

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Sidik (2013) menjelaskan,

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). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Kemudian lebih lanjut Harsono (2015) menjelaskan bahwa 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” (hlm.50).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) 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 dan 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 memperdalam 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*.
- 3) Latihan Taktik (*Tactical 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 (hlm.39-49).

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.

Berdasar 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:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah (2011) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm.2). Sejalan dengan pengertian tentang latihan yang dikemukakan di atas, Harsono (2015) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintenance*).

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi 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 maupun teknik atlet.

Menurut Badriah (2011) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan beban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

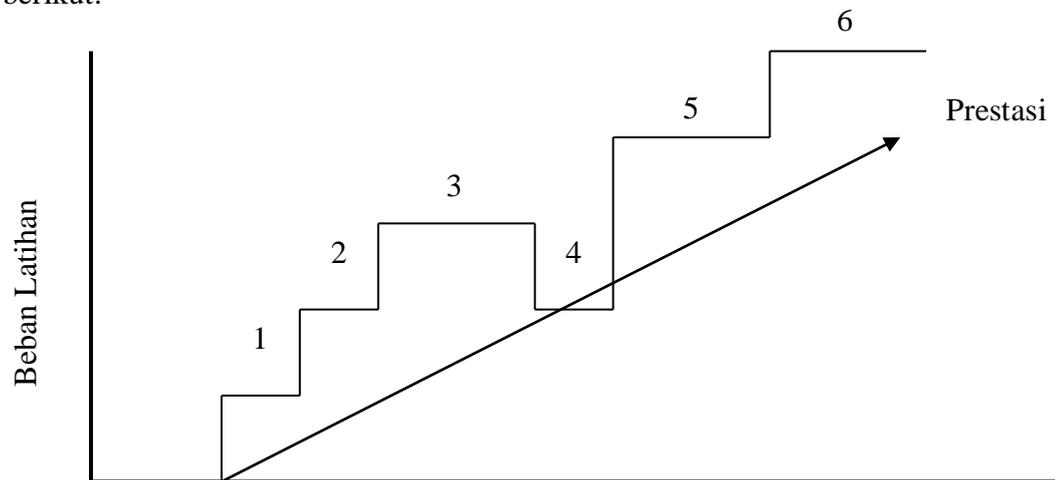
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Latihan (*Overload Principle*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) 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” (hlm.51). Perubahan-perubahan *psychological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

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 *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompas (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*.

2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah (2011) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih” (hlm.7). Sedangkan menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya

persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Sejalan dengan pendapat Harsono kenyataan di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada 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 homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). 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”.

Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c)

apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan harus dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan terus ditingkatkan.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya sepakbola.

Selanjutnya Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola misalnya, bisa melakukan variasi latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*), latihan menggiring bola dengan bermain dalam lingkaran dan latihan menggiring bola dengan pola *envelope*. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik) secara bersamaan dan saling mengisi dalam jangka waktu yang tersedia.

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsanganya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleks, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.3 Konsep Permainan Sepakbola

2.1.3.1 Sejarah Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik prajurit perang, serta mengisi waktu senggang. Perubahan bentuk permainan kelompok dengan cara melakukan tendangan terhadap tengkorak kepala manusia, hingga benda dalam bentuk yang relatif bulat dari lambung binatang, yang akhirnya benda bulat yang terbuat dari usus atau kulit binatang bahan sintesis yang lebih ringan. Menurut Herwin (2014) “Peralihan

perkembangan sejarah permainan sepakbola menurut, terbagi menjadi sejarah sepakbola kuno dan sejarah sepakbola modern” (hlm.3).

