

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 Kajian Teoretis

##### 2.1.1 Pengertian Latihan

Untuk meningkatkan kelincahan maka seseorang harus melakukan latihan secara berulang-ulang, sistematis, dan manambah beban latihannya. Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang maksimal.

Mengenai pengertian latihan menurut Harsono 1988, (2015) “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. (hlm 50) Menurut Noer, dkk, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”. (hlm 2-3). Menurut Mylsidayu, Apta (2015) ”latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exerrices, dan training”. (hlm 47) Yang dimaksud penjabaran latihan disini tidak hanya sekedar penjabaran hanya secara tertulis dan lisan saja tetapi latihan disini adalah suatu tindakan yang berupa praktik langsung dilapangan yang sesuai dengan azas-azas atau prinsip latihan yang telah dikuasai oleh seorang pelatih. Tidak mudah ketika kita ingin mendapatkan suatu prestasi yang tinggi khususnya dalam bidang olahraga, adapun banyak hal atau faktor yang perlu dilakukan untuk mencapai suatu tujuan seseorang olahragawaan diantaranya faktor yang menjadi pendukung seseorang atlet akan mendapatkan pretasi maksimal dengan cara melakukan latihan.

Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan

dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat latihan dirasakan sukar dilakukan. Penambahan beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun menambah beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan bahwa latihan yang dirasakan terasa ringan.

Dari paparan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses latihan, pelaksanaannya harus sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan beban kegiatannya kian hari kian bertambah. Agar latihan mencapai hasil prestasi yang maksimal, maka program latihan yang disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan.

### **2.1.2 Tujuan Latihan**

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan latihan menurut Harsono, (2015) menjelaskan bahwa "membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin". (hlm 39) Oleh karena itu, prestasi maksimal didapat dari suatu latihan yang disusun, diprogram dan dilaksanakan dengan baik dan benar pada saat melakukan latihan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono, (2015) "ada empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (a) fisik, (b) teknik, (c) taktik, (d) mental". (hlm 39). Sehingga dapat dipastikan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal harus diberikan latihan empat aspek tersebut, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat macam aspek latihan tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi maksimal atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip

tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik, teknik, taktik maupun mental.

a. Latihan Fisik

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Tujuan latihan fisik menurut Harsono, (2015) “untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai”. (hlm 40). Menurut Badriah, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014) “latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut dan aturan tertentu yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif” (hlm 3).

Dapat disimpulkan latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang relatif lama serta bebannya meningkat secara progresif yang bertujuan untuk meningkatkan potensi faaliah dan mengembangkan kemampuan biomotorik agar prestasi yang maksimal bisa tercapai.

b. Latihan Teknik

Latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan pada saat bertanding, baik teknik yang telah ada maupun mempelajari teknik-teknik yang baru. Latihan teknik menurut Harsono, (2015) “latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya” (hlm 41). Menurut Badriah, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014) “teknik 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 4)

Dapat disimpulkan latihan teknik merupakan gambaran keterampilan gerakan- gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit. Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan latihan gerakan cabang olahraga yang digelutinya.

### 2.1.3 Prinsip Latihan

Agar hasil latihan sesuai dengan yang diharapkan maka pada saat latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Karena prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji (2014) ada 14 yaitu : “1) Prinsip beban bertambah (over load), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip overkompensasi, 13) Prinsip reversibility, 14) Prinsip pulih asal” (hlm . 7).

Sesuai dengan penelitian yang penulis lakukan tidak semua prinsip-prinsip latihan tersebut diatas penulis jelaskan. Prinsip-prinsip latihan yang akan dijelaskan berikut ini adalah prinsip beban bertambah, prinsip individualisasi, prinsip Intensitas Latihan, prinsip pulih asal dan prinsip kualitas latihan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

