

BAB II

LANDASAN TEORETIS

2.1 Kajian Teoretis

1. Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Prestasi yang tinggi dapat dicapai oleh seorang atlet apabila atlet dapat meningkatkan aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Peningkatan aspek-aspek tersebut akan tercapai hanya melalui latihan yang sistematis yakni latihan yang terencana, berulang-ulang dan secara periodik menambah beban latihan.

Harsono (1988:101) menjelaskan pengertian latihan sebagai berikut, “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Latihan menurut Noer (2017:90) adalah “suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan. Badriah, Dewi L., (2017:2) menjelaskan sebagai berikut: “Physical training merupakan serangkaian kegiatan latihan fisik yang berulang dan terprogram untuk mencapai tujuan tertentu.” Dengan demikian, maka latihan adalah suatu proses yang memerlukan waktu yang relatif lama, dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan secara periodik untuk mencapai tujuan yang telah diprogramkan.

Dari pengertian tentang latihan tersebut di atas, maka dapat dijabarkan karakteristik kegiatan latihan sebagai berikut:

- (1) Kegiatan itu merupakan proses, artinya seperangkat kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu.
- (2) Kegiatan itu sendiri dilakukan dengan pengulangan atau repetisi tindakan, sehingga dengan berulang-ulang tindakan itu tugas gerak yang dilatih dapat dikuasai sampai ke taraf otomatisasi.
- (3) Dalam melakukan repetisi kegiatan itu terdapat pembebanan yang dilakukan secara progresif dengan mengacu prinsip beban lebih, artinya beban latihan dalam waktu-waktu tertentu ditambah sehingga atlet beradaptasi dengan setiap beban latihannya.
- (4) Latihan dilakukan dengan berbagai macam bentuk dan variasi gerak dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan aspek faal tubuh maupun aspek psikologis.
- (5) Metodis dan sistematis, artinya dalam berlatih itu dimulai dengan tugas gerak yang mudah atau sederhana, kemudian secara bertahap meningkat pada tugas-tugas gerak yang lebih kompleks atau sukar. Selain itu, repetisi tindakan itu dilaksanakan dengan pola sistem tertentu, dan perencanaan program latihan yang cermat dan layak dilaksanakan.

b. Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (1988:100) adalah “untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” Badriah, Dewi L., (2017:1) menjelaskan bahwa, “Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan.” Tujuan latihan akan

tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadi interaksi antara atlet dan pelatih secara selaras, serasi, dan seimbang. Badriah, Dewi L., (2017:1) menjelaskan sebagai berikut:

Latihan fisik yang dikemas dalam suatu program latihan fisik akan menghasilkan berbagai perubahan pada sistem tubuh, mulai dari sistem syaraf, sistem otot, sistem jaringan ikat, sistem respirasi, sistem jantung-pembuluh darah, sistem kekebalan tubuh, sistem reproduksi, dan sistem hormon, yang secara umum ditujukan untuk memperbaiki status kesehatan para pelakunya.

Sesuai kutipan di atas, latihan fisik sangat berguna untuk mengembangkan berbagai macam potensi tubuh. Dengan potensi-potensi tubuh yang baik akan dihasilkan kinerja dan aktivitas kerja yang baik. menurut Noer (2018:42) “...tujuan utama latihan adalah untuk membantu para atlet dalam meningkatkan keterampilan dan pencapaian prestasi semaksimal mungkin disamping untuk menjaga stabilitas derajat kesehatan dan kesegaran jasmani atlet”. Agar tujuan ini dapat dicapai diperlukan latihan-latihan kondisi fisik, latihan teknik, dan taktik, latihan mental yang harus dilakukan secara cermat dan seksama.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan merupakan kerja proses yang sistematis, dan dilakukan berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat. Selanjutnya Harsono (2017:3) menjelaskan.

Yang dimaksud dengan sistematis adalah terencana menurut jadwal, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Yang dimaksud dengan berulang-ulang adalah melakukan gerakan tersebut bukan hanya satu dua kali tetapi sering agar gerakan yang tadinya susah menjadi mudah sehingga terjadi otomatisasi. Yang dimaksud dengan penambahan beban yakni secara berkala atau bertahap apabila beban tersebut sudah tidak lagi dianggap sulit atau susah maka beban tersebut ditambah. Penambahan beban tergantung pada kemampuan atlet dan kompleksitasnya teknik yang diberikan.

Fungsi utama dari latihan adalah agar tubuh mampu mengerahkan suatu usaha yang minimal dalam mencapai prestasi yang maksimal. Latihan dapat mencapai tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya menerapkan prinsip-prinsip latihan, tanpa mengetahui prinsip-prinsip serta tujuan-tujuan latihan tak mungkin atlet berlatih atau dilatih dengan sukses.

c. Prinsip-prinsip Latihan

Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga perlu didukung dengan beberapa faktor antara lain faktor fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan melalui suatu proses latihan. Untuk menghasilkan latihan yang bermutu, maka proses latihan perlu menerapkan prinsip-prinsip latihan. Badriah, Dewi L., (2017:2) menjelaskan sebagai berikut: “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya adalah : prinsip latihan beban bertambah; prinsip menghindari dosis berlebih; prinsip individual; prinsip pulih asal; prinsip spesifik; dan prinsip mempertahankan dosis latihan”

Menurut Noer (2018:91-93) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip latihan dalam olahraga meliputi:(1) Latihan yang dilakukan hendaknya berulang-ulang, (2) Latihan yang diberikan harus cukup berat, (3) Latihan yang diberikan harus cukup meningkat, (4) Latihan harus dilakukan secara teratur, (5) Kemampuan berprestasi

Selanjutnya, Suhendro (2017:3.8) mengemukakan prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut.

- a) Menurut Nossek (1982) prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) beban lebih, (2) latihan secara periodik, (3) spesialisasi (kekhususan), (4)

- prinsip individualisasi, (5) hubungan kondisi, teknik, taktik, dan intelektual, (6) tambah beban, (7) adaptasi latihan, dan (8) prinsip relaksasi.
- b) Menurut Bompa (1983) prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) aktif dan bersungguh-sungguh dalam berlatih, (2) latihan secara periodik, (3) spesialisasi (kekhususan), (4) prinsip individualisasi, (5) variasi latihan, (6) proses dan model latihan, (7) penambahan beban lebih dalam latihan
 - c) Menurut Harsono (1988) prinsip-prinsip latihan meliputi (1) beban lebih, (2) latihan secara periodik, (3) spesialisasi (kekhususan) (4) prinsip individualisasi, (5) hubungan kondisi, teknik, taktik, dan intelektual, (6) tambah beban, (7) adaptasi latihan, dan (8) prinsip relaksasi.

Badriah, Dewi L., (2017:2). "Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah: prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebihan, prinsip individualisasi, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis berlebihan."

Sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, berikut ini penulis membahas prinsip-prinsip latihan yang diterapkan selama penelitian ini. Prinsip-prinsip latihan tersebut adalah prinsip beban berlebih, prinsip individualisasi dan intensitas latihan yang selanjutnya penulis gunakan sebagai acuan dan pedoman dalam membuat dan melaksanakan program latihan menggiring bola dengan menggunakan metode *drill* dan metode *games* permainan sepak bola.