1) Sejarah Sepakbola Kuno

Permainan sepakbola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan di kenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani Kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah pemain berbakat, yang dikenal dengan episkyros. Pertandingan dilaksanakan dengan menonjolkan kekuatan 13 tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Pada masa Romawi dikenal dengan nama Harpostum, dengan tujuan yang hampir sama dengan Episkyros. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu. Di London dimainkan pada abad ke-12 dengan masing-masing regu berjumlah 500 orang dengan letak gawang berjarak 3 hingga 4 kilometer. Permainan dilakukan di jalan-jalan sehingga banyak mengakibatkan kerusakan, kecelakaan, dan kematian. Pada tahun 1389 permainan ini dilarang oleh Raja Richard II, selanjutnya dilarang oleh Raja Henry IV.

2) Sejarah Sepakbola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepakbola untuk pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 pasal peraturan, yang kemudian dikenal dengan nama *Cambridge Rules of Football*. Selanjutnya pada 22 Mei 1904, *Federation Internasionale de Football Association (FIFA)* didirikan atas inisiatif dari Robert Guirin asal Perancis, dengan anggota 7 negara, yaitu Belgia, Denmark, Perancis, Belanda, Spanyol, Swedia dan Swiss. Permainan sepakbola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepakbola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat dengan Negara Eropa lainnya dan Negara Benua Amerika Latin. Termasuk didalamnya pembinaan sepakbola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepakbola modern.

3) Sejarah Sepakbola Indonesia

Perkembangan sejarah sepakbola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepakbola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu *bond* yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bond-bond* sepakbola pribumi yang diprakasai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepakbola Indonesia lolos ke Piala Dunia.

2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu, dimainkan oleh dua kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari sebelas pemain. Oleh karena itu, kelompok tersebut biasa disebut kesebelasan. Hal ini sejalan dengan pendapat Hendi (dalam Aprinova dan Saputra, 2016) bahwa sepakbola adalah “Salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan” (hlm.63).

Permainan sepakbola merupakan permainan yang mengasikkan yang dapat dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa bahkan orang tua dan wanita. Permainan ini mempunyai penggemar yang banyak tidak saja di kota tetapi di desa-desa bahkan di pelosok-pelosok yang jauh dari keramaian kota. Untuk

melakukannya dapat digunakan di tanah lapang yang cukup luasnya, dan rata/datar.

Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing tim terdiri dari 11 orang pemain. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan. (hlm.49)

Di dalam memainkan bola maka pemain dibenarkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2010) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainannya dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 90 sampai 120 meter dan lebarnya antara 45 sampai 90 meter. Pada kedua garis batas lebar di tengah-tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan. (hlm.3)

Menurut Salim (2018) dijelaskan pada dasarnya sepakbola adalah “Olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan dengan ketentuan yang ditetapkan” (hlm.10).

Sukiyani (dalam Kusuma, Darmawan dan Ridwan 2018), sepakbola adalah “Suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola ke berbagai arah. Sedangkan tujuan permainan sepakbola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sendiri agar tidak kemasukan bola” (hlm.23).

Sedangkan bola yang digunakan untuk permainan sepakbola diungkapkan oleh Kompas.com (2020) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepakbola menurut Razbie dkk. (2018) mengungkapkan “Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (hlm.5). Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari pemain lawan” (hlm.49).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kipper*). Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang sebanyak-banyaknya dan berusaha menjaga timnya untuk tidak kebobolan bola dari lawan.

2.1.3.3 Teknik Dasar Sepakbola

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepakbola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna adalah agar para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga. Teknik dasar sepakbola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) diantaranya :

- 1) Teknik menendang *shooting* penguasaan keterampilan dasar menendang bola yang baik akan memungkinkan pemain untuk

melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi dilapangan.

- 2) Teknik *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* lebih banyak dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga bisa digunakan.
- 3) Teknik *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.
- 4) Teknik *trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain. Saat sebelum melakukan *trapping*, pemain harus menggunakan bagian tubuh yang sah (kepala, tubuh, dan kaki) agar bola tetap berdekatan dengan tubuh pemain.
- 5) Teknik menyundul bola atau *heading* para pemain biasa melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim.
- 6) Teknik merebut bola atau *tackling* merupakan aksi merebut bola lawan dengan cara menjatuhkan lawan.
- 7) Teknik menjaga gawang *goal keeping* merupakan lini pertahanan terakhir di dalam sebuah permainan sepakbola.