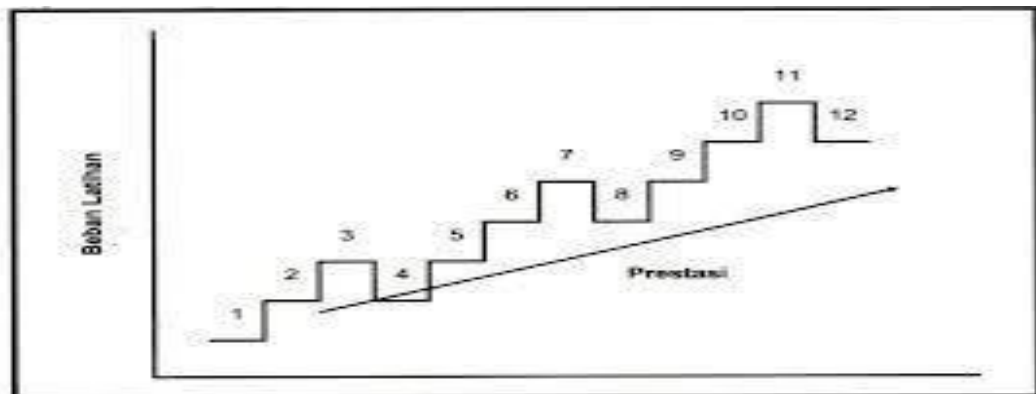
#### a. Prinsip Beban Lebih

Latihan yang dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan yang sama tidak akan meningkatkan hasil latihan oleh karena itu beban latihan harus ditingkatkan sesuai dengan batas batas kemampuan psikologis. Prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dijalani harus melebihi kemampuan yang dimiliki seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal itu bertujuan supaya system fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan. Menurut Harsono, (2015) prinsip overload ini adalah “prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan,

tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik dan mental” (hlm. 51). Menurut Tangkudung, (Kusnadi, Nanang dan Rd. Herdi Hartadji, 2014) mengemukakan bahwa ”hanya melalui proses overload/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan overkompensi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi” (hlm. 7).

Beban bertambah dapat dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas (indikator denyut nadi), frekuensi, repetisi, dan tingkat kesulitan gerakan (teknik). Untuk memperoleh hasil yang diinginkan, maka dosis latihan harus di atas ambang rangsang kepekaan atlet. Jika dalam penerapan suatu beban latihan harus “cukup berat” tapi atlet masih mampu melaksanakannya.

Penerapan prinsip ini dicontohkan dengan sistem tangga (the step type approach) yang dapat dilihat pada halaman berikutnya.



*Gambar 2. 1 prinsip over load dengan sistem tangga*

Sumber Bompa 1994 (Harsono, 2015, hlm. 54)

Keterangan gambar:

1) Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.

2) Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap- tahap berikutnya).

Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faali tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin dengan beban 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. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan.

Peningkatan beban latihan kepada sampel setelah mereka berlatih kurang lebih tiga sampai empat pertemuan dengan indikator atlet sudah dalam ambang rangsang untuk menambah beban latihan, dengan cara menambah repetisi latihan.

#### b. Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip beban latihan pada penelitian penulis lakukan dengan menambah intensitas latihan dan penambahan repetisi. Karena salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Di dalam latihan, pelatih harus selalu memberikan latihan yang didasarkan atas dasar kemampuan individu, karena setiap individu terdiri atas jiwa dan raga sehingga berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuan. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai olahraga yang maksimal.

Menurut Harsono (2015) menjelaskan bahwa “prinsip individualisasi yang merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan individu agar tujuan latihan sejauh mungkin dapat tercapai” (hlm. 64).

Setiap orang/atlet mempunyai karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun secara fisikis dan sangat dipengaruhi oleh aspek genetik. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan (skill), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan (training load) dan pemulihan,

tipe antropometrik dan system syaraf, dan perbedaan seksual (terutama pada saat pubertas. Menurut Harsono, (2015) “menjelaskan faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, ciri-ciri psikologis, semua harus dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet” (hlm. 64).

Prinsip individual yang diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor seperti keterampilan individu, umur, jenis kelamin, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani dan sebagainya. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen, agar prestasi yang maksimal dapat tercapai dalam suatu latihan.

#### c. Prinsip Intensitas Latihan

Perubahan fisiologi dan psikologi 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) berpendapat bahwa “intensitas latihan juga mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas latihannya” (hlm. 68). Jika banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit tertentu pada saat latihan kelincahan, maka semakin tinggi intensitas latihannya. Berat ringan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan tipe atau sifat latihan tersebut. Untuk latihan-latihan yang mengandung unsur kecepatan, intensitas melakukan gerakan diukur dalam satuan-satuan jarak per detik atau per menit. Karena latihan beban dalam penelitian ini untuk meningkatkan kelincahan, maka saat latihan pemain harus melakukan gerakan tersebut dengan lincah.