1) Prinsip *Over Load*

Prinsip *Over Load* merupakan salah satu prinsip latihan yang menekankan pada peningkatan beban secara bertahap, yang mengandung arti bahwa tahanan (beban) latihan mendekati maksimal dan peningkatan secara bertahap sesuai dengan semakin meningkatnya kapasitas kebugaran seseorang selama mengikuti

program latihan. Prinsip *over load* ini dapat diterapkan untuk semua aspek yang dilatih seperti aspek fisik, teknik, taktik dan mental.

Mengenai prinsip beban lebih Harsono (2017:4) menjelaskan sebagai berikut:

Prinsip beban lebih (*Over Load*) adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan yang lebih berat d/p yang mampu dilakukan oleh atlet. Atlet harus berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat d/p yang mampu dilakukan saat ini (yang berada diatas ambang rangsang). Kalau beban latihan terlalu ringan, maka berapa lama pun dia berlatih, betapa sering pun dia berlatih, atau sampai bagaimana capek pun mengulang-ulang latihan itu, peningkatan prestasi tidak akan mungkin.

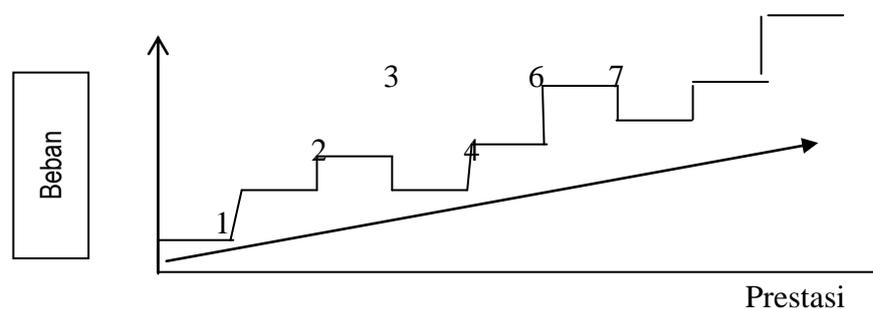
Pelaksanaan penerapan beban berlebih menurut Badriah, Dewi L., (2017:3) adalah: “Dilakukan dengan beberapa cara, misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan”. Mengacu pada penjelasan prinsip beban berlebih di atas, prinsip beban berlebih yang penulis terapkan selama pelaksanaan penelitian ini adalah dengan cara meningkatkan intensitas latihan dengan cara latihan 3 hari/minggu dan menambah repetisi dalam pengulangan latihan.

Penerapan prinsip beban berlebih yang menekankan pada intensitas latihan dalam pelaksanaannya sebagai berikut durasi waktu dan takaran latihan menggiring bola (*dribbling*) yang harus dilakukan. Sedangkan penerapan frekuensi latihan yaitu dengan cara menambah repetisi latihan. Jika latihan pada pertemuan ke 1-3, repetisinya 2 kali maka untuk latihan berikutnya harus lebih dari 4 kali misalnya 4 repetisi.

Untuk menerapkan prinsip latihan beban bertambah terlebih dahulu harus diketahui kemampuan optimal siswa dalam melakukan tugas latihnya. Setelah itu

baru diberikan penambahan beban latihan sehingga selama kegiatan latihan siswa benar-benar berada pada ambang batas kemampuannya.

Untuk menerapkan prinsip overload sebaiknya menggunakan sistem tangga yang didesain oleh Bompas (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (1988:105) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap (Harsono, 1988:113)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan beban), sedangkan garis horisontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga atau *cycle*, pertama ditingkatkan secara bertahap pada *cycle* keempat beban diturunkan. Ini disebut *unloading fase*, yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar siswa/atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi ditangga-tangga berikutnya. Pelaksanaan penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini ialah dengan menambah durasi tugas gerak, seperti menambah jumlah waktu kegiatan menggiring bola atau menambah lamanya permainan menggiring bola.

2) Prinsip Individualisasi

Prinsip individualisasi di dalam latihan merupakan salah satu persyaratan utama dan ini menunjukkan bahwa setiap atlet (tanpa memperhatikan tingkat kinerjanya) harus diperlakukan secara individu sesuai dengan kemampuan, potensi yang dimilikinya. Berkaitan dengan prinsip individualisasi Harsono (1988:112) mengemukakan bahwa, ”setiap orang memiliki kemampuan dan karakteristik yang berbeda yang menyebabkan kemampuan seseorang akan berbeda dengan yang lainnya. Karena itu program latihan bagi atlet yang berpengalaman belum tentu cocok untuk atlet yang lainnya. Hal ini tentunya tidak terlepas dari keadaan atau kondisi seseorang”.

Menurut Badriah, Dewi L., (2017:4), “prinsip individualisasi berdasarkan pada pertimbangan bahwa, setiap atlet mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun secara psikis dan sangat dipengaruhi oleh faktor genetik”

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, tidak ada orang yang persis sama baik secara fisiologis, maupun psikologis. Setiap orang mempunyai perbedaan masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya.

Dengan menerapkan prinsip individu ini, terutama pada pembebanan latihan dapat menghindari cedera pada atlet, karena masing-masing atlet tidak sama kemampuan fisiknya, serta dapat menghasilkan sasaran latihan yang tepat karena masing-masing individu dapat melakukan latihan secara lebih spesifik terhadap beban latihan yang harus dilakukannya.

Penerapan prinsip individualisasi pada latihan menggiring bola permainan sepak bola pada penelitian ini dengan cara:

- 1) Siswa diukur denyut nadinya untuk mengetahui denyut nadi awal.
- 2) Setelah diketahui tentukan kelompok sampel
- 3) Menghitung denyut nadi sampel untuk menentukan waktu istirahat,. Setiap repetisinya denyut nadi harus sampai 100 dn/m. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2017:37) “karena setiap repetisi harus dilakukan dalam kecepatan tinggi (*top speed*), maka istirahat antara setiap repetisi harus panjang. Sebaiknya denyut nadi turun sampai 100 dahulu sebelum melakukan repetisi berikut, atau memakai ratio kerja 1:5 sampai 1:10”
- 4) Mengelompokkan kemampuan sampel yang relatif sama.

Badriah, Dewi L., (2017:5) menjelaskan sebagai berikut: “penambahan dosis latihan fisik tidak terus menerus diberikan pada setiap kali latihan, tetapi pada saat tertentu saja penambahan dosis diberikan.” Penambahan dosis latihan berupa menambah intensitas gerak maupun frekuensi gerak dilakukan secara teratur dalam waktu yang relatif lama sesuai dengan perkembangan hasil latihan untuk masing-masing individu siswa.

3) Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu pada kualitas atau jumlah beban yang dilakukan setiap waktu. Intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Intensitas latihan digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa pada Tabel 2.1

Tabel 2.1
Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan
dan Kecepatan (Bompa, 1990:80)

Nomor Intensitas	Presentasi dari Prestasi Maksimal Atlet	Intensitas
1	30-50%	Low
2	50-70%	Intermediate
3	70-80%	Medium
4	80-90%	Sub maximal
5	90-100%	Maximal
6	100-105%	Super maximal

Sedangkan intensitas latihan yang digambarkan dengan berat beban latihan ditentukan dengan waktu atau durasi lamanya berlatih menggiring bola.