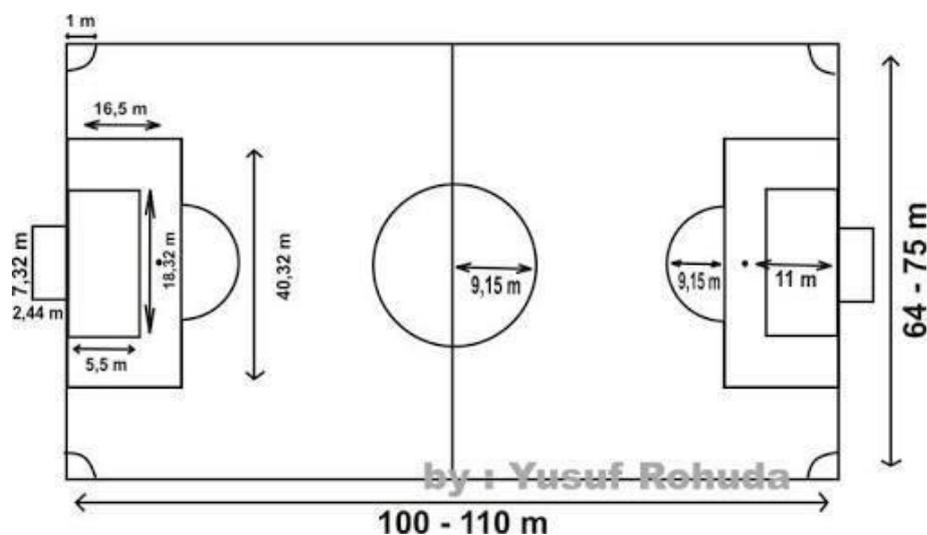
Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepakbola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

2.1.3.4 Peraturan Permainan

2.1.3.4.1 Lapangan Permainan

Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapang empat persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit” (hlm.5). Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter.

Disetiap sudut lapangan diberi garis lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang ditempatkan pada kedua ujung lapangan pada bagian tengah garis gawang. Masing-masing gawang memiliki tinggi 2,44 meter dan lebar 7,32 meter yang terbuat dari kayu atau logam yang memiliki ketebalan 12 centimeter, tiang gawang dicat putih dan dipasang jaring-jaring pada bagian belakang tiang. Daerah gawang adalah sebuah kotak persegi panjang pada masing-masing garis gawang. Dua garis ditarik tegak lurus dari garis gawang masing-masing antara tiang gawang yang panjangnya 5,5 meter. Ujung-ujung kedua garis kedua garis dihubungkan oleh suatu garis lurus sejajar dengan garis gawang. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik *penalty* berjarak 11 meter dari depan pertengahan garis gawang dan lingkaran pinalti dengan jari-jari 9,15 meter.



Gambar 2.2 Lapangan Sepakbola
 Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/7500358>

2.1.3.4.2 Perlengkapan Permainan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola (selain kiper) mencakup baju kaos atau baju olahraga, celana pendek, kaos kaki, pelindung tulang kering dan sepatu bola. Kiper menggunakan baju olahraga dan celana pendek dengan lapisan berwarna lain untuk membedakan dari pemain lain dan wasit. Para pemain tidak diperbolehkan untuk menggunakan pelengkap pakaian

yang dianggap dapat membahayakan pemain lainnya, seperti: jam tangan, kalung atau bentuk-bentuk perhiasan lainnya. Menurut Aji (dalam Putranto, 2016) bola yang digunakan dalam permainan sepakbola adalah

Bola yang resmi menurut FIFA adalah yang memiliki keliling tidak lebih dari 70 sentimeter dan tidak boleh kurang dari 68 cm.