Peningkatan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kelincahan sudah bagus dan atlet sudah mampu melakukan gerakan latihan kelincahan dengan waktu yang diberikan, maka intensitas latihannya harus dinaikan, agar kualitas kelincahan semakin meningkat.

#### d. Pulih Asal

Badriah, Dewi Laelatul (2010) yang sudah dikutip Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) mengatakan bahwa “ pulih asal secara biofisiologis bertujuan

untuk membentuk cadangan dan meresintesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya” (hlm. 23). Karena setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental.

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) mengatakan bahwa:

“Bentuk kegiatan selama pulih asal dapat dilakukan dengan cara istirahat aktif maupun pasif. Istirahat aktif misalnya dengan cara melakukan peregangan dinamis, jalan dan jogging yang ditunjukkan untuk memulihkan cadangan ATP

– PC utamanya digunakan untuk olahraga yang dominan anaerobik, sedangkan istirahat pasif dilakukan dengan cara tidur dengan sikap anatomis atau telentang yang ditujukan untuk memulihkan cadangan glikogen otot utamanya digunakan untuk olahraga yang dominan aerobic” (hlm. 23).

Bernafas yang baik dilakukan dengan cara bernafas lambat tapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam, yang sudah dikemukakan oleh Badriah, Dewi Laelatul (2010) yang sudah dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) :

“Waktu istirahat lakukanlah cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam, cara bernafas yang demikian bisa mengakibatkan pengembangan rangka dada dan elastisitas paru-paru, sehingga karbon dioksida akan keluar saat ekspirasi dengan dalam, keuntungan lain dari bernafas demikian otot-otot pernafasan tidak akan mengalami kelelahan yang berarti” (hlm. 23).

Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat recovery dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetapi dalam ataupun cepat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

Berdasarkan pendapat Badriah, Dewi Laelatul dan Kusnadi, Nanang serta Herdi Hartadji bahwa dalam latihan olahraga apapun juga untuk meningkatkan kemampuannya maka semua yang melakukan latihan termasuk peserta Ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022 harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang tepat.



e. Prinsip kualitas latihan

Menurut Harsono yang dikutip Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril 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” (hlm. : 17).

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pengawasan dan koreksi-koreksi yang konstruktif. Pengawasan dan koreksi-koreksi yang konstruktif diberikan oleh penulis, dengan harapan sampel tidak melakukan kesalahan yang kalau dibiarkan akan menjadi refleksitas yang salah. Apabila sampel melakukan gerak salah, penulis segera menyuruh sampel tersebut memperbaikinya. Sehingga sampel tersebut mendapat kualitas yang baik

#### **2.1.4 Sepakbola**

Sepakbola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan oleh karena itu pemain sepak bola harus memiliki faktor-faktor itu untuk menunjang performa pemain dalam bermain sepak bola.

Menurut Muhammadiyah (2015:87) mengatakan bahwa “sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang merupakan cabang olahraga yang paling populer di seluruh dunia”.

Menurut Anam (2013:78) “sepakbola merupakan olahraga yang memakai bola yang dimainkan oleh dua tim dan masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang, permainan sepakbola memiliki tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin”.

Menurut Novra et al. (2021:235) “teknik dalam sepakbola memiliki teknik dengan bola dan teknik tanpa bola dalam sepakbola yaitu: berjalan,berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (sleding) dan berhenti secara tiba-tiba. Sedangkan teknik dengan bola meliputi passing, dribbling shooting, controlling, heading, feinting, trow-in, dan goal keeping“.

### 2.1.5 Konsep Kelincahan

Menurut Bompa (Harsono, 2018) kelincahan adalah “produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana didemonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepakbola, voli, tinju, loncat indah, tenis, bulutangkis, dan figure skating” (hlm. 49). Sejalan dengan paparan tersebut, menurut Harsono (2018) “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya” (hlm. 50).

Dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak kesegala arah. Orang yang memiliki kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah. Oleh karena itu, kelincahan yang sudah dimiliki pemain sepak bola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan. Mengingat pentingnya kelincahan dalam cabang olahraga sepakbola, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis.

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Selain dari itu, atlet juga tidak boleh kehilangan keseimbangan, dan sadar akan posisi tubuhnya.

Menurut Harsono (2018) bentuk-bentuk latihan kelincahan sebagai berikut : “lari bolak-balik (shuttle run), lari zig-zag. Squat thrust, boomerang run, lari rintangan (obstacle run), dot drill, three corner drill, down-the-line drill” (hlm. 51-53). Menurut Dawes, Jay and Mark Roozen (2012) bentuk-bentuk latihan kelincahan sebagai berikut

: “latihan Butterfly Drill, latihan M-drill, latihan T-drill, latihan Star Drill, latihan X- drill, latihan 360 Degree Drill, dan latihan Hourglass Drill” (hlm. 44). Dari contoh bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan tersebut, memiliki karakteristik adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, power, mengubah arah, dilakukan dengan sadar dan lain-lainnya harus diutamakan dalam bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan tersebut.

Harsono (2018:172) berpendapat bahwa “kelincahan ialah kemampuan untuk meng-ubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang

bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

1) Pentingnya kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak merubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga meberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting untuk sepakbola dan memerlukan ketangkasan. Suharno (1988) menyatakan kegunaan kelincahan pada sepakbola adalah “untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisiensi, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan” (hlm. 33).

2) Faktor-faktor penentu kelincahan

Faktor-faktor penentu kelincahan menurut Suharno HP (1993), antara lain: “olahragawan memiliki kelentukan reaksi dan kelentukan gerak yang baik, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada sendi-sendi, dan kemampuan mengerem atau menghentikan dari gerakan-gerakan (hlm. 51). Kelincahan sering dijumpai dalam situasi permainan sepakbola. M. Sajoto (1983) “menyatakan bahwa seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dengan kelentukan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahan cukup (hlm. 39). Jadi unsur kelincahan tidak hanya menuntut kelentukan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan agar dapat memiliki kelincahan yang baik setiap pemain harus memiliki kelincahan juga dipengaruhi oleh banyak hal dan berhubungan dengan kelentukan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Kelincahan sering disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan- gerakan, keterampilan-keterampilan, kemampuan gerak motorik otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan gabungan dari kelentukan dan kordinasi. Menurut M. Sajoto, (1955) “Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kelentukan tinggi dalam koordinasi baik, berarti kelincahan cukup baik” (hlm. 9). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

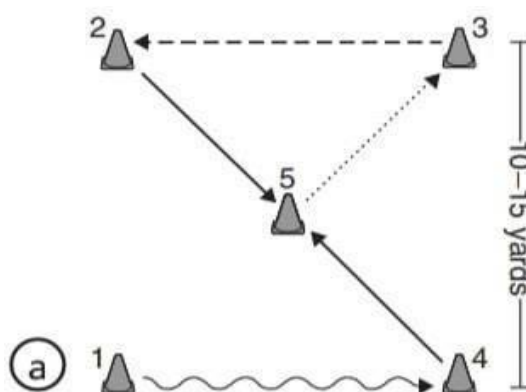
### **2.1.6 Konsep *Hourglass Drill***

Sesuai dengan konsep kelincahan yang sudah dijelaskan, maka sebuah bentuk latihan kelincahan harus mempunyai karakteristik seperti mengubah arah dengan cepat dan tepat pada saat bergerak dan adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power.

Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, ada yang paling efektif bahkan sudah populer dan banyak dilakukan oleh para atlet maupun para pelatih yang bergelut dalam kepelatihan olahraga yaitu *hourglass drill*. Menurut Dawes, Jay (2012) berpendapat bahwa “*hourglass drill is running back and forth back by forward, backward, left and right side with a certain distance at high speed in other words hourglass drill*” (hlm. : 91). Yang maksudnya “*hourglass drill adalah lari bolak balik dengan cara maju, mundur, samping kiri dan kanan dengan jarak tertentu dengan kecepatan tinggi dengan kata lain hourglass drill*“. Dari penjelasan tersebut, *hourglass drill* merupakan latihan kelincahan yang mempunyai karakteristik seperti mengubah arah dengan cepat dan tepat, adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power. Hal tersebut merupakan syarat dalam suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan.

