BAB 2
TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Latihan adalah kegiatan atau aktifitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP (2000:27).

Menurut Harsono (2015) latihan adalah "Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaaannya" (hlm.50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan sistem tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Menurut Badriah (2011) "Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu" (hlm.70).

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Menurut Bompa (2018:6-8) Tujuan latihan adalah:

1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh,
2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan dalam praktek olahraga,
3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih,
4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari belajar teknik lawan,
5) Menanamkan kualitas kemauan,
6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis,
7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet,
8) Untuk mencegah cedera, dan
9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

2.1.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan

1. Prinsip Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang. Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan. Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 2015: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik. Dalam permainan futsal, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan

umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan *(movement)*.

2. Prinsip *Overload*

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat dalam penerapan system *overload* M. Sajoto (2000:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuain fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip overload ini akan menjamin agar system didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan beban yang besarnya makin meningkat serta diberikan secara bertahap.

Supaya prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu yang di lakukan pada saat itu atau dengan perkataan lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya *(threshold of sensitivity)*. Hal ini harus diperhatikan sehingga betul-betul dalam berlatih, atlet mendapat prestasi yang optimal. Perkembangan menyeluruh adalah salah satu prinsip latihan yang harus di terapkan terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun.

1. Prinsip Peningkatan Beban Terus-Menerus dan Progresif

Beban latihan adalah seju mlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban Latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihanya semakin ringan.

2.1.1.3 Faktor-Faktor Latihan

Agar dalam melakukan latihan dapat berhasil dengan baik dan tercapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan harus memperhatikan beberapa prinsip dasar dan juga memperhatikan faktor-faktor latihan. Menurut Bompa (2018:56) bahwa faktor-faktor latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, kejiwaan secara teori harus bergabung dalam program olahraga akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Persiapan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, seorang tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dimana beban dan intensitas latihan kian hari makin bertambah, sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama. Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan, sehingga meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja. Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi maksimal adalah daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot kelentukan, stamina, kelincahan, serta power.

2. Persiapan taktik

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental. Sedangkan persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara:

1) Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan teknik.
2) Latihan dengan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan.
3) Memberi teori secara asak tentang pengetahaun teori taktik yang diberikan pola system pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

3. Persiapan Psikologis

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (2015:1001) Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan altet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang komplek. Jadi pembinaan mental psikologis mempuyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemapuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian.

Keempat faktor tersebut diatas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

2.1.1.4 Komponen-Komponen Latihan

Selain beberapa prinsip dan dasar latihan dan faktor-faktor latihan, dalam mencapai prestasi maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi:

1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan suatu ukuran atau besarnya beban yang memperlihatkan kualitas rangsangan yang diberikan selama proses latihan itu berlangsung.

2. Volume Latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat dan jumalah latihan. Untuk volume latihan yang mempergunakan dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan *dribble* bola yang semakin meningkat dari waktu ke waktu.

3. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set nya. Untuk program latihan *dribble* Z *Pattern* dan *X Pattern* menggunakan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

4. Ritme

Ritme adalah irama suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat tingginya atau latihan dalam suatu set latihan.

2.1.2 Unsur Kondisi Fisik

Ada lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam *dribble* bola, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi (Bompa Tudor O (2018:3). Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana seorang pemain mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, serta kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Dalam futsal sangat membutuhkan stamina dan fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain futsal harus benar-benar dilatihkan agar para pemain dapat bermain secara maksimal selama 2 x 20 menit. Unsur fisik dalam futsal adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

1. Daya Tahan *(Endurance)*

Menurut Rusli Lutan (2000:71) daya tahan dapat diartikan sebagai sesuatu keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Menurut Sukadiyanto (2005:57) daya tahan dalam olahraga adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatakan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Faktor yang berpengaruhi terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO2 max. Oleh karena itu kemampuan ketahanan atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding atau berlatih.

2. Kekuatan *(Strength)*

Menurut Rusli Lutan (2000:66) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah Daya penggerak setiap aktifitas fisik, dan juga memegang peranan penting dalam melindungi atlet kita dari kemungkinan cidera. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan. Tingkat kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan: panjang otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat elelahan, jenis otot merah atau putih, potensi otot, pemanfaatan potensi otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot.

3. Kecepatan *(Speed)*

Rusli Lutan (2000:74) Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari atau bergerak dengan sangat cepat seperti kemampuan lain. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Jadi kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak secara cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.

4. Daya Lentur *(Flexibility)*

Menurut Rusli Lutan (2000:75) fleksibility adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah elasticity (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.