Ukuran bola resmi yang dikeluarkan FIFA, yaitu:

- 1) Bola ukuran 5 : Untuk usia 12 tahun ke atas dengan ukuran keliling 68 - 70 cm dan berat 14-16 oz (410-450 gram).
- 2) Bola ukuran 4 : Untuk usia 8-12 tahun dengan lingkaran bola antara 25-26 ins (64-66 cm) dan berat 12-13 oz (340-468 gram).
- 3) Bola ukuran 3 : Untuk usia dibawah 8 tahun dengan lingkaran bola antara 23-24 inchi (58-61 cm) dengan berat 11-12 oz (312-340 gram).
- 4) Bola ukuran 2 : digunakan untuk pertandingan promosi e. Bola ukuran 1 : digunakan untuk pertandingan promosi.

Sedangkan untuk bola yang digunakan terbuat dari kulit, sebagaimana yang diungkapkan oleh Kompas.com (2020) bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”.



Gambar 2.3 Bola Sepak
Sumber : Nurjanah (2015)

2.1.4 Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola, tidak heran jika para pengamat sepakbola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka pada saat pertandingan akan sangat besar.

Menurut Mielke (dalam Retama, dkk. 2018) menggiring bola adalah “Keterampilan dasar dalam sepakbola karena pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap, melakukan operan atau tembakan”

(hlm.153). Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Sedangkan Zalfendi (dalam Hendryanto, 2016) menyatakan bahwa “Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung” (hlm.35).

Sedangkan Sarjono dan Sumarjo (2010) berpendapat bahwa,

Menggiring bola adalah berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menggiring bola dapat dengan menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar. Menggiring sebaiknya menggunakan kaki sebelah kanan dan kiri secara bergantian. (hlm.103).

Adapun pengertian menggiring bola menurut para ahli tidak jauh berbeda satu dengan yang lain, menurut Koger (dalam Syah dan Wardani, 2020) menggiring bola adalah “Metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki” (hlm.76). Sedangkan kegunaan menggiring bola menurut Sardjono (Syah dan Wardani, 2020) adalah,

1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin. (hlm.98)

Kaki yang digunakan dalam menggiring bola menurut Yunus (dalam Aprinova dan Hariadi, 2016) adalah “1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, 3. Menggiring bola menggunakan punggung kaki” (hlm.17). Beberapa orang menganggap menggiring bola sebagai seni daripada keterampilan seseorang dapat mengembangkan gaya sendiri. Namun ingatlah, menggiring bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Jangan lakukan menggiring bola untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang sendiri. Jika bola lepas di daerah tersebut lawan dengan mudah dapat cetak gol.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa

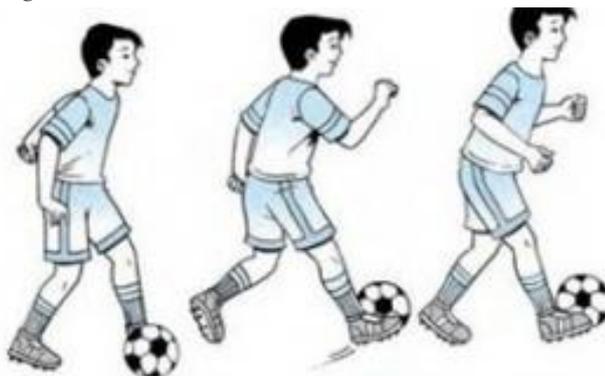
menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

2.1.4.1 Cara Melakukan dan Melatih Teknik Menggiring Bola

Teknik *dribbling* (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam, yaitu teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam, teknik *dribbling* sisi kaki bagian luar dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki (punggung kaki).

2.1.4.1.1 Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Dribbling menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang untuk pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Bagi pemain pemula latihan tehnik *dribbling* dengan kaki bagian dalam ini bisa dilakukan dengan cara menyentuh bola dengan kaki bagian dalam dengan posisi kaki tegak lurus terhadap bola. Tendanglah secara pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrol arah bolanya, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki kira kira tidak lebih dari satu langkah dari kaki dan kepala tegak dan mata terpusat ke lapangan didepan dan jangan tepaku pada kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang ulang kali untuk dapat menambah *felling* terhadap bola yang akan memudahkan pemain melakukan *dribbling* tersebut.