Hal ini sesuai dengan pendapat Colwin (1992) yang dikutip Harsono (2017:37), sebaiknya “denyut nadi turun dulu sampai ratio kerja 1:5 sampai 1:10”. Artinya kalau waktu tempuh 15 detik maka waktu istirahatnya antara 75 detik atau 150 detik, tetapi kalau dalam waktu tersebut denyut nadi belum turun sampai mencapai 100 dn/menit maka sampel harus istirahat terlebih dahulu sampai denyut nadinya kembali ke 100 dn/menit.

4). Prinsip Pulih Asal

Latihan yang dilakukan secara terus menerus dan dilakukan dalam tempo yang lama dapat menguras energi sehingga apabila tidak dilakukan dengan baik, maka bukan hasil yang baik diperoleh namun justru dapat merusak keterampilan yang telah dikuasainya, karena itu prinsip latihan pulih asal sangat penting dilakukan dalam setiap latihan. Badriah, Dewi L.,(2002:4) menjelaskan:

Setiap latihan fisik yang membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal-fisiologis tubuh, bahkan menguras cadangan energi otot, sangat memerlukan waktu untuk pulih asal, baik secara bio-fisiologis maupun mental. Pulih asal secara bio-fisiologis bertujuan untuk

membentukn cadangan energi dan meresintesis asam laktat dari darah dan otot. Bentuk kegiatan selama pulih asal bio-fisiologis dapat dilakukan dengan cara istirahat pasif maupun istirahat aktif.

Dari kutipan tersebut jelas bahwa prinsip latihan pulih asal sangat berperan terhadap pencapaian tujuan latihan. Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengulangan bentuk latihan menggiring bola disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu siswa, selain itu latihan dilakukan dengan selang waktu hari yang berbeda yakni setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Dengan selang satu hari dapat memulihkan energi yang telah dipakai oleh atlet, sehingga pada hari latihan berikutnya atlet benar-benar kondisi tubuhnya telah pulih asal. Selain itu, pada proses latihan berlangsung disetiap waktu istirahat antara tugas latihan atlet melakukan istirahat aktif, dengan istirahat aktif diharapkan energi dapat pulih asal.

d. Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Latihan

Terdapat beberapa faktor yang biasanya dapat mengganggu proses latihan, diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Second Wind

Second wind diartikan sebagai suatu perasaan sesak dan cemas yang timbul pada waktu melakukan suatu latihan berat yang kadang-kadang diiringin dengan rasa seakan-akan kita kehabisan napas tetapi apabila latihan itu kita teruskan maka lama kelamaan rasa yang kurang enak itu akan hilang dengan sendirinya dan akan berganti dengan rasa lega dan enteng serta bebas dari hambatan.

Gejala-gejala timbulnya second wind tampak pada raut muka yang menggambarkan rasa cemas, takut, frekuensi pernafasan menjadi lebih cepat, denyut nadi bertambah cepat dan tidak beraturan, disertai kepala pusing, dada sesak dan kadang-kadang timbul rasa sakit pada otot, akan tetapi perasaan yang paling jelas adalah perasaan kehabisan napas.

2) *Fatigue* (lelah)

Istilah *fatigue* dapat dibagi ke dalam dua tipe, yaitu mental *fatigue* dan *physical fatigue*

Mental fatigue biasanya disebabkan oleh kerja mental sedangkan physical fatigue disebabkan oleh pekerjaan otot, yang terjadi dalam pusat-pusat motoris yang dapat mempengaruhi pusat-pusat sensoris kita.

3) *Borendom*

Borendom adalah perasaan dimana seseorang merasa terpaksa untuk mengikuti atau melakukan suatu aktivitas/pekerjaan fisik, mental tanpa tujuan yang jelas, sehingga sulit untuk menggugah perhatiannya maka dia biasanya merasa sukar untuk melanjutkan pekerjaannya atau aktivitasnya. *Borendom* dapat mempercepat datangnya lelah (*fatigue*), karena orang itu merasa capek melakukan pekerjaan yang membosankan itu. Perasaan demikian itu timbul karena kurang interestnya dalam melakukan pekerjaan itu, tidaklah dapat disebut lelah yang sebenarnya atau true fatigue. Karena fatigue yang didasarkan pada borendom ini disebut lelah palsu atau *pseudo-fatigue*.

4) *Nervous Breakdown*

Nervous Breakdown mengacu pada kondisi atlet yang menjemukan akibat suatu latihan. Bila suatu latihan yang diberikan dengan cara serta sistem yang sama sepanjang hari maka lama kelamaan akan menyebabkan atlet menjadi bosan dan akan menimbulkan stress (ketegangan). Gejala-gejala *nervous breakdown* disebabkan karena

- a. Sering merasa mengalami frustrasi baik dalam latihan maupun dalam pertandingan
- b. Merasa kehilangan percaya diri
- c. Merasa lelah mental
- d. Merasa cemas dan khawatir karena merasa tak ada kemajuan dalam pencapaian prestasi walaupun mereka sudah berusaha semaksimal mungkin.

5) *Staleness*

Untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi diperlukan suatu latihan yang berat dengan tekun dan dengan perencanaan latihan yang terorganisir dengan baik. Suatu latihan yang berat secara terus menerus memang akan menyebabkan terjadinya kelelahan (*staleness*). Gejala terjadinya *staleness* antara lain disebabkan:

- 1) Merasa badan terlalu lelah yang berlebihan dan merasa hilangnya konsentrasi
- 2) Merasa bimbang dan ragu sehingga menyebabkan ketegangan dalam diri atlet
- 3) Frustrasi dan mudah tersinggung
- 4) Kurangnya motivasi dan sikap yang kurang partisipasi terhadap latihan-latihan
- 5) Tidak dapat tidur lelap dan bila bangun badan tidak segar

6) Sering pusing-pusing dan nafsu makan berkurang

2. Keterampilan Gerak

a. Teori-teori Keterampilan Gerak

Untuk menelusuri bagaimana latihan menggiring bola permainan sepak bola dengan menggunakan metode *drill* dan metode *games* berlangsung, penulis telusuri dengan menggunakan teori belajar. Para ahli pendidikan banyak mengungkap berbagai teori belajar. Nasution (2015: 40) menjelaskan bahwa: "Berbagai teori yang dapat kita bagi menjadi tiga golongan yakni teori belajar menurut ilmu jiwa daya, teori belajar menurut ilmu jiwa asosiasi, dan menurut ilmu jiwa gestalt".

Teori belajar yang penulis bahas adalah teori belajar menurut ilmu jiwa asosiasi, yang lazim dikenal dengan teori behaviorisme, karena teori ini sesuai dengan masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini, dan mendasari penggunaan metode model pelatihan menggiring bola permainan sepak bola dengan menggunakan metode *drill* dan metode *games*.

Teori behaviorisme adalah suatu teori belajar yang mengungkap masalah tentang bagaimana proses belajar itu berlangsung. Nasution (2015: 41) menjelaskan sebagai berikut: "Ilmu jiwa asosiasi berpendirian bahwa keseluruhan itu terdiri dari penjumlahan bagian-bagian atau unsur-unsurnya." Teori belajar behaviorisme yang penulis jadikan pegangan dalam studi ini yakni teori koneksionisme (*connectionisme*) dari Edward L. Thorndike.