5. Koordinasi *(Coordination)*

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

2.1.3 Konsep Teknik Dasar *Dribble*

2.1.3.1 Teknik Dasar *Dribble* Bola

Justinus Lhaksana (2011:33) mengatakan bahwa *dribble* merupakan kemampuan menggiring bola yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak

gol. Selanjutnya Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa *dribble* bola dalam futsal memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep,* telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus *dribble* bola. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri atau berimprovisasi dalam keadaan lari melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan karena menurut Mielke (2003:1) ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribble* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Dari pendapat tersebut, bahwa kecepatan *dribble* bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus–menerus di atas tanah dengan waktu yang secepatnya.

2.1.3.2 Teknik Pelaksanaan *Dribble* Bola

Cara *dribble* bola menurut Sukatamsi (2001:161-162) yaitu untuk melakukan teknik *dribble* bola berputar kearah kiri digunakan kura-kura sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk melakukan teknik *dribble* bola kearah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus-menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip *dribble* bola. Menurut A. Sarumpaet (2000:24) untuk dapat *dribble* bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip *dribble* bola diantaranya adalah:

1) Bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan,
2) Dapat menggunakan bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai,
3) Dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *dribble* bola.

Menurut Soekatamsi (2004:273) agar dapat melakukan gerakan yang terampil saat *dribble* bola, maka harus benar-benar mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik menggerakkan bola, antara lain:

1. Bola di dalam penguasan permainan, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut lawan, kaki selalu terkontrol.
2. Didepan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan.

3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
4. Pada waktu *dribble* bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

Prinsip-prinsip *dribble* bola di atas harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar pemain betul-betul mampu menampilkan teknik gerakan dengan keterampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus serta enak ditonton. Adapun kesalahan di dalam *dribble* bola adalah sebagai berikut:

1. Bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.
2. Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan.
3. Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki tidak menyentuh bola.
4. Mata hanya selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah bola dapat dikuasai pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seseorang pemain dengan *dribble* bola.

2.1.3.3 Tujuan *Dribble* Bola

Pada dasarnya 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. Menggiring bola (*dribble*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut:

1. Untuk melewati lawan.
2. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
3. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk bisa menggiring bola dengan baik harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik.

2.1.3.4 Macam-Macam Teknik *Dribble* Bola

Secara umum teknik *dribble* bola dalam futsal dapat dibedakan menjadi dua yaitu, *dribble* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam (punggung kaki), dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

1. *Dribble* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan mempermudah melindungi bola dari lawan atau tetap berada dalam penguasaan memain, hal ini menyebabkan lawan menemui kesulitan untuk merampas bola. Menurut A. Sarumpaet (2000:25) yaitu jika pemain yang *dribble* bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka cara *dribble* bola dengan teknik ini lebih baik dilakukan karena bola selalu berada diantara kedua kaki.

Gambar 2. 1 *Dribble* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: *dribble* kaki bagian dalam futsal - Bing images)

Cara *dribble* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Sukatamsi (2001:154) adalah sebagai berikut:

a) Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
b) Kaki yang digunakan untuk *dribble* bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, tetapi tiap langkah secar teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola mudah di kuasai dan tidak mudah di rebut oleh lawan.
c) Pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

2. A. Sarumpaet (2000:25) mengatakan bahwa *dribble* bola dengan *dribble* menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk berubah-ubah serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Merubah arah atau membelok kekiri atau ke kanan berarti menghindari bola dari lawan karena dengan demikan tubuh pemain yang sedang *dribble* bola dapat menutup atau membatasi antara lawan dengan bola. Pelaksanaan *dribble* bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar, menurut Sukatamsi (2001:161) adalah, Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri

mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Gambar 2. 2 *Dribble* Menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sumber: *dribble* kaki bagian luar futsal - Bing images)

2.1.3.5 Kecepatan *Dribble* Bola

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut Jonath dan Krempel dalam Harsono (2015:205) kecepatan dapat diartikan kemampuan yang berdasarkan kelentukan, proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu. Menurut M. Sajoto (2000:17) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah salah satu kemampuan gerak dasar seseorang dalam melakukan gerakan singkat dalam upaya menempuh jarak yang panjang dan melakukan gerak reaksi rangsang yang diterimanya. Jadi kecepatan dribbling bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar terus menerus bergulir di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Harsono (2015:216) kecepatan dipengaruhi dari beberapa faktor yang, antara lain kekuatan (*strength*), waktu reaksi *(reaction time)*, dan kelentukan *(flexibility)*. Untuk meningkatkan kecepatan, pemain harus melakukan latihan kekuatan, kecepatan reaksi, kelentukan dan tidak hanya semata-mata berlatih

kecepatan saja. Menurut M. Sajoto (2000:216) berpendapat bahwa dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan seperti halnya sepakbola, hockey, dan lain sebagainya.