Gambar 2.4 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber : Suminto (2021)

2.1.4.1.2 Teknik Menggiring Bola dengan Sisi Kaki Bagian Luar

Teknik menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena bagian kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas, kemudian pemain dengan mudah dapat bergerak ke depan atau membelok,

berputar, mengubah arah, setelah itu pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.

Pada dasarnya teknik ini seperti teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu setiap langkah secara teratur dengan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki sesuai dengan irama lari, dan pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.



Gambar 2.5 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber : Suminto (2021)

2.1.4.1.3 Menggiring Bola menggunakan Kura-kura Kaki (Punggung Kaki)

Menggiring bola dengan kura-kura kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Menurut Badriah (2011) kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan” (hlm.38). Dipengaruhi oleh tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

Seorang siswa atau pemain dalam menguasai teknik *dribbling* tersebut tentunya tidaklah semudah dengan yang dibayangkan, dimana untuk melakukan hal tersebut memerlukan latihan yang cukup dan benar, dalam artian latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang mengembangkan agilitas. Dengan kata lain bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah dengan tangkas dan menjaga keseimbangan. Latihan ini tentunya harus dilakukan dengan teratur dan sistematis.



Gambar 2.6 Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki
Sumber : Suminto (2021)

Teknik menggiring bola mutlak harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena menggiring bola dapat dipergunakan pada saat menerobos pertahanan lawan, mencari peluang dalam melakukan serangan, menyelamatkan bola dari pihak lawan sebelum di oper kepada temannya.

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama *dribbling* (menggiring bola). Adapun tujuan menggiring bola adalah : (a). Membawa bola ke arah gawang, (b). Melewati lawan, (c). Memperlambat atau mengatur irama permainan.

Menurut Wahyuni, dkk (2010) menggiring bola merupakan “Gerakan lari sambil mendorong bola dengan kaki agar bola bergulir di atas tanah” (hlm.116). Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu pada saat bebas dari lawan. Saat menggiring bola pemain harus menguasai teknik

tersebut dengan baik, karena teknik menggiring sangat berpengaruh terhadap permainan terutama kepada para pemain.

Pentingnya teknik dasar menggiring bola dapat dilihat dengan jelas pada sebuah pertandingan atau pertandingan sepakbola dimanapun. Para pemain lebih mudah menguasai bola dan juga untuk mengecoh lawan-lawannya hingga menuju ke daerah pertahanan lawan. Menggiring bola (*dribbling*) bagian perkenaannya yaitu bagian tempat berada disamping. Manfaatnya yaitu bisa memberikan kekuatan dan kontrol pada saat menggiring bola. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung jari kaki. Tindakan ini tidak saja menyebabkan sakit pada ujung kaki saja. Rasa sakit akan bertambah apabila ada seseorang yang melakukan *tackling* keras kepadanya saat menendang bola. Tetapi tindakan ini juga akan sangat tidak akurat. Kelebihan dari kaki bagian dalam adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik.

Pentingnya menggiring bola untuk dibawa menuju kearah pertahanan lawan untuk kemudian diumpun ke rekan satu tim maupun dilesakkan langsung kegawang. Menggiring bola dilakukan oleh seorang pemain untuk mengecoh pemain lawan yang menjaganya dan akan merebut bola yang direbut tersebut.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara. Bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bolapun bervariasi. Pemain dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki untuk menggiring bola. Seperti yang dijelaskan sebelumnya penggunaan bagian dari kaki tersebut dalam menggiring bola disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Untuk pemain yang menggunakan kaki kanan, dia akan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengecoh lawannya yang ada di sebelah kanannya. Sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk mengecoh lawan yang coba menghadang dan merebut bola dari sebelah kirinya. Hal tersebut bertolak belakang dengan pemain yang menggunakan kaki kiri (pemain kidal). Pemain kidal akan menggunakan kaki bagian dalam saat menggiring bola untuk mengecoh lawan yang menghadang dari sebelah kirinya, sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk melewati lawan yang merebut bola dari sebelah kanannya.