Teori koneksionisme sering disebut dengan S-R bond respons. Menurut teori ini belajar adalah pembentukan dan penguatan hubungan antara stimulus (S) dan respon (R). Antara S dan R terjadi hubungan (bond) yang bertambah erat bila

sering dilatih atau diulang-ulang. Karenanya teori ini sering disebut dengan teori S-R bond hypothesis. Jadi berkat hubungan S-R menjadi otomatis. Cara pembinaan S-R yakni dengan coba-ralat (*trial and error*), artinya pelaku belajar mencoba-coba gerakan sesering mungkin sehingga keterampilan yang dipelajarinya lama kelamaan menjadi meningkat dan otomatis gerakannya.

Dalam hal teori koneksionisme, ini ada tiga hukum yang ada yakni: (a) hukum akibat, (b) hukum latihan, dan (c) hukum kesiapan. Hukum yang terikat dengan pengaruh belajar menggiring bola pada permainan sepak bola adalah hukum latihan. Menurut hukum latihan (*law of exercise*), hubungan antara S-R akan semakin kuat apabila S-R itu sering diulang-ulang atau digunakan, dan ikatan S-R akan berkurang atau lenyap apabila jarang atau tidak pernah digunakan. Karena itu gerakan menggiring bola harus dilatih secara berulang-ulang untuk memperkuat S (stimulus), sehingga gerakannya itu menjadi otomatis yang memperkuat R (respons).

Teori koneksionisme telah membawa implikasi penting dalam pengembangan belajar menggiring bola pada permainan sepak bola antara lain:

- 1) Bahan pengajaran atau latihan harus disesuaikan dengan tingkat kematangan siswa baik kematangan yang bersifat psikologis maupun fisiologisnya.
- 2) Latihan yang diberikan kepada siswa harus berlangsung dalam suasana yang menyenangkan, hukuman sebagai hal yang menyakitkan siswa perlu dihindarkan, dan pujian terhadap gerakan yang benar akan menimbulkan kepuasan bagi siswa.

Keterampilan gerak dalam berolahraga sebagai bahan latihan perlu diurai ke dalam bagian-bagian gerakannya, dan diajarkan dari yang mudah ke yang sulit, bagian demi bagian sehingga menjadi keseluruhan gerak seperti yang diharapkan.

b. Tahap-tahap Belajar Gerak (Motorik)

Ada kesamaan pendapat para ahli, bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap. Lutan, Rusli (2018 : 305) menjelaskan tahap-tahap belajar gerak yakni : “ (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi“. Tahapan-tahapan belajar gerak tersebut dapat penulis jelaskan sebagai berikut:

1) Tahap Kognitif

Ketika seseorang baru mulai mempelajari sesuatu tugas, katakanlah keterampilan motorik, maka yang menjadi pertanyaan baginya ialah, bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Dia membutuhkan informasi melaksanakan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi kejutan berupa peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap ini juga bukan mustahil siswa yang bersangkutan mencoba-coba dan kemudian sering juga salah dalam melaksanakan tugas gerak. Gerakannya memang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2) Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan

perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Jika seorang pemain sepak bola belajar menggiring bola, dia belum mampu memperkirakan gerak kaki dengan bola sehingga bola tidak dapat dikuasai dengan benar, maka memasuki tahap asosiatif ini dia mungkin paham tentang, berapa kira-kira daya yang harus dikerahkan atau berapa keras tenaga yang diperlukan untuk dapat menguasai bola. Gerakannya tidak lagi kebetulan, tapi makin konsisten. Artinya gerakannya makin terpol, dan dia semakin menyadari kaitan antara gerak dan hasil yang akan dicapai.

3) Tahap Otomatisasi

Setelah seseorang berlatih selama beberapa hari, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatisasi. Dikatakan demikian, karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya yang terjadi secara simultan. Seorang pemain sepak bola misalnya, mampu melaksanakan teknik menggiring bola dengan benar yakni bola dikuasainya seperti bola tersebut berada dalam penguasaannya. Tahap otomatisasi merupakan tahap di mana keterampilan gerak yang telah dipelajari sebelumnya diulang secara terus menerus sehingga respon gerakannya lebih cepat dan akhirnya sampai pada respon gerak otomatisasi.

2. Latihan dengan Menerapkan Metode *Drill* dan Metode *Games*

a. Metode Latihan *Drill*

Hamzah (2018:1) mendefinisikan latihan (*training*) adalah suatu kegiatan yang berupaya melatih siswa secara terintegrasi dengan memperhitungkan faktor

lingkungan belajar, karakteristik siswa, karakteristik bidang studi, serta berbagai strategi latihan baik penyampaian, pengelolaan, maupun pengorganisasian latihan.

1) Pengertian Metode Latihan *Drill*

Menurut Sanjaya (2015:3), “latihan individual dan latihan kelompok merupakan suatu strategi latihan”. Sedangkan strategi latihan menurut J.R. David (1976) dalam Sanjaya (2015:126) dalam dunia pendidikan strategi dapat didefinisikan sebagai “*a plan method, or series of activities designed to achieves a particular aducational goal.*”. Strategi dapat didefinisikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Menurut Sanjaya (2015:3) dari pengertian diatas terdapat dua hal yang harus kita cermati, pertama strategi latihan merupakan rencana tindakan (rangkaiian kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam latihan. Kedua strategi disusun untuk mencapai tujuan tertentu.

Sedangkan menurut Hamzah (2016:3) Strategi latihan adalah cara-cara yang akan digunakan oleh pengajar untuk memilih kegiatan belajar yang akan digunakan dalam proses latihan. Pemilihan tersebut dilakukan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi, sumber belajar, kebutuhan dan karakteristik peserta didik yang dihadapi dalam rangka mencapai tujuan latihan tertentu.

Sanjaya (2016:126) menjelaskan bahwa “strategi latihan adalah suatu kegiatan latihan yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan latihan dapat

dicapai secara efektif dan efisien”. Lebih lanjut Sanjaya (2016:126) menjelaskan bahwa “strategi latihan adalah suatu set materi dan prosedur latihan yang digunakan secara bersama-sama untuk menimbulkan hasil belajar pada siswa”.

Memperhatikan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi latihan merupakan rencana yang berisi tentang prosedur, langkah-langkah yang didesain sedemikian rupa oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi latihan sehingga akan memudahkan peserta didik menerima dan memahami materi latihan, sehingga dapat mencapai tujuan latihan yang diinginkan.

Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap bahan yang sudah diajarkan diberikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari (Sudjana, 2015:86).

2) Tujuan Penggunaan Metode *Drill*

Tujuan penggunaan metode *drill* menurut Armai, (2016:175) adalah:

1. Memiliki ketrampilan moroeis/gerak, misalnya menghafal katakata, menulis, mempergunakan alat, membuat suatu bentuk, atau melaksanakan gerak dalam olah raga.
2. Mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalikan, membagikan, menjumlah, tanda baca, dll.
3. Memiliki kemampuan menghubungkan antara suatu keadaan, misalnya hubungan sebab akibat banyak hujan maka akan terjadi banjir, antara huruf dan bunyi, dll.
4. Dapat menggunakan daya pikirnya yang makin lama makin bertambah baik, karena dengan pengajaran yang baik maka anak didik akan menjadi lebih baik teratur dan lebih teliti dalam mendorong ingatannya.
5. Pengetahuan anak didik akan bertambah dari berbagai segi dan anak didik tersebut akan memperoleh pemahaman yang lebih baik dan lebih mendalam.

