

BAB 2 TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Sepak Bola

Sepak bola sendiri merupakan salah satu jenis olahraga yang terdiri dari dua tim berlawanan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin sekaligus mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Permainan ini akan dimainkan oleh sebelas pemain dari setiap tim selama dua babak, yaitu 2×45 menit. Menurut Sidik et al., (2021, hlm 60-61) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang terdiri dari 2 tim dan dimainkan oleh 11 orang pada setiap timnya, permainan ini dimainkan di lapangan dan dari 11 pemain tersebut, 10 pemain bermain di tengah dan 1 pemain menjadi penjaga gawang”. Sedangkan Menurut Syukur & Soniawan (2015, hlm 74) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran didalam lapangan mengacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim”.

2.1.2 Pengertian Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar bermain sepak bola merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepak bola. Menurut Hutajulu (2013, hlm 46-51) “teknik dasar bermain sepak bola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola, dan untuk bermain sepak bola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola”. Menurut Ramadhan dalam Naldi & Irawan, (2020, hlm 7) “teknik dasar dalam sepak bola meliputi *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), dan *heading* (menyundul bola)”. Teknik dasar dalam permainan yang harus dikuasai betul oleh pemain sepak bola, Teknik dasar yang harus dikuasai antara lain adalah teknik menendang, menggiring, mengontrol, menyundul, dan menghentikan bola.

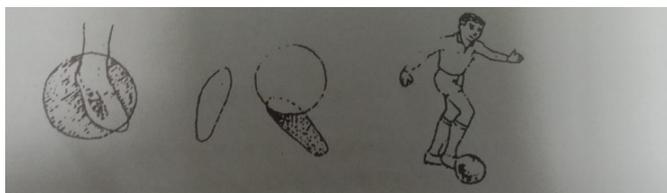
2.1.3 Pengertian Menggiring Bola

Menurut Irawan (2019, hlm 31) "Menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada saat permainan berlangsung". Sedangkan Menurut Kusuma Aji (2016, hlm 8) "Dribbling atau menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, merek juga harus bisa melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi gerak gerik pemain lawan di lapangan". Dalam Menggiring bola terdapat 3 teknik yaitu teknik menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian punggung dan kaki bagian luar.

Menurut Adapun macam-macam dribbling (menggiring bola) menurut Sudjarwo,Iwan (2017, hlm 36) terdiri dari beberapa macam yaitu:

1) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Luar

Berikut ini merupakan beberapa langkah yang bisa diintip dan juga dipraktikkan, mulai dari posisi awal, gerakan saat proses menggiring, hingga posisi akhir setelah menggiring bola menggunakan sisi luar kaki Anda. Dengan latihan yang intensif, maka menggiring bola adalah teknik yang bakal cukup cepat dikuasai secara baik.



Gambar 2. 1 Teknik Dribbling dengan Kaki Luar

Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017, hlm 36)

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang dengan kura-kura kaki bagian luar.
- b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir kedepan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki, sesuai dengan irama lari.
- c. Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk,

waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman

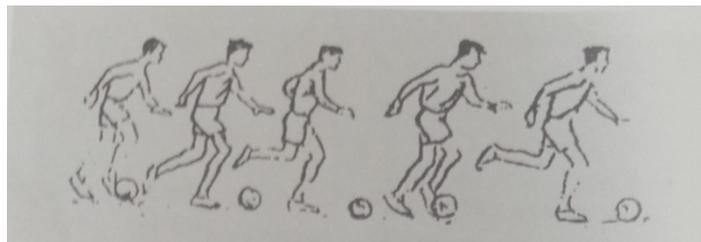
2) Menggiring Bola Menggunakan Kaki Dalam



Gambar 2. 2 Teknik Dribbling dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017, hlm 36)

- a. Posisi kaki dalam menggiring bola sama dengan posisi dalam menendang bola dengan kura-kura bagian dalam.
- b. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola berguril kedepan dan bola harus selalu dekat kaki demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.

3) Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki



Gambar 2. 3 Teknik Dribbling dengan Punggung Kaki
Sumber : Sudjarwo, Iwan (2017, hlm 36)

Cara menggiring bola di sini memang hampir sama dengan teknik menendang bola di mana penggiringan bola dengan punggung kaki bisa dilakukan dengan langkah:

- a. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura penuh.
- b. Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola berguril kedepan.
- c. Bola harus selalu dekat dengan kaki. Pada saat menggiring bola kedua lutut sekaku sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan bola juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan teman.

Dalam Teknik menggiring bola terdapat 3 cara yaitu : Teknik menggiring bola menggunakan kaki dalam, menggiring bola dengan menggunakan kaki luar dan menggiring bola dengan punggung kaki. Ketiga Teknik tersebut Sangat penting buat dikuasai oleh pemain untuk meningkatkan keterampilan Menggiring bola. Dalam penelitian ini adalah keterampilan pemain SSB Putra Brew Tasikmalaya menggiring bola yang bertujuan menjaga atau melewati lawan dalam permainan sepakbola.

2.1.4 Pengertian Latihan

Girwijoyo dan Sidik (2013, hlm 316) "Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik)".

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

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015, hlm 39) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

a. Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

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

b. Latihan Teknik (*Technical Training*)

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

c. Latihan Taktik (*Teatical Training*)

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

d. Latihan Mental (*Psychological Training*)

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

maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks.

Keempat aspek tersebut di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

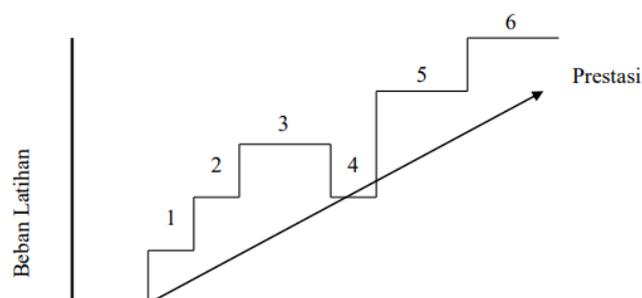
Berdasarkan kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah. Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis, kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan beban kegiatannya kian hari kian bertambah.

2.1.5 Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Harsono (2015, hlm 51), "Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba". Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

2.1.5.1 Beban Lebih (Overload)

Prinsip latihan yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Hal ini sejalan dengan penjelasan menurut Harsono (2015, hlm 51) yang menjelaskan bahwa “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”. Sedangkan menurut Nurdiansyah & Susilawati (2018, hlm 31) “Prinsip beban lebih adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup.” Prinsip ini mengatakan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Pada saat awal melakukan latihan dengan beban yang berat pasti atlet akan kesulitan, oleh karena itu tubuh belum mampu menyesuaikan diri dengan beban yang berat tersebut. Namun bila latihan dilakukan secara terus menerus dengan pengulangan yang sering, maka tubuh akan mampu beradaptasi dengan beban latihan yang lebih berat tersebut. Penerapan beban lebih ini dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, macam-macam latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, dan pengulangan repetisi latihan. Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode system tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 4 Sistem Tangga
Sumber : Harsono(2015, hlm. 54)

Setiap garis vertical dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal menunjikan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada tangga ke 4 beban diturunkan, yang bisa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet memiliki kesempatan mengupulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

2.1.5.2 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet memiliki perbedaan baik dalam kemampuan, potensi, maupun karakteristik belajarnya. Hal ini sesuai pendapat menurut Badriah (2011, hlm 4) bahwa "prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa karakteristik fisiologis, psikis, dan social, dari setiap orang berbeda." Maka perencanaan latihannya pun harus didasarkan pada perbedaan individu atas kemampuan, kebutuhan, dan potensi. Latihan mesti dirancang dan juga disesuaikan dengan kekhasan dari setiap individu atlet agar menghasilkan yang terbaik. Faktor-faktor yang harus dipertimbangkan antara lain umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, ciri-ciri psikologis dan lain-lain. Menurut Harsono (2015, hlm 64) "seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakterisitik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-fakto seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua haru sikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet."

