

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Teoritis**

##### **2.1.1 Pengertian latihan**

Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang maksimal.

Latihan menurut Harsono (2018:50) adalah “proses yang sistematis dari berlatih /bekerja , yang di lakukan secara berulang –ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”. Sedangkan menurut (Michael, 2005:456) menyatakan “latihan adalah sebuah program berlatih yang di rancang untuk membantu belajar keterampilan meningkatkan kebugaran fisik dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu”.

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

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

latihan yang disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan.

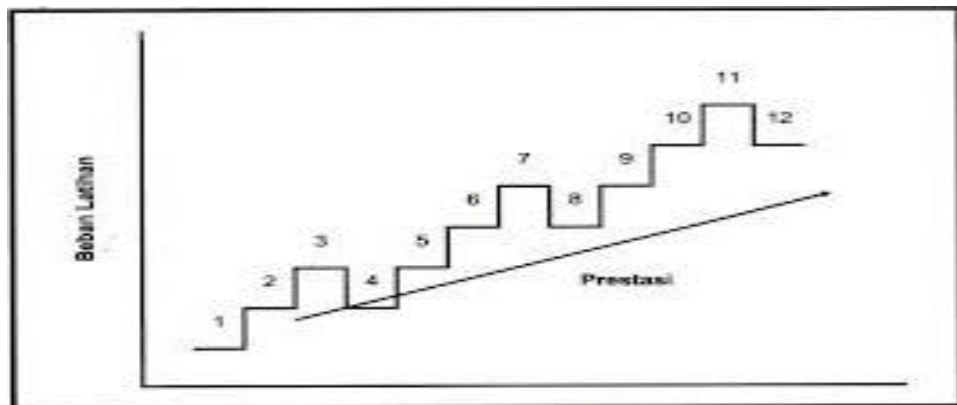
### 2.1.2 Prinsip Latihan

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015:55)“prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai dilakukan sesuai dengan apa yang diharapkan”.

Ketika kita melakukan latihan fisik, kita juga memperhatikan beberapa prinsip latihan. Harsono (1988:51-59) mengemukakan prinsip-prinsip latihan antara lain sebagai berikut:

#### 1. Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.



**Gambar 6.1 Prinsip Over Load Dengan Sistem Tangga Sumber Bumpa (1994)**

Keterangan gambar:

- Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.
- Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap-tahap berikutnya).

Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin dengan beban latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan.

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

## **2. Perkembangan menyerluruh**

Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialisasi keterampilan tertentu, pada permulaan belajar dia sebaiknya dilibatkan dulu dalam berbagai aspek kegiatan agar dengan demikian dia memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak.

## **3. Spesialisasi**

Sepesialisasi berarti menceraikan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. dengan demikian atlet tidak akan terpecah perhatiannya pada satu konsentrasi. Berbeda kalau atlet mengikuti dua atau tiga cabang olahraga sekaligus.

## **4. Prinsip indivualisasi**

Seluruh konsep latihan haruslah disusun dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

## **5. Intesitas latihan**

Intesitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intesif tidaknya latihan tergantung dari

beberapa faktor, 1) beban latihan, 2) kecepatan dalam melakukan gerakan-gerakan, 3) lama tidaknya diantara repetisi-repetisi, 4) stress mental yang di tuntut dalam latihan.

#### **6. Kualitas latihan**

Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya.

#### **7. Variasi dalam latihan**

Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menenrapkan variasi variasi dalam latihan.

#### **8. Prinsip spesifik**

Prinsip ini mengakatan bahwa manfaat maksimal yang bias diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang di lakukan dalam olahraga tersebut.

#### **9. Prinsip pemulihan**

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena dalam latihan-latihanya pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya.

### **2.1.3 Sepakbola**

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

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

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

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

#### **2.1.4 Kelincahan**

Menurut Harsono (2018:49) kelincahan adalah “produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan power sebagaimana di demonstrasikan di olahraga senam, gulat, sepakbola, voli, tinju, loncat indah, tenis, bulutangkis, dan figure skating”. Sejalan dengan paparan tersebut, menurut lebih lanjut Harsono (2018:50) mengatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Dari sini dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan bergerak ke segala arah. Orang yang memiliki kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah. Oleh karena itu, kelincahan yang telah dimiliki pemain sepak bola harus selalu ditingkatkan dan dipertahankan. Mengingat pentingnya kelincahan ini dalam cabang olahraga sepakbola, maka dalam hal ini kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang terukur sistematis.

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

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

contoh bentuk-bentuk latihan untuk kelincahan tersebut, memiliki karakteristik adanya unsur kecepatan, koordinasi, kelentukan, power, mengubah arah, dilakukan dengan sadar dan lain-lainnya harus diutamakan dalam bentuk bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan tersebut.