*Hourglass Drill* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan carioca, sprint diagonal, side shuffle, and backpedal. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. pattern Jay Dawes. Mark Roozen, (2011 hlm. 91)

Tujuan *hourglass drill* adalah supaya dapat bergerak seefisien mungkin ke segala arah untuk melewati lawan atau menghadang lawan. Karakter dari *hourglass drill* itu sendiri sangat cocok untuk melatih kelincahan dalam permainan sepakbola.



Gambar 2. 2 hourglass drill

Sumber Jay Dawes, (2012 hlm. 91)

Adapun cara pertama pelaksanaan hourglass drill

1) Posisi awal

Berdiri siap di kerucut 1 yang jarak antara kerucut (cone) satu dengan yang lain 5-10 meter

2) Urutan pelaksanaan

Atlet berdiri siap pada kerucut atau cone 1 (start) menghadap ke tengah. Pada aba-aba lari, atlet berlari menyamping kearah kanan menuju cone 4 setelah sampai di cone 4 atlet langsung berlari secepatnya secara diagonal menuju kearah cone 5 dan kemudian berbalik berlari mundur kearah cone 3, berikutnya lari menyamping ke cone 2, memimpin dengan kaki kanan dan berlari dengan cepat menuju cone 5. Sesampainya di cone 5 atlet berputar dan berlari menyamping kearah kiri menuju cone 3 dan berbelok lari dengan gerakan secepatnya kembali ke cone 5 selanjutnya berlari menyamping kearah kiri menuju cone 4 dan berbalik lagi dengan cepat menuju cone 5 berbelok lari menyamping kearah kiri menuju cone 1 menuju cone 5 sebagai finish. Latihan ini dilakukan dalam beberapa kali pengulangan Jay Dawes, (2012 hlm. 91).

Dari paparan tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa hourglass drill adalah suatu macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yang dilakukan dengan bergerak di area cone yang sudah disediakan dengan mengikuti alur atau

arah yang sudah di tentukan. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan yang ada pada saat bermain sepakbola. Seperti gerakan untuk melewati lawan pada saat menggiring bola, dan pada saat membayangi lawan agar tidak mudah untuk dilewati lawan.

Penerapan Hourglass Drill saat latihan sepak bola dapat menjadi langkah yang efektif untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan keterampilan perubahan arah para pemain. Berikut adalah panduan untuk menerapkan Hourglass Drill dalam sesi latihan sepak bola:

1. **Penjelasan dan Pemanasan:** Sebelum memulai latihan, jelaskan tujuan dan manfaat dari Hourglass Drill kepada para pemain. Pastikan mereka memahami gerakan yang akan dilakukan. Mulailah dengan pemanasan yang cukup untuk mengurangi risiko cedera dan mempersiapkan tubuh untuk latihan yang intens.

2. **Penanda dan Pola Latihan:** Tentukan area latihan yang sesuai dan tandai pola Hourglass Drill dengan menggunakan kon atau tanda lainnya. Pola drill ini biasanya menyerupai bentuk jam pasir, dengan garis tengah dan dua titik ujung. Pastikan area latihan cukup luas agar pemain dapat bergerak dengan leluasa.

3. **Teknik Latihan:** Instruksikan para pemain untuk berdiri di garis tengah dan siap untuk memulai drill. Setelah sinyal dimulai, mereka harus berlari dari garis tengah ke titik ujung, lalu kembali ke garis tengah, kemudian berlari ke titik ujung yang berlawanan, dan kembali lagi ke garis tengah. Ini akan membentuk pola maju-mundur-maju yang khas dari Hourglass Drill.

4. **Variasi Gerakan:** Untuk meningkatkan tantangan, Anda dapat memberikan variasi gerakan, seperti dribel bola saat melalui titik-titik, melakukan tendangan akurat pada titik ujung, atau menambahkan gerakan putaran saat berbelok di setiap titik.