Berdasarkan pernyataan tersebut kenyataan dilapangan pun

menunjukkan bahwa tidak ada orang yang sama persis, tidak ditemukan pula secara fisiologis dan psikologis yang sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual agar latihan tersebut dapat menghasilkan prestasi yang cukup baik. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka dalam memberikan materi latihan pada seorang atlet apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (recovery), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individual ini.

Berdasarkan paparan di atas prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogeny. Penerapan prinsip individual dalam penelitian ini dilakukan dengan cara : (masing-masing individu melakukan sesuai kemampuan masing-masing seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat. (b) peningkatan beban latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.5.3 Intensitas Latihan

Fakta dilapangan banyak pelatih yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berta yang melebihi ambang rangsanganya. Menurut Harsono (2015, hlm 68) "mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan stress, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip latihan-latihan yang sebenarnya."

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu,

intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah : waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

2.1.5.4 Kualitas Latihan

Pada setiap latihan yang akan dilakukan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya agar siswa dapat mudah menangkap apa yang disampaikan oleh pelatih. Menurut Harsono (2015 hlm 75) Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip overload diterapkan”. Kemudian Harsono (2015 hlm 76) menjelaskan bahwa “Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun siswa”.

Hasil yang di dapat dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Latihan-latihan yang terkadang intensifnya kurang tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.5.5 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm 76) “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus

meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Menurut Mustafa et al., (2016, hlm 163) “dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis Latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik”. Lebih-lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepak bola.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm 78) menjelaskan “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola bisa dengan menggunakan variasi latihan dengan bola bergerak dengan *zig-zag*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola dapat tercapai. Variasi-variasi latihan latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga faktor kebosanan saat berlatih dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi latihan dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

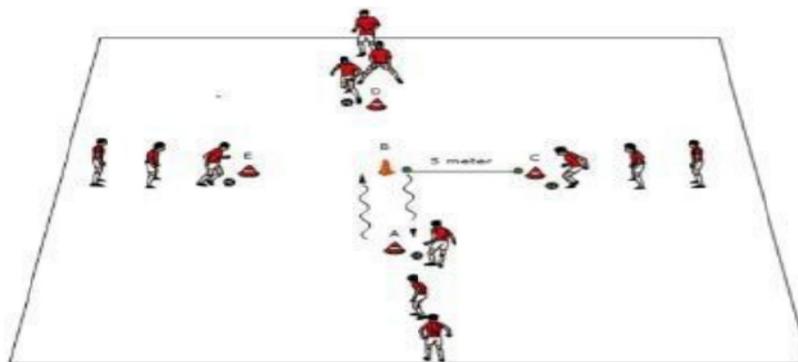
2.1.5.5.1 Variasi Latihan Dribbling Diamond

Metode Latihan *diamond* merupakan bentuk Latihan menggiring bola yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *dribbling* yang sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 5-10 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk Latihan menggiring bola karena jika menggiring bola terlalu lama akan dengan mudah direbut oleh lawan saat bermain. Model Latihan *dribbling diamond*

dapat meningkatkan keterampilan apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Latihan *dribbling diamond* di lakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dari pemain yang melakukannya.

Keterangan :

1. Latihan ini bisa dilakukan dengan bermacam-macam cara, Minta pemain mendribel bola dengan kecepatan tinggi dari A ke B lalu kembali ke A (C ke B kembali ke C; demikian juga barisan-barisan yang lain melakukan hal yang sama).
2. Anjurkan pemain untuk berputar dengan bola menggunakan cara-cara berbeda (Barisan A melakukan putaran penuh ke kanan (A -> B -> C -> B -> D -> B -> E -> B -> A). Demikian juga barisan yang lain melakukan hal yang sama.menggunakan kaki luar, kaki bagian dalam, tarik ke belakang, dan lain-lain).
3. Barisan A melakukan putaran penuh ke kiri (A -> B -> E -> B-> D -> B -> C -> B -> A). Demikian juga barisan-barisan lain melakukan hal yang sama.