3) Syarat-Syarat Metode *Drill*

Agar penggunaan metode *drill* dapat efektif, maka harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

1. Sebelum pelajaran dimulai hendaknya diawali terlebih dahulu dengan pemberian pengertian dasar.
2. Metode ini dipakai hanya untuk bahan pelajaran kecekatan-kecekatan yang bersifat rutin dan otomatis.
3. Diusahakan hendaknya masa latihan dilakukan secara singkat, hal ini dimungkinkan agar tidak membosankan siswa.
4. Maksud diadakannya latihan ulang harus memiliki tujuan yang lebih luas.
5. Latihan diatur sedemikian rupa sehingga bersifat menarik dan dapat menimbulkan motivasi belajar anak.

4) Macam-Macam Metode *Drill*

Bentuk- bentuk Metode *Drill* dapat direalisasikan dalam berbagai bentuk teknik, yaitu sebagai berikut :

a. Teknik *Inquiry* (kerja kelompok)

Teknik ini dilakukan dengan cara mengajar sekelompok anak didik untuk bekerja sama dan memecahkan masalah dengan cara mengerjakan tugas yang diberikan.

b. Teknik *Discovery* (penemuan)

Dilakukan dengan melibatkan anak didik dalam proses kegiatan mental melalui tukar pendapat, diskusi.

c. Teknik *Micro Teaching*

Digunakan untuk mempersiapkan diri anak didik sebagai calon guru untuk menghadapi pekerjaan mengajar di depan kelas dengan memperoleh nilai tambah atau pengetahuan, kecakapan dan sikap sebagai guru.

d. Teknik Modul Belajar

Digunakan dengan cara mengajar anak didik melalui paket belajar berdasarkan performan (kompetensi).

e. Teknik Belajar Mandiri

Dilakukan dengan cara menyuruh anak didik agar belajar sendiri, baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

5) Kekurangan dan Kelebihan Metode *Drill*

Metode *drill* memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut:

(a). Kelebihan metode *drill*

1. Dalam waktu yang relatif singkat, dapat diperoleh penguasaan dan ketrampilan yang diharapkan.
2. Akan tertanam pada setiap pribadi anak kebiasaan belajar secara rutin dan disiplin.

(b). Kekurangan metode *drill*

1. Bisa menghambat perkembangan daya inisiatif murid.
2. Kurang memperhatikan relevansinya dengan lingkungan.
3. Membentuk kebiasaan-kebiasaan yang otomatis dan kaku.

b. Latihan *Games* (*Games Learning*)

1). Pengertian Metode *Games*

Menurut Sanjaya (2016:129) belajar kelompok dilakukan secara beregu. Sekelompok siswa diajar oleh orang atau beberapa orang guru. Bentuk latihan nya dapat berupa kelompok besar atau latihan klasikal; atau bisa juga siswa belajar

dalam kelompok-kelompok kecil. Strategi kelompok tidak memperhatikan kecepatan belajar individual, setiap individu dianggap sama.

Menurut Sanjaya (2016:242) Latihan kelompok merupakan model latihan dengan menggunakan sistem pengelompokan/tim kecil, yaitu antara empat sampai enam orang yang mempunyai latar belakang kemampuan akademik, jenis kelamin, ras, atau suku yang berbeda (heterogen). Selanjutnya Sanjaya (2016:242) mengemukakan dua alasan pentingnya latihan kelompok digunakan dalam pendidikan, pertama beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa penggunaan latihan kooperatif dapat meningkatkan prestasi belajar siswa sekaligus dapat meningkatkan kemampuan hubungan sosial, menumbuhkan sikap menerima kekurangan diri dan orang lain, serta dapat meningkatkan harga diri. Kedua latihan kooperatif dapat merealisasikan kebutuhan siswa dalam belajar berpikir, memecahkan masalah, dan mengintegrasikan pengetahuan dengan keterampilan.

Depdiknas dalam Komalasari (2017:62) mengemukakan bahwa latihan kooperatif (*cooperative learning*) merupakan strategi latihan melalui kelompok kecil siswa yang saling bekerjasama dalam memaksimalkan kondisi belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Bern dan Erickson dalam Komalasari (2017:62) mengemukakan bahwa “*cooperative learning* merupakan strategi latihan yang mengorganisir latihan dengan menggunakan kelompok belajar kecil dimana siswa bekerja bersama untuk mencapai tujuan latihan”.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, strategi latihan kooperatif dapat didefinisikan sebagai salah satu strategi latihan yang menuntut adanya kerjasama

siswa dalam suatu kelompok dengan mengembangkan kemampuan tiap individu serta memanfaatkan berbagai faktor internal dan eksternal untuk memecahkan masalah tertentu sehingga tujuan latihan dapat tercapai bersama.

Metode *Games* atau disebut juga metode *Teams Games-Tournaments* (TGT) pada mulanya dikembangkan oleh David DeVries dan Keith Edwards. Dalam TGT, para siswa dikelompokkan dalam tim belajar yang terdiri atas empat orang yang heterogen. Guru menyampaikan pelajaran, lalu siswa bekerja dalam tim mereka untuk memastikan bahwa semua anggota tim telah menguasai pelajaran (Slavi, 2008). Secara umum, latihan kooperatif tipe TGT memiliki prosedur belajar yang terdiri atas siklus regular dari aktivitas latihan kooperatif. *Games Tournament* dimasukkan sebagai tahapan review setelah setelah siswa bekerja dalam tim (sama dengan TPS).

Matode *games* memiliki dimensi kegembiraan yang diperoleh dari penggunaan permainan. Teman satu tim akan saling membantu dalam mempersiapkan diri untuk permainan dengan mempelajari lembar kegiatan dan menjelaskan masalah-masalah satu sama lain, tetapi sewaktu siswa sedang bermain dalam *games* temannya tidak boleh membantu, memastikan telah terjadi tanggung jawab individual.

Dalam Implementasinya secara teknis Slavin (2008:212) mengemukakan empat langkah utama dalam latihan dengan teknik metode *games* yang merupakan siklus regular dari aktivitas latihan , sebagai berikut:

- 1) **Step 1:** Pengajaran, pada tahap ini guru menyampaikan materi pelajaran.
- 2) **Step 2:** Belajar Tim, para siswa mengerjakan lembar kegiatan dalam tim mereka untuk menguasai materi.

