

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Latihan 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.

Sedangkan menurut Mylsidayu dan Kurniawan dalam Fajar (2021, hlm 7) Latihan yang berasal dari kata *exrcise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya.

Berdasarkan kutipan di atas penulis menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang bertujuan meningkatkan kemampuan atau keterampilan yang pada pelaksanaannya dilakukan secara sistematis. Kemudian proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja dengan jumlah beban bertambah untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, dan takaran latihan sesuai dengan kebutuhan seorang atlet tergantung kemampuan dari atlet tersebut dan juga kompleks teknik yang diberikan.

2.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015, hlm 39) 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 39-49) juga 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.

(1)Latihan Fisik (*Phisycal Training*) Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan prestasi faaliah 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.

(2)Latihan Teknik (*Technical Training*) Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

(3)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.

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

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak, kesalahan umum 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.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dengan atlet sesuai dengan program latihan yang telah dibuat yang telah memiliki tujuan untuk dicapai yang disusun guna meningkatkan kemampuan gerak dasar dan memperoleh prestasi tinggi. Untuk mencapai tujuan, pelatih dan atlet harus dengan serius melaksanakan program yang telah disusun dengan baik, sistematis, terarah dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

2.1.3 Prinsip-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:

2.1.3.1 Prinsip Individualisasi

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut.

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.

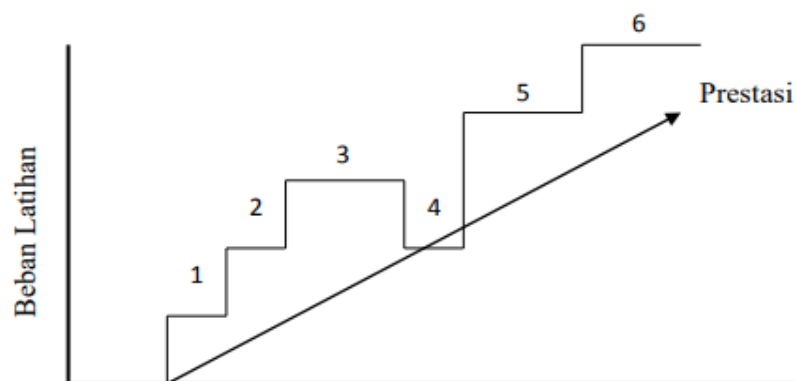
2.1.3.2 Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*), Harsono (2015, hlm 51) menjelaskan sebagai berikut : Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Perubahan-perubahan *Physiological* dan *Fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang

berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

Harsono (2015, hlm 52) menjelaskan Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali. Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015, hlm 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber: Harsono (2015, hlm 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau

mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.3.3 Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015, hlm 75) mengemukakan bahwa Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan.

Selanjutnya Harsono (2015, hlm 76) menjelaskan:

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.3.4 Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan

waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke dalam Fauzi et al., (2019, hlm 37) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah Pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Sedangkan menurut Kent dalam Fauzi et al., (2019, hlm 37) menjelaskan bahwa Pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phosphagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

2.1.4 Permainan Sepakbola

Sepak bola merupakan suatu olahraga permainan yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Dan permainan sepak bola juga termasuk pada salah satu cabang olahraga bola besar dan masuk ke dalam kategori pertandingan karena olahraga ini melibatkan dua tim yang saling berhadapan dan setiap tim nya terdiri dari 11 orang pemain. Menurut Sujarwo dalam Mubarak et al., (2019, hlm 99) Sepak bola adalah olahraga beregu yang didasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan.

Ada beberapa teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain sepak bola dengan baik dan harus dipelajari oleh pemain sepakbola seperti yang dikemukakan oleh Sujarwo dalam Mubarak et al., (2019, hlm 99) dalam garis besarnya keterampilan dasar permainan sepak bola terdiri dari:

1. Teknik tanpa bola

Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :

- a) Lari cepat dan merubah arah,
- b) Melompat dan meloncat,
- c) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu tanpa badan,
- d) Gerakan-gerakan khusus tanpa badan,
- e) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

2. Teknik dengan bola

Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari :

- a) Mengenal bola,
- b) Menendang bola,
- c) Menerima bola,
- d) Menggiring bola (*Dribbling*),
- e) Menyundul (*Heading*),
- f) Melempar bola (*Throw in*),/
- g) Teknik gerak tipu dengan bola,
- h) Merampas atau merebut bola (*Trackling*),
- i) Teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Sedangkan menurut Pratama dalam Shabih (2021, hlm 145) juga mengemukakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang begitu indah penuh dengan kedamaian jika seseorang menikmati suatu pertandingan baik tingkat regional bahkan internasional yang memberikan kontribusi secara tidak langsung tanpa kita sadari bersama.