Gambar 2. 5 Variasi *Dribbling* Diamond
Sumber : Saputra, Muzaffar, and Palmizal A (2018, hlm 128)

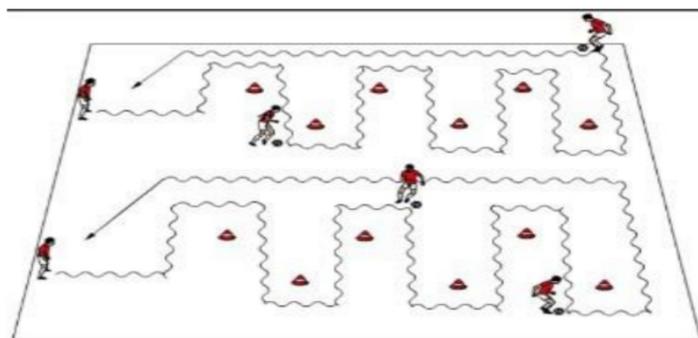
2.1.5.5.2 Variasi Latihan Dribbling dengan Rintangannya Tidak Beraturan

Latihan ini merupakan gabungan dari dua Latihan menggiring bola yang dikemukakan oleh rodji dan koger dimana jarak antara rintangan satu dengan yang lain berbeda hal ini bertujuan untuk memberikan Latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan keterampilan menggiring bolanya. Seperti yang di utarakan

oleh Hamdani dalam Razbie, dkk (2018, hlm 47) “Gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan zig-zag dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan”.

Keterangan :

1. Letakkan beberapa cone secara tidak beraturan serta dekat satu sama lain.
2. Instruksikan kepada pemain untuk meliuk-liuk mengitari cone-cone yang ada dengan menggunakan sisi luar dan dalam kaki kanan dan kiri.
3. Seperti biasa, minta pemain untuk semakin lama semakin mempercepat dribbling.



Gambar 2. 6 Variasi *Dribbling* Rintangan Tidak Beraturan
Sumber : Saputra, Muzaffar, and Palmizal A (2018, hlm 127)

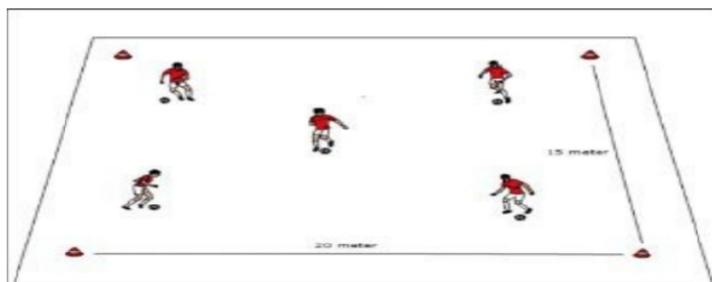
2.1.5.5.3 Variasi Latihan Dribbling Bebas Berubah Arah

Menggiring bola variasi bebas berubah arah dilakukan dengan cara menggiring bola tanpa harus melewati garis yang telah ditentukan dan tidak berbenturan dengan yang lain. Menggiring bola berubah arah menuntut pemain untuk melatih keterampilan. Menurut Harsono (2018, hlm 51) “manuver-manuver sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan seperti voli, basket, sepak bola, hoki soft ball. Dalam cabang perorangan pun, seperti tinju, gulat, pencak silat, bulu tangkis anggar, unsur agilitas memegang

peranan sangat penting”.

Keterangan :

1. Dalam sebuah boks yang tidak terlalu besar biarkan beberapa pemain menggiring bolanya masing-masing tanpa berbenturan satu dengan yang lain.
2. Terangkan kepada pemain bahwa dalam menggiring bola ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain giring bola dekat dengan kaki, giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan.
3. Pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola.
4. Sebagai variasi minta pemain untuk menyelingi dengan beberapa trik individu.
5. Sebagai variasi lainnya minta pemain hanya menggunakan kaki kiri kemudian kaki kanan saja.