5. **Waktu dan Istirahat:** Atur waktu untuk drill ini sesuai dengan tingkat kebugaran dan usia pemain. Jika pemain masih baru dalam melakukan latihan ini, mulailah dengan durasi yang lebih pendek dan tingkatkan secara bertahap. Berikan istirahat yang cukup di antara set agar pemain dapat pulih dengan baik.

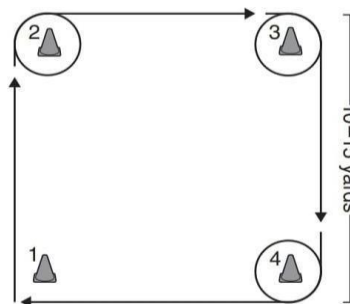
6. **Rekapitulasi dan Evaluasi:** Setelah selesai latihan, lakukan

rekapitulasi dengan para pemain untuk mengevaluasi bagaimana mereka melaksanakan drill ini dan bagaimana kelincahan serta kecepatan mereka telah meningkat. Ajukan pertanyaan kepada mereka untuk melihat pemahaman mereka tentang teknik dan manfaat dari Hourglass Drill.

Dengan penerapan Hourglass Drill secara teratur dalam latihan sepak bola, anggota tim akan dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan ketangkasan mereka dalam situasi permainan yang dinamis. Latihan yang konsisten dan terarah akan membantu para pemain menjadi lebih responsif dan siap menghadapi tantangan dalam permainan sebenarnya.

### 2.1.7 Konsep 360° - Degree Drill

Menurut Dawes, Jay (2012) berpendapat bahwa “360 degree drill is a form of exercise using 4 cones and is performed by going around each cone with a rotation of 380°”. (hlm 88). Yang maksudnya “360 degree drill adalah bentuk Latihan menggunakan 4 cones dan dilakukan dengan mengitari tiap cones dengan putaran 380°. 360° - Degree Drill ini adalah metode latihan untuk meningkatkan kelincahan.



Gambar 2. 3 360° - Degree Drill

Sumber Jay Dawes, (2012 hlm. 88)

Adapun cara pelaksanaan 360° - degree drill

1) Posisi awal

Berdiri siap di kerucut 1 yang jarak antara kerucut (cone) satu dengan yang lain 5-10 meter

2) Urutan pelaksanaan

Atlet mulai dalam posisi atletik di luar kerucut 1, dengan pinggul, bahu, dan

batang tubuh tegak lurus terhadapnya. Saat siap, atau dengan isyarat, dia berlari ke kerucut 2. Ketika dia mencapainya, atlet itu sedikit melambat dan berbelok 360 derajat di sekitar kerucut 2. Dia mengulangi pola yang sama di sekitar kerucut 3 dan 4, dan kemudian berlari kembali ke kerucut 1. Atlet juga harus bergerak di sekitar kerucut ke arah yang berlawanan untuk memastikan latihan yang seimbang.

Gerak spesifik bentuk Latihan ini sesuai dengan gerakan yang ada dalam metode kelincahan, dimana terdapat Gerakan mengubah arah pada saat berlari dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan dilakukan dengan sadar. Bentuk latihan ini juga sesuai dengan gerakan-gerakan yang ada pada saat bermain sepakbola. Seperti gerakan untuk melewati lawan pada saat menggiring bola, dan pada saat membayangi lawan agar tidak mudah untuk dilewati lawan.

Berikut ini adalah penerapan 360° - Degree Drill saat latihan sepak bola agar mendapat cara yang efektif untuk meningkatkan keluwesan tubuh, kemampuan berputar, dan kelincahan para pemain. Berikut adalah penerapan 360° - Degree Drill dalam sesi latihan sepak bola:

1. Penjelasan dan Pemanasan: Jelaskan kepada para pemain tentang tujuan dan manfaat dari 360° - Degree Drill. Pastikan mereka memahami gerakan yang akan dilakukan. Lakukan pemanasan yang menyeluruh untuk mempersiapkan tubuh dan mengurangi risiko cedera sebelum memulai drill.
2. Penanda dan Pola Latihan: Tentukan area latihan yang sesuai dan tandai pola 360° - Degree Drill dengan menggunakan kon atau tanda lainnya. Pola drill ini biasanya berupa lingkaran atau setengah lingkaran yang menandakan area di mana pemain akan berputar.
3. Teknik Latihan: Instruksikan para pemain untuk berdiri di tengah area lingkaran atau setengah lingkaran. Setelah sinyal dimulai, mereka harus berputar penuh atau setengah putaran menghadap arah berlawanan, kemudian bergerak menuju arah yang berlawanan, dan seterusnya. Ini akan membentuk gerakan putar penuh atau setengah putaran secara berkesinambungan.
4. Variasi Gerakan: Untuk meningkatkan tantangan, Anda dapat memberikan variasi gerakan, seperti menggiring bola saat berputar, melakukan tendangan akurat pada titik tertentu di lingkaran, atau menggabungkan gerakan