Berdasarkan hakikat permainan sepak bola yang dikemukakan oleh para ahli diatas, maka peneliti bisa memberikan kesimpulan yang dimana permainan sepak bola yaitu suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan menggunakan satu bola yang nantinya akan diperebutkan oleh kedua tim tersebut untuk saling memasukkan bola ke gawang lawan mereka.

Permainan sepak bola juga merupakan permainan beregu yang bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan, dan juga bisa dijadikan wadah untuk tempat mengenal orang orang diberbagai negara khususnya pada tingkat internasional guna untuk menciptakan persaudaraan yang baik

2.1.5 Teknik Dasar *Dribbling*

Sepak bola modern saat ini dilakukan dengan beberapa bentuk keterampilan lari dan operan bola yang dilakukan dengan gerakan-gerakan yang

sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. *Dribbling* diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah. *Dribbling* hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Menurut Budiman & Sin (2019, hlm 178) mengemukakan menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik untuk membuka daerah atau melewati lawan, sehingga pemain dapat melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau ke teman.

Sedangkan menurut Farid dalam Alhafiz (2020, hlm 15-16) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan tembakan.

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

Dribbling merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, sebab *dribbling (dribbling)* memiliki beberapa kegunaan seperti :

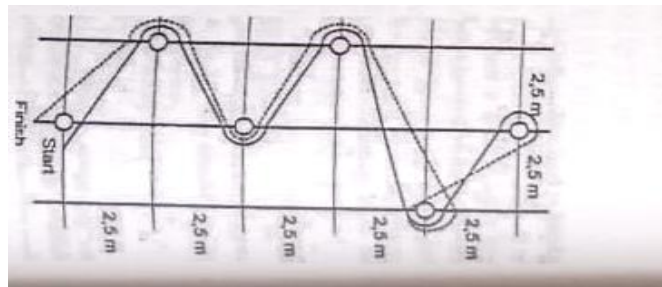
- a. Untuk melewati lawan,
- b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat,
- c. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman,

Untuk bisa *dribbling* dengan harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan bola.

2.1.6 Bentuk-bentuk Formasi Latihan *Dribbling*

Menurut Harsono dalam Julianto (2021, hlm 14) Untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa bosan dalam berlatih, seorang pelatih dituntut untuk

- c. Petugas memulai stopwatch saat atlet melewati bola dari garis “Start”, dan menghentikan stopwatch saat bola melewati garis “*finish*”
- d. Atlet diberikan kesempatan dua kali untuk melakukan tes tersebut.
- e. Atlet tidak diperbolehkan hanya menggiring oleh satu kaki.

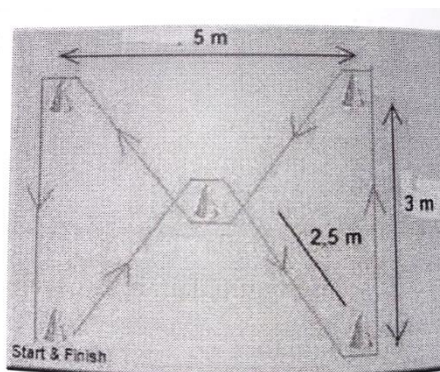


Gambar 2.3 Bentuk-bentuk Formasi Latihan *Dribbling* No.2

Sumber :Narlan & Juniar (2020, hlm 134)

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Atlet/siswa diberikan kesempatan untuk berjalan dilintasan tes tanpa bola terlebih dahulu
- b. Saat atlet siap, sesuai aba-aba “Siap... *GO*”, atlet mulai menggiring bola dari garis “*Start*” dengan menggunakan kedua kaki secara bergantian hingga garis “*finish*”.
- c. Petugas memulai stopwatch saat atlet melewati bola dari garis “*Start*”, dan menghentikan stopwatch saat bola melewati garis “*finish*”
- d. Atlet diberikan kesempatan dua kali untuk melakukan tes tersebut.
- e. Atlet tidak diperbolehkan hanya menggiring oleh satu kaki



Gambar 2.4 Bentuk-bentuk Formasi Latihan *Dribbling* No.3

Sumber : Narlan & Juniar (2020, hlm 172)

Petunjuk pelaksanaan :

- a. Atlet/siswa diberikan kesempatan untuk berjalan dilintasan tes tanpa bola terlebih dahulu.
- b. Saat atlet siap, sesuai aba-aba “Siap... *GO*”, atlet mulai menggiring bola dari garis “*Start*” dengan menggunakan kedua kaki secara bergantian hingga garis “*finish*”.
- c. Petugas memulai stopwatch saat atlet melewati bola dari garis “*Start*”, dan menghentikan stopwatch saat bola melewati garis “*finish*”.
- d. Atlet diberikan kesempatan dua kali untuk melakukan tes tersebut.
- e. Atlet tidak diperbolehkan hanya menggiring oleh satu kaki.