Pada dasarnya kecepatan itu dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akustik, optik dan rangsangan taktil secara cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan melalui pendengaran, sementara rangsangan optik adalah rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya seorang atlet beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatihnya atau gerakan lawan, sedangkan rangsangan taktil adalah rangsangan yang diberikan melalui kulit, misalnya dengan sentuhan pada kulit. Kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan dimana dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat-alat otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan ini biasanya terjadi dalam bentuk kecepatan gerak maju dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh. Kecepatan dribbling bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya Harsono (2015:208).

Menurut uraian di atas, kecepatan aksi maupun kecepatan reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, terlebih dalam dribbling bola. Seperti contoh kecepatan aksi, rangsangan optik seorang pemain dapat bergerak cepat karena ada rangsangan yang diberikan melalui penglihatan, misalnya pada waktu menguasai bola, seorang pemain dengan sendirinya melihat gerakan lawan sehingga membuka peluang bagi pemain tersebut secara cepat mengambil keputusan untuk melakukan aksi selanjutnya.

Seorang pemain harus melakukan latihan kekuatan *(strength*), waktu reaksi *(reaction time)*, serta kelentukan *(flexibility)* untuk meningkatkan kecepatan. Di bawah ini penjelasan mengenai beberapa cara latihan guna meningkatkan kecepatan. Menurut Rubianto Hadi (2007:91) syarat melakukan latihan-latihan kecepatan adalah sebagai berikut :

1) Latihan kecepatan harus dilakukan dengan usaha maksimal.
2) Latihan kecepatan tidak berlangsung lama (maksimal 5 detik) atau dalam jarak lari tidak lebih dari 50 meter.
3) Latihan kecepatan membutuhkan istirahat yang relatif lebih lama karena alasan-alasan berikut:
a) Yang menjadi lelah bukan ototnya.
b) Lihat sumber energi dan pembentukan kembali sumber energi tersebut.
4) Latihan kecepatan harus dilakukan dengan koordinasi yang baik dan benar (dengan teknik yang baik) dengan urutan sebagai berikut:
a) Dari latihan koordinasi menuju ke akselerasi.
b) Dari latihan akselerasi ke kecepatan maksimal.
c) Latihan-latihan agility dan quickness.
d) Latihan-latihan yang khusus *(special training).*
e) Latihan-latihan yang spesifik *(specific training).*
f) Latihan-latihan gerak teknik atau gabungan gerak teknik dengan kecepatan maksimal (gerak siklis maksimal).

Menurut Remmy Muchtar (2010:87) latihan kecepatan yang masih bersifat umum ini diberikan dalam bentuk lari dan sekaligus dengan latihan reaksi. Latihan kecepatan yang perlu diperhatikan sebagai berikut :

1) Latihan kecepatan dilakukan pada awal dari suatu unit latihan, pada saat otot-otot masih segar.
2) Intensitas latihan berada pada tingkat sub maksimum. Intensitas tinggi ini memerlukan konsentrasi penuh dan kemauan tinggi.
3) Jarak antara 30-80 meter dianggap jarak yang baik untuk pembinaan kecepatan secara maksimal.
4) Jumlah pengulangan antara 10-16 kali dan terdiri dari 3-4 seri.
5) Untuk exsplosive *speed* (kecepatan daya ledak) dapat dilatih dengan penambahan beban yang tidak lebih dari 20% dari beban maksimal.
6) Waktu istirahat antara pengulangan (repitisi) 1-3 menit, sedangkan waktu istirahat antara seri lebih lama sampai 6 menit.

Sebagai tambahan untuk lebih efektifnya latihan kecepatan tersebut, memerlukan rangsangan-rangsangan atau stimulasi seperti, tanda dengan tepukan tangan, bunyi peluit, atau suara sebagai komando untuk mulai yang sekaligus juga melatih reaksi pemain. Menurut penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa suatu kecepatan dipengaruhi dari bebrapa unsur, antara lain kekuatan (*strength)*, waktu reaksi (*reaction time*), dan kelentukan (*flexibility*). Latihan *dribble* bola merupakan suatu gerakan yang melibatkan banyak anggota tubuh terutama bagian bawah yaitu sendi panggul, sendi lutut, dan sendi engkel *(ankle)*. Jadi untuk dapat *dribbling* bola dengan baik dan memperoleh waktu yang maksimal, maka kita harus dapat mengkoordinasikan anggota tubuh dengan baik.