- 3) **Step 3:** Turnamen, para siswa memainkan *games* akademik dalam kemampuan yang homogen, dengan meja turnamen tiga peserta (kompetisi dengan tiga peserta).
- 4) **Step 4:** Rekognisi Tim, skor tim dihitung berdasarkan skor turnamen anggota tim, dan tim tersebut akan direkognisi apabila mereka berhasil melampaui kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Sedangkan pelaksanaan *games* dalam bentuk turnamen dilakukan dengan prosedur menurut Slavin (2008:213), sebagai berikut:

- 1) Guru menentukan nomor urut siswa dan menempatkan siswa pada meja turnamen (3 orang , kemampuan setara). Setiap meja terdapat 1 lembar permainan, 1 lbr jawaban, 1 kotak kartu nomor, 1 lbr skor permainan.
- 2) Siswa mencabut kartu untuk menentukan pembaca I (nomor tertinggi) dan yang lain menjadi penantang I dan II.
- 3) Pembaca I menggocok kartu dan mengambil kartu yang teratas.
- 4) Pembaca I membaca soal sesuai nomor pada kartu dan mencoba menjawabnya. Jika jawaban salah, tidak ada sanksi dan kartu dikembalikan. Jika benar kartu disimpan sebagai bukti skor.
- 5) Jika penantang I dan II memiliki jawaban berbeda, mereka dapat mengajukan jawaban secara bergantian.
- 6) Jika jawaban penantang salah, dia dikenakan denda mengembalikan kartu jawaban yang benar (jika ada).
- 7) Selanjutnya siswa berganti posisi (sesuai urutan) dengan prosedur yang sama.
- 8) Setelah selesai, siswa menghitung kartu dan skor mereka dan diakumulasi dengan semua tim.
- 9) Penghargaan sertifikat, Tim Super untuk kriteria atas, Tim Sangat Baik (kriteria tengah), Tim Baik (kriteria bawah)
- 10) Untuk melanjutkan turnamen, guru dapat melakukan pergeseran tempat siswa berdasarkan prestasi pada meja turnamen.

2) Keunggulan dan Kelemahan Latihan Metode *Games*

Riset tentang pengaruh latihan menggunakan metode *games* dalam latihan telah banyak dilakukan oleh pakar latihan maupun oleh para guru di sekolah. Dari tinjauan psikologis, terdapat dasar teoritis yang kuat untuk memprediksi bahwa metode-metode latihan *games* yang menggunakan tujuan kelompok dan tanggung

jawab individual akan meningkatkan pencapaian prestasi siswa. Dua teori utama yang mendukung latihan kooperatif adalah teori motivasi dan teori kognitif.

Menurut Slavin (2008:215), perspektif motivasional pada latihan kooperatif terutama memfokuskan pada penghargaan atau struktur tujuan di mana para siswa bekerja. Deutsch (1949) *dalam* Slavin (2008:216) mengidentifikasi tiga struktur tujuan dalam latihan kooperatif, yaitu:

1. kooperatif, di mana usaha berorientasi tujuan dari tiap individu memberi kontribusi pada pencapaian tujuan anggota yang lain.
2. kompetitif, di mana usaha berorientasi tujuan dari tiap individu menghalangi pencapaian tujuan anggota lainnya.
3. individualistik, di mana usaha berorientasi tujuan dari tiap individu tidak memiliki konskuensi apa pun bagi pencapaian tujuan anggota lainnya.

Dari perspektif motivasional, struktur tujuan kooperatif menciptakan sebuah situasi di mana satu-satunya cara anggota kelompok bisa meraih tujuan pribadi mereka adalah jika kelompok mereka sukses. Oleh karena itu, mereka harus membantu teman satu timnya untuk melakukan apa pun agar kelompok berhasil dan mendorong anggota satu timnya untuk melakukan usaha maksimal.

Sedangkan dari perspektif teori kognitif, Slavin (2008) mengemukakan bahwa latihan kooperatif menekankan pada pengaruh dari kerja sama terhadap pencapaian tujuan latihan. Asumsi dasar dari teori pembangunan kognitif adalah bahwa interaksi di antara para siswa berkaitan dengan tugas-tugas yang sesuai meningkatkan penguasaan mereka terhadap konsep kritik. Pengelompokan siswa yang heterogen mendorong interaksi yang kritis dan saling mendukung bagi pertumbuhan dan perkembangan pengetahuan atau kognitif.

Beberapa laporan hasil riset tentang pengaruh latihan kooperatif terhadap pencapaian belajar siswa yang secara implisit mengemukakan keunggulan dan kelemahan latihan metode *games*, sebagai berikut:

- Para siswa di dalam kelas-kelas yang menggunakan TGT memperoleh teman yang secara signifikan lebih banyak dari kelompok rasial mereka dari pada siswa yang ada dalam kelas tradisional.
- Meningkatkan perasaan/persepsi siswa bahwa hasil yang mereka peroleh tergantung dari kinerja dan bukannya pada keberuntungan.
- TGT meningkatkan harga diri sosial pada siswa tetapi tidak untuk rasa harga diri akademik mereka.
- TGT meningkatkan kekooperatifan terhadap yang lain (kerja sama verbal dan nonverbal, kompetisi yang lebih sedikit)
- Keterlibatan siswa lebih tinggi dalam belajar bersama, tetapi menggunakan waktu yang lebih banyak.
- TGT meningkatkan kehadiran siswa di sekolah pada remaja-remaja dengan gangguan emosional, lebih sedikit yang menerima skors atau perlakuan lain.

Sebuah catatan yang harus diperhatikan oleh guru dalam latihan metode *games* adalah bahwa nilai kelompok tidaklah mencerminkan nilai individual siswa. Dengan demikian, guru harus merancang alat penilaian khusus untuk mengevaluasi tingkat pencapaian belajar siswa secara individual.

3. Konsep Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari oleh masyarakat, baik tua maupun muda, di kota-kota besar sampai ke pelosok-pelosok desa. Sepak bola termasuk cabang olahraga yang komplit, menurut Soekatamsi (2015:412) “Sepak bola adalah cabang olahraga yang kompleks, komplit dan rumit, meliputi pembinaan teknik, pembinaan kondisi fisik, dan pembinaan taktik”. Dari pendapat tersebut sangat jelas bahwa permainan sepak bola dituntut untuk memberikan permainan yang bermutu, sehingga setiap pemain harus menguasai keterampilan sepak bola dengan baik.

Maka setiap pemain perlu diberikan teknik dasar permainan sepak bola sejak dini.

Sedangkan menurut Zein (2016:12) sepak bola adalah :

Suatu permainan yang dimainkan oleh 2 tim baik putra maupun putri, yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain, sedangkan tujuan dari permainan sepak bola adalah mencetak gol ke gawang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk mencetak gol, pada permainan sepak bola dibagi dalam 2 babak, setiap babak diberi waktu 45 menit dengan istirahat 15 menit. Dalam permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit dan bantu oleh dua orang asisten wasit yaitu penjaga garis. Ukuran lapangan sepak bola lebar tidak boleh melebihi 75 meter, dan tidak boleh kurang dari 64 meter, sedangkan panjang lapangan tidak boleh melebihi 110 meter, dan tidak boleh kurang dari 100 meter. Ukuran yang paling baik untuk lapangan sepak bola adalah panjang 105 meter dan lebar 69.

Tujuan dari permainan sepak bola adalah berusaha menguasai dan memainkan bola untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk mencetak gol. Sedangkan untuk memasukan bola ke gawang lawan sangat sulit dilakukan, untuk itu setiap pemain terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola. Apabila seorang pemain telah menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola, maka akan mempermudah untuk melakukan penyerangan maupun dalam menjaga pertahanan. Karena permainan sepak bola merupakan permainan yang kolektif yang didasarkan atas teknik dan naluri permainan masing-masing pemain. Ditambah lagi dari sekian banyak pemain tentunya berbeda pembawaannya.