Keuntungan dan kelemahan Bentuk-bentuk formasi latihan *dribbling* antara lain:

- a. Keuntungan
 - 1) Seluruh bagian kaki dapat aktif menyentuh bola karena pemain dituntut melewati beberapa cone yang ada, sehingga pemain harus merubah arah gerakan *dribbling* yang dilakukan.
 - 2) Kelincahan dalam *dribbling* akan lebih meningkat.
 - 3) Latihan ini terkesan lebih menarik karena terdapat beberapa cone yang harus dilewati.
 - 4) Tidak memakai banyak tempat dan alat.
- b. Kelemahan:
 - 1) Bola sering tidak terkontrol karena pemain harus berbelok-belok saat *dribbling*.
 - 2) Ruang gerak dibatasi oleh beberapa patok yang harus dilewati.
 - 3) Intensitas latihan sulit diukur.

2.2 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 :

2.2.1 Penelitian yang dilakukan oleh Hanispi et al.,(2021)

Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling sebanyak 20 pemain *Bee Boy FC*. Penelitian ini menggunakan instrumen tes menggiring bola yang telah *valid* dan *reliable*. Data penelitian dianalisis secara statistik parametrik menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan SPSS versi 23. hasil penelitian yang dilakukan terdapat peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola setelah diberikan treatment berupa variasi latihan *dribbling with zig zag trajectory* pada pemain *Bee Boy FC* tahun 2020. Hal ini ditunjukkan dari hasil Paired Sample T-Test dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

2.2.2 Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad (2019)

Pengaruh Latihan Menggiring Bola Pola *Zig-Zag* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 2 Kersamanah Kabupaten Garut Tahun Ajaran 2018/2019). Latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Kersamanah Kabupaten Garut tahun ajaran 2018/2019. Artinya latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut didukung oleh data hasil penelitian dengan menggunakan t' -hitung sebesar 4,91 berada di luar daerah penerimaan hipotesis nol (t' tabel sebesar 1,73).

2.2.3 Penelitian Menurut Gabhe et al., (2021)

Pengaruh Latihan *Circuit Zig-Zag* Terhadap Keterampilan Menggiring Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Clemens Boawae. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain The Static-Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian ini sebanyak 40 orang terdiri atas 20 orang adalah kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol yang diambil secara random untuk mengumpulkan data keterampilan menggiring. Data dianalisis dengan t-test, dengan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 3,785 lebih besar dari ttabel 2,101 pada taraf signifikan 5 % ($\alpha 0,05$). Ini berarti ada perbedaan yang

signifikan keterampilan menggiring antara kelompok eksperimen dan kelompok control.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam permainan sepak bola para pemain agar dapat bermain dengan bagus harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Menurut Pamungkas (2021) Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang.

Menurut Wicaksana et al., (2021) Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa ke depan disebut juga menggiring (*dribbling*). Dengan begitu tujuan dari *dribbling* tersebut adalah *dribbling* untuk melewati lawan dan mencari kesempatan untuk memberi umpan kepada kawan.

Berdasarkan observasi yang penulis amati bahwa siswa dalam ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya masih kurang dalam penguasaan *dribbling* tersebut artinya penguasaan pada setiap siswa tersebut masih gampang sekali untuk lawan bisa merebut bolanya dari penguasaannya dan juga kurang berani untuk melakukan penetrasi melewati lawan. Maka dari itu anggapannya bentuk-bentuk formasi latihan *dribbling* ini bisa memberikan perubahan dan motivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian latihan *dribbling* dengan bentuk-bentuk formasi latihan *dribbling* ini memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan *dribbling* bola nya dapat dengan mudah dikuasai, dan bisa memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan teknik *dribbling* nya dalam permainan sepak bola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2015, hlm 96), bahwa:

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang

diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis hipotesis dalam penelitian ini adalah Bentuk-bentuk formasi latihan *dribbling* berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 16 Kota Tasikmalaya 2023/2024.