dribel dengan berputar.

5. Waktu dan Istirahat: Sesuaikan waktu latihan ini dengan tingkat kebugaran dan kemampuan para pemain. Mulailah dengan durasi yang lebih pendek dan tingkatkan secara bertahap sesuai dengan perkembangan kelincahan mereka. Sediakan waktu istirahat yang cukup di antara set agar pemain dapat pulih dengan baik.

6. Rekapitulasi dan Evaluasi: Setelah selesai latihan, lakukan rekapitulasi bersama para pemain untuk mengevaluasi bagaimana mereka melaksanakan drill ini dan bagaimana kelincahan serta keluwesan tubuh mereka telah meningkat. Ajukan pertanyaan kepada mereka untuk memahami pemahaman mereka tentang teknik dan manfaat dari 360° - Degree Drill.

Dengan penerapan 360° - Degree Drill secara teratur dalam latihan sepak bola, anggota tim akan dapat meningkatkan keluwesan tubuh, kemampuan berputar, dan kelincahan mereka dalam situasi permainan yang memerlukan gerakan yang cepat dan lincah. Latihan ini juga akan membantu para pemain menjadi lebih fleksibel dalam menghadapi situasi yang kompleks di lapangan, sehingga meningkatkan kualitas permainan mereka secara keseluruhan.

## **2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian ini di perlukan guna mendukung kajian teoritik yang di temukan danmenghindari plagiasi, sehingga dapat di gunakan sebagai acuan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah: menurut Suasono Tyas Hidayat pelatihan Hourglass Drill dan 360- Degree Drill Kelincahan dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pada pelaksanaan di saat berbalik badan saat meng shadow atau merebut bola saat lawan melakuka manuver dalam bermain sepakbola. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen lapangan dan desain penelitian ini menggunakan pre test-post test-group desain. Tujuan test ini.untuk meningkatkan kelincahan pada permainan sepakbola. Kesimpulan Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan Hourglass Drill dan 360-Degree Drill terhadap kelincahan

pada siswa Tim Sepak bola SMK Negeri Pekanbaru. latihan Hourglass Drill lebih berpengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain bola.

Jenis penelitian yang peneliti lakukan ini sama dengan penelitian tersebut yaitu eksperimen. Namun tujuannya berbeda, tujuan yang peneliti lakukan adalah mengungkap Perbandingan Hourglass Drill Dengan 360° - Degree Drill Terhadap Kelincahan untuk meningkatkan kelincahan Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2022. Dengan demikian penelitian yang peneliti lakukan ini relevan dengan penelitian Suasono Tyas Hidayat .

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Komponen kondisi fisik ini harus dimiliki oleh pemainan sepakbola untuk melewati lawan dan menghadang lawan agar tidak mudah untuk dilewati. Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. Untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola, bentuk latihan yang diberikan peneliti yaitu hourglass drill dan 360° - degree drill. Kedua bentuk Latihan ini merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan, pada pelaksanaannya latihan ini mempunyai karakteristik mengubah arah dengan cepat dan tepat, adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power. Karakteristik tersebut terdapat pada bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan. Berikut adalah kelebihan dan kekurangan latihan hourglass drill dan 360° - Degree Drill dalam meningkatkan kelincahan:

Kelebihan Latihan Hourglass Drill dalam Meningkatkan Kelincahan:

1. Peningkatan Perubahan Arah: Hourglass Drill fokus pada perubahan arah dan gerakan maju-mundur, yang sangat relevan dalam situasi permainan sepak bola yang dinamis. Dengan latihan ini, pemain dapat mengembangkan kemampuan untuk beralih arah dengan cepat dan gesit, meningkatkan kelincahan mereka saat menghadapi situasi yang membutuhkan pergerakan yang cepat dan lincah.
2. Fokus pada Kecepatan: Drill ini menekankan pada gerakan cepat

dan ketangkasan, yang membantu meningkatkan kecepatan reaksi dan ketepatan dalam mengambil keputusan di lapangan. Kecepatan dan kelincahan adalah atribut penting bagi pemain sepak bola untuk mengatasi lawan dan mencetak gol.