Kesebelasan yang memiliki tingkat penguasaan keterampilan teknik bermainnya baik dalam memainkan bola, maka kerjasama tim akan tercapai. Dengan hal tersebut jalanya permainan akan terasa mudah untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sedangkan apabila kesebelasan yang para pemainnya tidak menguasai keterampilan teknik dasar dalam bermain, maka akan sulit untuk

memainkan dan menguasai bola, sehingga pertahanan akan mudah ditembus oleh serangan lawan dan lawan dengan mudah memasukan bola ke gawang kita.

Ilham (2014:44) menjelaskan, “Dalam permainan sepakbola, setiap tim berusaha memperoleh kemenangan dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.” Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang bagus, terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar permainan sepak bola dengan baik. Dengan demikian penguasaan keterampilan bermain sepak bola mutlak dan harus dimiliki oleh setiap pemain.

a. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Menurut Soedjarwo (2017:1) “Ada beberapa teknik-teknik dasar permainan sepak bola yang harus dimiliki oleh setiap pemain diantaranya sebagai berikut : (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menerima bola, (3) Teknik menggiring bola, (4) Teknik merebut bola, (5) Teknik menyundul bola, (6) Teknik melempar bola, (7) Gerak tipu dan, (8) Teknik khusus untuk penjaga gawang”.

Uraian tersebut menjelaskan bahwa setiap pemain sepak bola harus menguasai semua teknik dasar dalam permainan sepak bola. Sejalan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka pada bagian ini penulis memaparkan hal-hal yang terkait dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang penulis teliti yakni mengenai teknik menggiring bola (*dribbling*).

b. *Dribbling* Permainan Sepak bola

Teknik melakukan *dribbling* atau menggiring bola yang baik perlu dilakukan dengan latihan yang serius dan sungguh-sungguh. Pada dasarnya teknik *dribbling* ini, hanyalah sebuah cara bagaimana seorang pemain menggiring

sekaligus melindungi bola dari perebutan lawan kemudian memutuskan mengumpan atau menendang bola ke gawang. Akan tetapi jika teknik itu dilakukan dengan monoton alias sekedar menggiring bola ke depan tanpa memperhatikan posisi lawan dan teman, bisa jadi bola akan mudah lepas dari penguasaan kaki kita. Lebih parahnya lagi, pemain sepak bola dapat terjatuh bila tidak dalam posisi yang benar akibat menginjak si kulit bundar.

Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu bagian penting untuk dikuasai pesepak bola. Menggiring bola menurut Husni (2018:4) adalah “gerak membawa bola dengan menggunakan kaki atau bagian dari kaki. Pada saat melakukan gerak menggiring antara bola dan kaki jaraknya harus terkontrol, hingga memudahkan untuk menjangkau bola.’ Dengan demikian jelas bahwa menggiring bola dimaksudkan untuk menguasai bola agar ada dalam penguasaan kakinya, yang ditujukan agar bola tidak lepas dari sergapan lawan, mudah untuk dioperkan atau ditendang.

Menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan dengan berbagai bagian kaki, seperti: (1) menggunakan kaki bagian luar, (2) punggung kaki bagian dalam, dan (3) punggung kaki. Hal ini ditegaskan oleh Husni (2018:4) bahwa, “Menggiring (*dribble*) dapat dilakukan di antaranya dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.” Ketiga bagian kaki tersebut selalu bersentuhan dengan bola.

1). Menggiring Menggunakan Kaki Bagian Luar

Cara melakukannya: 1) bergerak dalam posisi seimbang; 2) pandangan diarahkan pada bola; 3) kaki kanan diangkat, lutut ditekuk, dan pergelangan kaki

sedikit diputar ke dalam dekat dengan bola; 4) sementara itu, kaki tumpu menahan berat bada; dan 5) putaran bola saat disentuh adalah keluar.

2). Menggiring Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cara melakukannya adalah: 1) bergerak sambil membawa bola dengan kaki bagian dalam; 2) kaki yang digunakan menggiring selalu bersentuhan pada bola; 3) bola yang digiring dari kaki jaraknya tidak terlalu jauh dari kaki giring; 4) kaki tumpu menahan berat badan ; 5) pandangan selalu tertuju pada bola; dan 6) kedua lengan menjaga keseimbangan.

3) . Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Dalam melakukan menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki, maka putaran bola harus ke depan. Cara melakukannya adalah : 1) kaki tumpu ditekuk sedikit dan menahan berat badan; 2) badan sedikit condong ke depan; 3) kedua tangan mengimbangi tubuh dalam sikap seimbang; 4) pandangan selalu tertuju pada bola; 5) kaki yang digunakan mendribble, lututnya sedikit ditekuk dan pergelangan kaki agak ditekuk ke bawah; 6) jarak antara bola dan kaki jangan selalu jauh, kurang lebih sejangkau kaki giring, artinya bola tetap dalam penguasaan.

Arah menggiring bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu menggiring bola dengan arah lurus, menggiring bola dengan arah berkelok-kelok (zig-zag), dan menggiring dengan arah melingkar (rotasi).

Tujuan akhir dari menggiring bola adalah bola tersebut dioperkan maupun ditendang ke gawang. Teknik dasar *shooting* adalah suatu teknik yang dilakukan oleh setiap pemain dalam permainan sepak bola untuk menendang ke arah gawang

lawan pada saat melakukan penyerangan dengan tujuan untuk memasukan bola atau mencetak gol. Menurut Soejarwo, Iwan (2017:2) “Dalam permainan sepak bola menendang ke gawang (*shooting*) dapat dilakukan dengan 5 cara yaitu:

1. Menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh (tembakan *instep drive*).
2. Menendang bagian tengah bola dengan kura-kura penuh sebelum bola jatuh ke tanah (tembakan *full volley*).
3. Menendang bagian tengah bola saat bola menyentuh permukaan lapangan dengan kura-kura penuh (tendangan *half volley*).
4. Menendang pertengahan ke atas bola dengan kura-kura penuh (tendangan *side volley*).
5. Menendang bagian kanan atau kiri dari garis vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar *instep* (tendangan *swerving*).

Dari kelima cara tersebut teknik *shooting* dilakukan dengan tujuan yang berbeda. Berdasarkan teori menendang bola diam dengan bola yang bergerak, akan lebih menguntungkan menendang dengan bola yang bergerak. Karena bola yang bergerak, ketika ditendang akan membuat pemain bertahan atau penjaga gawang lawan kesulitan dalam membaca arah tendangan.

Sebelum melakukan tendangan, seorang pemain sepak bola harus mengetahui bagian kaki mana yang tepat dan sesuai dengan jenis tendangan yang dibutuhkan. Misalnya untuk melakukan tendangan *instep drive* harus dilakukan dengan menggunakan kura-kura penuh. Perkenaan bola dengan kaki pada waktu melakukan tendangan (*shooting*), posisi kaki yang menahan keseimbangan di samping bola sedangkan kaki yang akan menendang bola ditarik ke belakang dan pada saat menendang sentakan kaki yang akan menendang bola sampai lurus, sehingga hasil tendangan sesuai dengan yang diinginkan.

Teknik menggiring bola, erat kaitannya dengan teknik *passing* dan *stopping* yang mempunyai makna yang sama dengan mengoper dan menerima

bola. Keterampilan mengoper dan menerima bola ini dalam permainan sepak bola sangat penting, karena keterampilan ini membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil.