2.1.3.6 Latihan *Dribble* Bola

Kecepatan merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemain sepakbola. Ketidakmampuan seseorang pemain membawa atau *dribble* bola ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya permainan dari suatu tim karena tidak berhasil mengembangkan penyerangan kedaerah lawan.

Upaya untuk meningkatkan kemampauan *dribble* bola dengan cepat dan efektif dapat dilakukan melakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. Latihan *Dribble* bola merupakan suatu bentuk latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola sambil berlari secepat-cepatnya.

2.1.4 Latihan *Dribble Z Pattern*

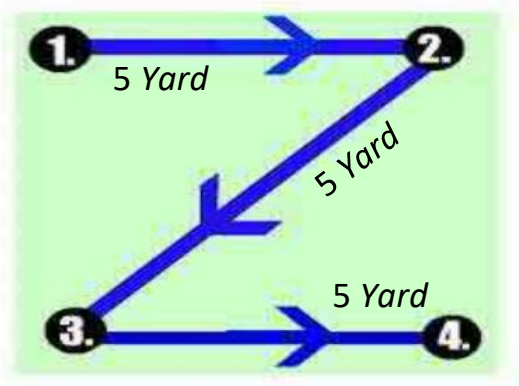
Latihan *dribble Z Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble Z Pattern* ini menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sabagai penanda pembatas area dengan jarak total 15 meter, masing-masing cone berjarak 5 yard (4,5 meter) dan garis diagonal 10 meter yang berbentuk huruf Z.

Pelaksanaan *dribble Z Pattern* dimulai dengan aba-aba "mulai" pemain *dribble* dari cone pertama dengan jarak 5 meter kemudian bergerak lurus ke cone 2 lalu memutari cone kemudian bergerak diagonal ke cone ketiga dan ke empat dengan cara memutari cone. *Dribble* bisa menggunakan kaki punggung, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam.

Maksud dari latihan ini adalah meningkatkan gerakan transisi dan kemampuan berputar. Dan variasi kompleks dimulai dari posisi yang berbeda, seperti:

1. Ubah jarak cones sesuai dengan kebutuhan,
2. Ubah keterampilan sesuai dengan kebutuhan,
3. Memotong atau membelokan kaki bagian dalam atau luar,
4. Posisikan kaki bagian dalam saat *dribble* selama pada saat melewati cones.

Keuntungan dari metode latihan *dribble* menggunakan metode latihan *Z Pattern* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble* dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *Dribble Z Pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.



Gambar 2. 3 *Dribble Z Pattern*
(Sumber: Lee E. Brown, 2000)

2.1.5 Latihan *Dribble X Pattern*

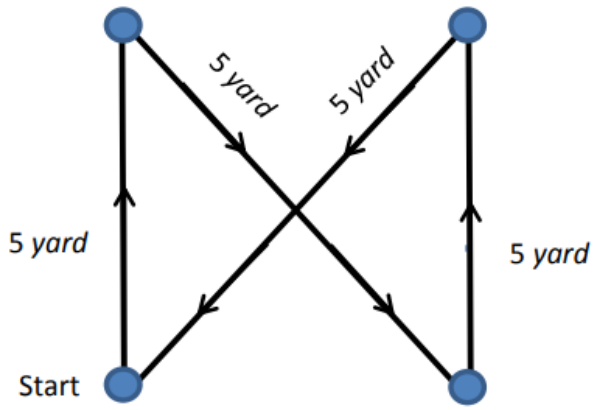
Latihan *dribble X Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* bola. Selain itu latihan *X Pattern* juga bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pergerakan badan saat *dribble* bola (Lee E. Brown, 2000:92). Latihan *X Pattern* menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sabagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X.

Pelaksanaan *X-Pattern* dimulai dengan aba-aba "mulai" pemain *dribble* dari cone pertama dengan jarak 5 yard (4,5 meter) kemudian bergerak diagonal ke cone ketiga dengan jarak 5 yard, selanjutnya bergerak lurus ke cone empat dengan jarak 5 yard, dan terakhir bergerak diagonal kembali ke cone pertama dengan jarak 5 yard. *Dribble* bola bisa menggunakan kaki punggung, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam pada kaki yang dominan.