3. Pengembangan Keterampilan Motorik: Hourglass Drill melibatkan gerakan kompleks yang memerlukan koordinasi yang baik antara berbagai bagian tubuh. Latihan ini membantu memperbaiki keterampilan motorik pemain, sehingga mereka dapat lebih lincah dan terampil dalam mengendalikan bola dan bergerak di lapangan.

Kekurangan Latihan Hourglass Drill dalam Meningkatkan Kelincahan:

1. Terbatas pada Pola Gerakan: Hourglass Drill memiliki pola gerakan yang relatif terbatas, terutama dalam hal perubahan arah maju-mundur. Latihan ini mungkin kurang mencakup kemampuan rotasi tubuh secara penuh, yang juga penting dalam meningkatkan kelincahan di lapangan.

2. Variasi yang Terbatas: Drill ini cenderung berfokus pada gerakan yang sama secara berulang-ulang, yang dapat membuat pemain menjadi terbiasa dengan pola tertentu dan mengurangi tantangan latihan. Variasi tambahan atau kombinasi dengan latihan lain mungkin diperlukan untuk memperkaya latihan dan menjaga antusiasme pemain.

Kelebihan Latihan 360° - Degree Drill dalam Meningkatkan Kelincahan:

1. Peningkatan Keluwesan Tubuh: 360° - Degree Drill melibatkan gerakan rotasi tubuh penuh, yang membantu meningkatkan keluwesan tubuh dan memperluas rentang gerak pemain. Latihan ini memberikan keuntungan dalam situasi di lapangan yang memerlukan gerakan rotasi dan perputaran tubuh yang cepat.

2. Variasi Gerakan: Drill ini mencakup gerakan rotasi tubuh yang beragam, sehingga memberikan variasi dan tantangan yang lebih besar dalam latihan. Hal ini memastikan bahwa pemain dapat mengembangkan kelincahan secara menyeluruh dan menghadapi situasi yang lebih beragam dalam permainan.

Kekurangan Latihan 360° - Degree Drill dalam Meningkatkan Kelincahan:

1. Tantangan Teknis: Drill ini melibatkan gerakan rotasi tubuh yang lebih kompleks dan memerlukan keseimbangan yang baik. Bagi pemain yang

kurang memiliki kelenturan atau keterampilan teknis yang baik, gerakan-gerakan ini mungkin menjadi lebih sulit untuk dilakukan dengan benar.

2. Potensi Risiko Cedera: Gerakan rotasi tubuh yang cepat dapat meningkatkan risiko cedera, terutama jika pemain tidak melakukan pemanasan yang memadai atau tidak memiliki teknik yang benar. Penting untuk melakukan drill ini dengan hati-hati dan memastikan para pemain mengikuti petunjuk pelatih dengan benar.

Dapat disimpulkan kedua latihan Hourglass Drill dan 360° - Degree Drill, memiliki kelebihan dan kekurangan dalam meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola. Penggunaan kedua latihan ini dalam kombinasi atau secara terpisah dapat memberikan manfaat yang beragam untuk pengembangan kelincahan pemain sepak bola. Adanya variasi latihan dan pendekatan individualisasi dapat membantu para pemain mencapai kelincahan yang optimal untuk meningkatkan kualitas permainan mereka di lapangan.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Menurut Arikunto, Suharsimi (2013) “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hypo adalah di bawah, thesa adalah sebuah kebenaran” (hlm. 110).

Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

a. latihan Hourglass drill berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2021/2022.

b. latihan 360° - Degree drill berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2021/2022.

c. latihan Hourglass drill lebih berpengaruh secara signifikan dibandingkan latihan degree drill terhadap peningkatan kelincahan pada anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun

2021/2022.