Hal tersebut bisa terjadi karena ada beberapa faktor misalkan saja lapangan tidak rata, konsentrasi pemain kurang maksimal, atau bisa juga karena baru bisa bermain sepak bola. Untuk itu, di sini kita coba memahami kemudian mempraktekkannya langsung bagaimana melakukan dribbling bola yang baik. Namun ada baiknya memahami istilah yang ada dalam dribbling bola berikut ini.

- a. *Speed Dribbling* ialah teknik menendang bola ke arah depan kemudian mengejarnya.
- b. *Closed Dribbling* yakni menjaga bola tidak lebih dari setengah meter dari pandangan kita atau dilakukan secara perlahan.
- c. *Matthews Move*, menggunting (*scissors move*), *step over*, *cruyf move*,
- d. melewati di bawah kedua kaki lawan (*nutmeg move*),
- e. berpura-pura mau menendang (*fake kick*),
- f. berputar (*spin move*),
- g. mencungkil bola (*sombrero move*) dan
- h. . Berikut Teknik Dribbling Bola atau Menggirng Bola Yang Baik

1. Atur kekuatan tendangan

Saat posisi menguasai bola untuk di giring, usahakan atur kekuatan menendang bola. Apakah kita memutuskan untuk melakukan *Speed Dribbling*

atau *Closed Dribbling*. Teknik ini bisa dilakukan saat lawan dalam posisi bertahan atau saat lawan memiliki kecepatan lari yang kurang kencang dari kita. Oleh karena itu teknik ini perlu diterapkan.

2. Gunakan kaki bagian dalam/luar.

Maksudnya yaitu pada saat memutuskan untuk menguasai bola dari lawan, ada baiknya menggunakan kaki bagian dalam dengan maksud bola bisa dikontrol. Sedangkan kaki bagian luar digunakan ketika akan melakukan speed dribbling yaitu menendang bola ke arah depan kemudian mengejarnya.

3. Atur keseimbangan bodi tubuh

Hal ini wajar sebab ketika kita melakukan dribbling, posisi satu kaki menguasai bola sedangkan kaki lain melakukan tumpuan. Jadi kekuatan kaki juga sangat mempengaruhi keseimbangan pemain bola ketika menggiring.

4. Pandangan harus fokus

Seperti pada pengantar tadi, jika kita tidak fokus atau menggiring bola ala kadarnya, bisa-bisa kejadian yang tidak kita inginkan akan menimpa. Seperti tabrakan dengan pemain lawan, bola lepas, atau bola tersebut oleh lawan. Fokus pandangan dimaksudkan agar bisa mengetahui seberapa jauh posisi bola dari kaki, kemudian untuk memperhatikan pergerakan lawan maupun kawan.

5. Kekuatan dan kecepatan

Kekuatan sangat diperlukan dalam sepak bola karena ini merupakan faktor utama pemain itu bisa stabil saat menguasai bola, mencari tempat atau melakukan tendangan. Sedangkan kecepatan bisa dimanfaatkan untuk mengajak lawan adu cepat dikala kita sedang dalam posisi menggiring bola.



Gambar 2.3 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Metode *Games*

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Masalah yang penulis teliti tidaklah semata-mata merupakan masalah yang belum pernah dibahas orang lain hingga saat ini, namun sebenarnya mengenai keterampilan menggiring bola permainan sepak bola dengan menggunakan metode *drill* dan metode *games*. Adapun hasil penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian terdahulu sebagaimana hasil penelitian dari Beni Jaya Putra tahun 2014 dari Universitas Negeri Medan dengan judul “Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Kelas VIII SMP Negeri 16 Medan Tahun Ajaran 2013/2014.” Hasil penelitiannya mengungkapkan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil tes awal yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Medan, dari 32 siswa ternyata hanya 6 orang siswa (18,75%) yang tuntas dalam pembelajaran, sedangkan selebihnya sebanyak 26 orang siswa (81,25%) belum tuntas dalam pembelajaran, nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 46,87. Hasil dari siklus I terdapat 18 orang siswa (56,25%) yang tuntas dalam pembelajaran, sedangkan selebihnya sebanyak 14 orang siswa (43,75%) belum tuntas dalam pembelajaran. Nilai rata-rata yang diperoleh hanya mencapai 67,56. Pada siklus II dari 32 orang siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, sudah mencapai 28 orang siswa (87,5%) yang tuntas dalam pembelajaran, sedangkan selebihnya sebanyak 4 orang siswa (12,5%) belum tuntas dalam pembelajaran. Nilai rata-rata yang diperoleh mencapai 79,28. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan gaya mengajar inklusi dapat memberikan peningkatan hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepak bola kelas VIII SMP negeri 16 Medan Tahun Ajaran 2013/2014.

2.3 Anggapan Dasar

Untuk memecahkan masalah, anggapan dasar sangat diperlukan dalam penelitian karena anggapan dasar sebagai titik tolak dalam kegiatan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti. Menurut Suharsimi, Arikunto (2017:58) mengatakan bahwa anggapan dasar atau potsulat adalah “sebuah titik tolak pemikiran yang sebenarnya dapat diterima oleh penyelidik”. Berdasarkan pengertian di atas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut :

Latihan *dribbling* yang dilakukan dengan metode *drill* lebih menitik beratkan terhadap tugas-tugas yang diinstruksikan guru. Peran siswa nyaris tidak ada dan guru dominan dalam memberikan bahan ajar. Kelemahannya siswa kurang berinteraksi dengan siswa dan guru.

Latihan *dribbling* dengan metode *games* adalah suatu pendekatan latihan yang lebih berpusat pada siswa. Pada pendekatan tersebut guru memfasilitasi proses berpikir siswa antara lain melalui kegiatan permainan *dribbling* yang

dimodifikasi yakni melakukan permainan sepak bola yang secara khusus hanya menggunakan teknik menggiring bola. Kelemahannya kedisiplinan siswa kurang, siswa yang terampil dapat lebih menonjol daripada siswa kurang terampil.

2.4 Hipotesis

Hipotesis menurut Surakhmad, Winarno (2018:68) adalah "Suatu jawaban duga yang dianggap besar kemungkinannya untuk menjadi jawaban yang benar." Sedangkan menurut Arikunto, Suharsimi (2017:21) adalah sebagai berikut: "Hipotesis adalah penjelasan tentatif (sementara) tentang tingkah laku, fenomena (gejala), atau kejadian yang akan terjadi, bisa juga kejadian yang sedang berjalan". Dari kutipan tersebut, bahwa hipotesis adalah jawaban sementara peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukan.

Sesuai dengan pengertian hipotesis tersebut, maka penulis mengajukan beberapa hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Latihan dengan menggunakan metode *drill* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Giri Darma Kecamatan Purwadadi Kabupaten Ciamis.
2. Latihan dengan menggunakan metode *games* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Giri Darma Kecamatan Purwadadi Kabupaten Ciamis.
3. Latihan dengan menggunakan metode *drill* hasilnya sama berpengaruhnya dengan menggunakan metode *games* terhadap keterampilan *dribbling* permainan sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Giri Darma Kecamatan Purwadadi Kabupaten Ciamis.