Gambar 2. 7 Variasi *Dribbling* Bebas Berubah Arah
Sumber : Saputra,, Muzaffar, and Palmizal A (2018, hlm 123)

2.1.6 Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan dan tujuan sasaran Latihan bisa bersifat untuk jangka pendek maupun jangka Panjang. Untuk tujuan jangka Panjang merupakan tujuan tujuan dan sasaran yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan sasaran Latihan jangka pendek waktu persiapan yang akan dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut Kadir (2009, hlm 8) “tujuan latihan adalah meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini

berhubungan dengan struktur dan faal dalam tubuh”. Sedangkan menurut Harsono (2015, hlm 39) menjelaskan bahwa “tujuan serta sasaran dari Latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

2.2 Hasil Penelitian Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Iman Hidayat mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Angkatan Tahun 2014. Penelitian yang dilakukan oleh Iman Hidayat bertujuan untuk meneliti “pengaruh Latihan menggiring bola menggunakan alat bantu rintangan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola”.

Penelitian yang penulis lakukan sejenis dengan penelitian Iman Hidayat hanya saja perbedaan pada objek penelitian serta materi latihannya berbeda yaitu penelitian terdahulu latihan dengan menggunakan alat bantu sedangkan yang penulis latihan dengan menggunakan variasi *dribbling* dan juga sampel yang digunakan berbeda. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah Pemain SSB Putra Brey Tasikmalaya, sedangkan materi latihannya yaitu latihan variasi *dribbling*. Adapun judul penelitian yang penulis lakukan adalah “Pengaruh latihan variasi *dribbling* terhadap peningkatan menggiring bola dalam permainan sepakbola” (Eksperimen pada pemain usia 8-9 tahun SSB Putra Brey Tasikmalaya)”.

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung hasil penelitian Iman Hidayat sehingga hasil penelitian yang penulis lakukan memberi manfaat yang berarti khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para guru, pembina, dan pemerhati olahraga.

2.3 Kerangka Konseptual

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang banyak digemari di masyarakat Indonesia, dari mulai anak kecil sampai orang dewasa pun menyukai permainan sepak bola. Menurut Syukur & Soniawan (2015, hlm

74) menjelaskan bahwa “sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran didalam lapangan mengacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim”. Sepak bola terdiri dari beberapa teknik yang didalamnya sangat penting bagi setiap individu agar menjadi pemain sepak bola yang baik, diantaranya teknik dasar sepak bola adalah *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), *heading* (menyundul bola) dan *shooting* (menendang).

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola salah satunya adalah *dribbling* atau menggiring bola. Menurut Kusuma Aji (2016, hlm 8) “Dribbling atau menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, merek juga harus bisa melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi gerak gerik pemain lawan di lapangan”. Sedangkan Menurut Budiman and Sin (2019, hlm 178) mengatakan “dalam melakukan dribbling terdapat 3 fase yang harus dilalui mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan yang terakhir adalah fase follow through. Fase persiapan diaman keadaan tubuh tegak, bola beradadidekat kaki, dan kepala lurus untuk memperhatikan lapangan dengan baik. Pada fase peragaab dilakukan pada sibundar, menendang bola sepenuhnya, dornng bola beberapa kali kedepan”.

Dalam sepak bola *dribbling* atau menggiring bola sangat diperlukan untuk menghindari hadangan lawan dan tentunya untuk penguasaan permainan. Latihan menggiring bola dalam penelitian ini latihan variasi *dribbling* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan mnggiring bola dalam permainan sepak bola karena pemain dapat melakukan teknik tersebut dengan bentuk latihan yang telah dimodifikasi sehingga mudah untuk menguasai teknik dasarnya. Selain dari pada itu, repetisi yang banyak dapat membantu pemain untuk dapat lebih cepat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

2.4 Hipotesis

Mengacu pada anggapan dasar yang penulis kemukakan di atas dan pengertian mengenai hipotesis, penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Terdapat pengaruh Latihan variasi *dribbling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Putra Brey”.