aba peluit dari wasir/pelatih, semua atlet menggiring bola dengan bebas di area permainan

- 3) Setelah aba-aba peluit dan wasit/pelatih meneriakan “hitam/hijau” semua atlet harus menghinggapi tiang yang disebut, setelah berhenti salah satu kaki pemain harus menginjak bola.
- 4) Jika ada pemain yang tertangkap saat masih menggiring bola dan belum memegang tiang maka dia harus keluar dari permainan. Setelah itu permainan dimulai lagi dengan aba-aba peluit dari wasit/pelatih dilakukan secara berulang-ulang sampai ke final yang menyisakan 2 pemain.
- 5) Pemenang dari permainan adalah pemain yang difinal yang dengan cepat menghinggapi tiang dengan keadaan bola masih dalam penguasaan.

## **2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian ini adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Indra setyawan Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Yang berjudul “Pengembangan model pembelajaran *dribbling* pada permainan sepakbola melalui pendekatan bermain pada siswa kelas v sdn sukorejo kecamatan sukorejo kabupaten kendal tahun ajaran 2012” Sedangkan yang penulis lakukan bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai pengaruh latihan dengan pendekatan bermain terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola. Demikian jelas bahwa masalah yang ditulis peneliti dalam penelitian ini didasari oleh penelitian Indra setyawan seperti yang sudah dikemukakan di atas. Namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh latihan dengan pendekatan bermain terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola. Sampel yang digunakan Indra setyawan adalah SD Negeri 1 Sukorejo. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian penulis adalah atlet SSB Tasik raya fc U14-U15 tahun Kota Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Haris Akbar Wisnuaji tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dapat dijadikan kerangka konseptual, permainan sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dengan cepat dan dinamis, dan dengan lapangan yang relatif besar maka dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk mendukung keadaan tim pada saat bertanding.

Semakin baik kualitas *dribbling* pemain maka akan menumbuhkan kepercayaan diri ketika melakukannya dan akan menciptakan sebuah serangan yang pariatif. Menurut koger (2007) dalam (Rodiansyah, Subarjah, & Supriadi, 2018) “*Dribbling* dalam permainan sepakbola adalah mengerjakan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol, pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola tetapi melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya” (hlm.432). Dalam memodifikasi latihan khususnya penguasaan bagian perbagian dari teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, khususnya *dribbling* dapat didesain dengan model permainan sesuai dengan karakteristik atlet. salah satu contohnya latihan *dribbling* dengan bermain, “mengumpulkan ekor” dan permainan “hitam hijau”.

Dengan permainan mengumpulkan ekor ini peneliti akan mengembangkan teknik dasar permainan sepakbola yaitu *dribbling*, karena pada permainan mengumpulkan ekor terdapat unsur menggiring bola dan juga melindungi bola dari lawan. Hal ini bisa meningkatkan kualitas teknik *dribbling* pada permainan sepakbola. Dalam permainan hitam hijau terdapat unsur untuk melatih kemampuan menggiring, mendengar dan reaksi saat menggiring bola dan cepat mengubah arah menggiring. Karena di dalam permainan sepakbola yang sesungguhnya pemain harus dituntut untuk cepat dalam mengambil keputusan. Dari permainan mengumpulkan ekor dapat meningkatkan keseimbangan, kecepatan mengubah arah dan mengambil keputusan yang cepat dan kreatif.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa dengan permainan mengumpulkan ekor ini akan mengembangkan teknik dasar *dribbling*, karena pada permainan mengumpulkan ekor terdapat unsur menggiring bola dan juga melindungi bola dari lawan. Sedangkan permainan hitam hijau terdapat unsur untuk melatih kemampuan menggiring, mendengar dan reaksi saat menggiring bola dan cepat mengubah arah menggiring (Setyawan, I., 2013, hlm.30).

Dengan demikian melalui latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola dengan mengumpulkan ekor dan hitam hijau diharapkan atlet mampu

meningkatkan kualitas *dribbling* mereka pada saat bertanding selain itu dapat mengambil pelajaran yang positif yang terkandung di dalamnya. Dengan menggunakan pendekatan bermain atlet akan lebih antusias untuk mempelajarinya.

Dari pernyataan di atas maka diharapkan atlet dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola untuk meningkatkan serangan yang bervariasi untuk timnya. Sehingga tidak terjadi lagi permasalahan dalam melakukan *dribbling*.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis menurut (Sugiyono, 2019) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. (hlm.63). Dengan kata lain, hipotesis adalah suatu jawaban dugaan yang dianggap besar kemungkinan untuk menjadi jawaban yang benar. Berdasarkan pernyataan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Latihan dengan pendekatan bermain berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada atlet SSB Tasik raya fc U14-U15 tahun 2020/2021”.