Ketika pemain telah menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan menggunakan kaki bagian dalam secara efektif, sumbangan mereka pada saat di pertandingan akan sangat besar. Pada kebanyakan kasus, pemain pemula akan lebih memilih melakukan *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam.

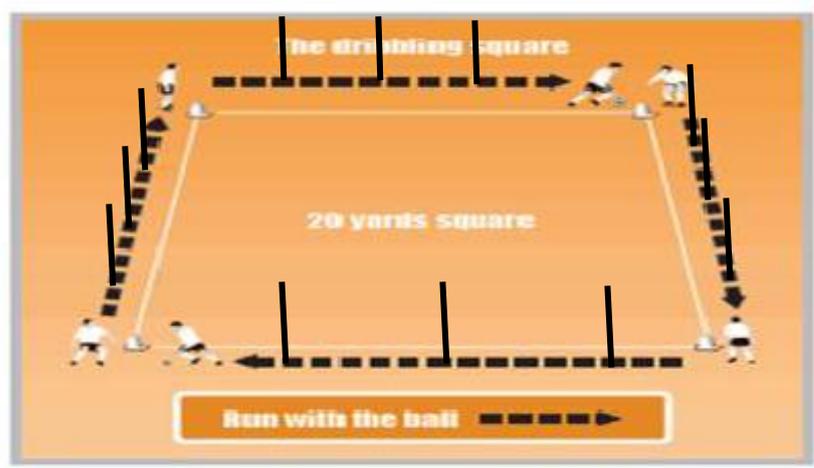
Namun perlu diingat menggiring bola berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Yang mana jangan melakukan *dribbling* untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang. Menggiring bola dilakukan dengan tujuan agar lebih mempercepat mendekati gawang lawan dengan langkah-langkah menggiring bola.

2.1.5 Variasi Latihan Menggiring Bola

2.1.5.1 Latihan Menggiring Bola 18 Meter Persegi (*Dribble 20 Yard Square*)

Menurut Luxbacher (2017) “Latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan menggiring bola” (hlm.39). Pada latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*), latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 5 yard (4,5 meter) yang berbentuk persegi dan diberi rintangan sebanyak 3 rintangan dengan jarak setiap rintangan 3 meter. Pelaksanaan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) menggunakan aba-aba “mulai” pemain *dribble* bola ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan ke *cone* ke 2 dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati.

Keuntungan dari metode latihan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) diantaranya dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan Menggiring Bola 18 Meter Persegi (*dribble 20 yard square*)

Sumber : Luxbacher (2017,hlm.39)