Maksud dari latihan ini adalah meningkatkan gerakan transisi dan kemampuan berputar. Dan variasi kompleks dimulai dari posisi yang berbeda, seperti:

1. Ubah jarak cones sesuai dengan kebutuhan,
2. Ubah keterampilan sesuai dengan kebutuhan,
3. Memotong atau membelokan kaki bagian dalam atau luar,
4. Posisikan kaki bagian dalam saat *dribble* selama pada saat melewati cones.

Keuntungan dari metode latihan *dribble* menggunakan metode latihan *X Pattern* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble* bola dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble X Pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.



Gambar 2. 4 *Dribble X Pattern*
(Sumber : Lee E. Brown, 2000:92)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah : Kurnia Nova Setiawan dan Martin Sudarmono mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada tahun 2020, dengan judul "Pengaruh Latihan *Dribble* X *Pattern* dan *Dribble Figure Eights* Terhadap Hasil Kemampuan *Dribble* Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal" penelitian tersebut menyimpulkan bahwa :

Hasil perhitungan rata rata Pre-test sebelum menggunakan metode latihan *dribble figure eights* adalah 29,50 detik dengan waktu maksimum 35,22 detik, dan waktu minimum 24,55 detik. Kemudian rata-rata *post-test* atau setelah menggunakan metode latihan *dribble figure eights* diperoleh rata-rata *post-test* adalah 23,90 detik dengan waktu maksimum 27,90 detik, dan waktu minimum 19,69 detik. Hasil perhitungan rata rata pre-test latihan *dribble* sebelum menggunakan metode latihan *dribble* x *pattern* adalah 29,43 detik dengan waktu maksimum 34,50 detik, dan waktu minimum 24,55 detik. Kemudian rata-rata posttest atau setelah menggunakan metode latihan *dribble* x *pattern* diperoleh rata-rata waktu 23,89 detik dengan waktu maksimum 28,32 detik, dan waktu minimum 19,66 detik.

Rata-rata kemampuan *dribble x pattern* mengalami peningkatan yakni sebesar 23,18%, sedangkan untuk *dribble figure eights* mengalami peningkatan sebesar 23,43%. Dengan demikian *dribble figure eights* memengaruhi lebih baik ketimbang berlatih *dribble x pattern* Pada *post-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 23,89, setelah dilakukan beberapa pertemuan atlet Sheyfa Futsal Academy mulai memahami metode latihan yang diterapkan, serta atlet dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan dasar seperti mengontrol bola dalam menggiring, bisa menguasai bola sembari mencermati sekitarnya sebagai kemampuan paling penting, beragam keterampilan penguasaan bola dalam *dribble* bola sangat dibutuhkan untuk atlet futsal.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah hubungan antara konsep yang satu dengan konsep yang lain dari masalah yang diteliti atau merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka dari masalah yang diteliti. Menurut Sugiyono (2017) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis” (hlm. 60).

Berdasarkan observasi yang penulis amati bahwa masih kurangnya *dribble* pada pemain futsal SMK Plus Alhasanah, khususnya pada saat pergerakan *dribble* masih sering tidak tenang dan melakukan kesalahan sehingga bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Sedangkan dalam permainan futsal ini tidak banyak

waktu yang diberikan seperti permainan sepakbola, akan tetapi waktu dalam permainan futsal ini sangat singkat dan cepat serta ruang geraknya tidak terlalu besar sehingga membutuhkan pergerakan *dribble* yang baik dan bagus. Dengan latihan *dribble* berupa bentuk latihan *Dribble Z Pattern* dan *Dribble X Pattern* para pemain akan mampu meningkatkan kecepatan menggiringnya.

Keuntungan dari metode latihan *Z Pattern* dan *X Pattern* yaitu mempunyai unsur gerakan badan dan kecepatan *dribble* dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble Z Pattern* dan *X Pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan, tetapi kekurangan latihan *dribble Z Patten* dan *dribble X Pattern* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.

Maka dari itu untuk meningkatkan kecepatan *dribble* pemain futsal SMK Plus Alhasanah dengan melakukan latihan *Dribble Z Pattern* dan *X Pattern.* Penulis berasumsi bahwa dengan latihan *Dribble Z Pattern* dan *X Pattern* mampu untuk meningkatkan kecepatan *dribble* pada pemain futsal SMK Plus Alhasanah.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2015) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 96).

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan anggapan diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dribble Z Pattern* terhadap hasil peningkatan kecepatan *dribble* pada ekstrakurikuler futsal SMK Plus Alhasanah.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Dribble X Pattern* terhadap hasil peningkatan kecepatan *dribble* pada ekstrakurikuler futsal SMK Plus Alhasanah.