2.1.5.2 Latihan Menggiring Bola dengan Bermain dalam Lingkaran

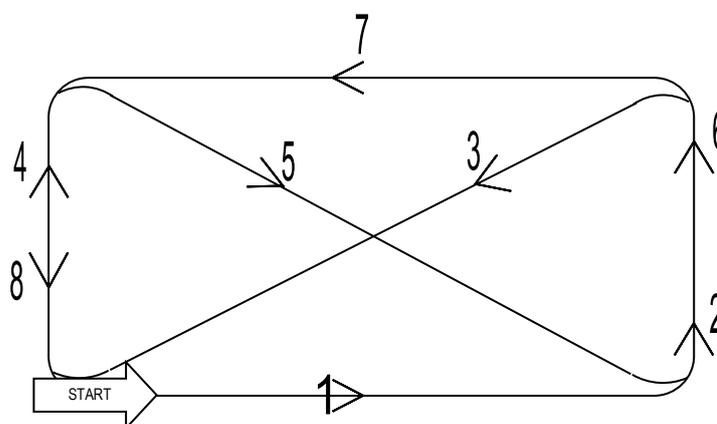
Pelaksanaan latihan menggiring bola dalam lingkaran dalam penelitian ini adalah latihan menggiring bola dengan bermain dalam lingkaran. Latihan menggiring bola dengan cara bermain dalam lingkaran merupakan model latihan yang dikemukakan oleh Mielke (2017) “Latihan ini digunakan untuk mengembangkan kemampuan untuk menggiring bola dengan cepat yang kemudian berhenti mendadak” (hlm.7). Latihan ini dilakukan menggunakan tanda lingkaran. Lingkaran tersebut berdiameter 9 meter, setiap pemain diberi sebuah bola. Para pemain memulai permainan dari lingkaran dalam dengan aba-aba dari instruktur atau pelatih, pemain melakukan *dribbling* menuju lingkaran luar. Kedua, sampai di lingkaran luar, para pemain harus berhenti sambil tetap mengontrol bola. Pemain bebas menggunakan semua bagian kaki untuk melakukan *dribbling*. Pada latihan dengan cara bermain dalam lingkaran, dapat dikatakan bisa menggunakan *dribble* dengan bola dan berlari secepat-cepatnya. Bisa dilakukan juga dengan menendang bola kedepan lalu dikejar sekuat-kuatnya dan berhenti di lingkaran paling luar sambil tetap mengontrol bola.



Gambar 2.8 Visualisasi Latihan Menggiring Bola secara Kelompok
(Dengan Cara Bermain dalam Lingkaran)
Sumber : Soekatamsi (2010,hlm.283)

2.1.5.3 Latihan Menggiring Bola dengan Pola *Envelope*

Latihan *envelope* yaitu latihan menggiring bola melewati dan memutari patok yang telah ditentukan, dengan secepat-cepatnya. Adapun gerakan dari latihan *envelope* tersebut adalah sebagai berikut. subjek berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya” subjek berlari secepat mungkin melewati delapan titik yang sudah ditentukan dengan waktu 3 menit juga ditentukan pula arahnya sampai garis finish.



Gambar 2.9 Lintasan *Envelope*

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan, penulis menentukan suatu penelitian yang sama dan relevan yang mengungkapkan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan alat bantu rintangan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen oleh saudara Eka Agung

Hidayah, mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi (FKIP UNSIL) Angkatan tahun 2011, yang memberikan kesimpulan bahwa berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dari hasil tes menggiring bola yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu rintangan pada tes awal dan tes akhir, latihan menggunakan alat bantu rintangan berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola.

Dari hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti yang sejenis mengenai pengaruh variasi latihan menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada SSB Bufal Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini didasari oleh hasil penelitian Eka Agung Hidayah seperti yang penulis kemukakan di atas, namun penelitian yang penulis lakukan hanya mengungkap kebenaran mengenai pengaruh variasi latihan menggiring bola 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*), latihan menggiring bola dengan bermain dalam lingkaran dan latihan menggiring bola dengan pola *envelope* terhadap keterampilan menggiring bola. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian Eka Agung Hidayah tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama.

2.3 Kerangka Konseptual

Variasi latihan menggiring bola adalah salah satu prinsip latihan yang cukup mendasar. Latihan yang dilaksanakan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet, puluhan bahkan ratusan jam, kerja keras yang dilakukan untuk meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan yang sering akan menyebabkan rasa bosan pada latihan. Para guru/pelatih diharapkan dapat menciptakan kreasi dan pandai mencari variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Variasi latihan menggiring bola memberikan perubahan dan memotivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian variasi latihan menggiring

bola akan memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan menggiring bola dapat dengan mudah dikuasai. Variasi latihan menggiring bola yang dilakukan secara sistematis, teratur, dan berulang-ulang, serta mengikuti prinsip-prinsip latihan yang benar, akan memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola.

2.4 Hipotesis Penelitian

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

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis hipotesis dalam penelitian ini adalah, “Variasi latihan menggiring bola berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada SSB Bufal Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya”.