Harsono (2018:172) berpendapat bahwa “kelincahan ialah kemampuan untuk meng-ubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

### **2.1.5 Alfabet**

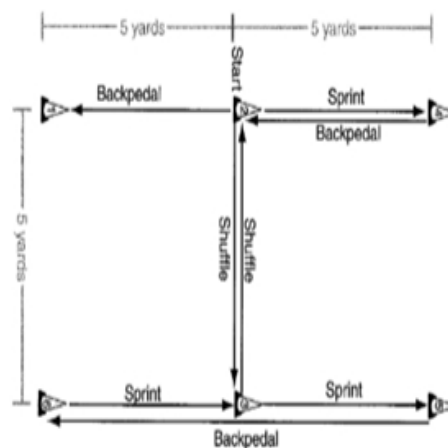
Alfabeth menurut Prihantini (2015:14) “huruf alfabeth adalah rentenan huruf dalam bentuk lambing atau gambaran atau bunyi yang menjadi sarana untuk melukiskan bahasa dalam bentuk lambing”. Latihan alfabet merupakan latihan yang menggunakan kun (*cone*) atau pembatas yang berguna untuk meningkatkan kelincahan dan memudahkan seseorang untuk bergerak. Latihan ini adalah latihan dengan membentuk huruf alfabet sesuai huruf yang akan di gunakan untuk berlatih, contohnya yaitu huruf E, H, M, dan huruf V dengan ketentuan tertentu.

Sebagian besar cabang olahraga dapat dilakukan jika atlet memiliki kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Latihan alfabet ini adalah salah satu latihan yang mana latihan tersebut menggunakan kun (*cone*) dengan jarak berbeda-beda sesuai huruf yang akan di gunakan sebagai contoh huruf E menggunakan 6 (*cone*) yang di letakan memhnetuk huruf E jarak anatra cone 1 (*start*) dan cone 2 adalah 9 meter, cone 2 dan cone 3 berjarak 4,6 meter cone 3 dan 4 jaraknya 9 meter, cone 3 dan cone 5 jaraknya 4,6 dan cone ke cone 6 jaraknya 9 meter. Pengaruh latihan alfabet terhadap kelincahan sangat besar karena latihan ini sangat baik untuk di gunakan dalam melatih kelincahan seseorang yang mana latihan alfabet merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan karena latihan alfabet banyak gerakan-gerakan merubah arah seperti ke kiri, ke kanan, gerakan shuffle dan juga *backpedal*, di bawah ini ada beberapa contoh latihan alfabet (huruf) menurut Lee & Vance (2005:104-107) :

Yang di maksud Gerakan huruf (H). Tujuan nya untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah, posisi tubuh, transisi antar keterampilan, dan kemampuan memotong.

Cara melakukan:

- 1) Berlari dari kerucut 2 ke kerucut 4
- 2) Backpedal dari kerucut 4 ke kerucut 2
- 3) Shurfie dari kerucut 2 ke kerucut 3
- 4) Lari dari kerucut 3 ke kerucut 5
- 5) Backpedal dari kerucut 5 ke kerucut 6
- 6) Berlari dari kerucut 6 ke kerucut 3
- 7) Antar jemput dari kerucut 3 ke kerucut 2
- 8) Backpedal dari kerucut 2 ke kerucut 1



**Gambar 6.2 Huruf H**

**Sumber *Training for speed agility and quickness***

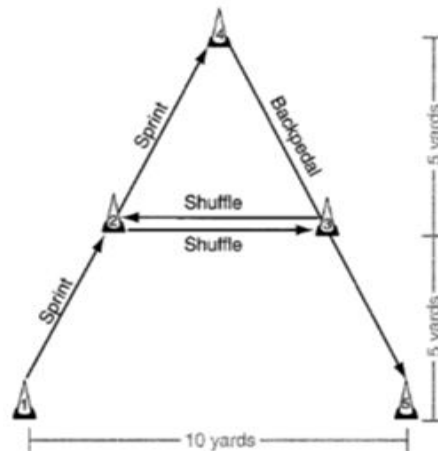
- a. Gerakan huruf (A)

Tujuan nya meningkatkan kemampuan mengubah arah posisi, transisi, antar keterampilan dan kelincahan.

Cara melakukan:

- 1) Berlari dari kerucut I ke kerucut 2
- 2) Acak lari dari kerucut 2 ke kerucut 3
- 3) Kembali dari kerucut3 ke kerucut 2
- 4) Berlari dari kerucut 2 ke kerucut 4

5) Backpedal dari kerucut 4 ke kerucut 5



**Gambar 6.3 Huruf A**

**Sumber Training for speed agility and quickness**

b. Gerakan huruf (V)

Tujuan nya untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah. posisi tubuh, transisi antar keterampilan, dan kemampuan memotong.

Cara melakukan:

- 1) Sprint secara diagonal ke depan dan ke kiri ke kerucut 2
- 2) Tanamkan kaki kiri dan backpedal ke kerucut 1
- 3) Tanpa berhenti sprint secara diagonal ke kanan ke kerucut 3
- 4) Tanamkan kaki kanan dan backpedal ke kerucut 1



**Gambar 6.4 Huruf V**

**Sumber Training for speed agility and quickness**



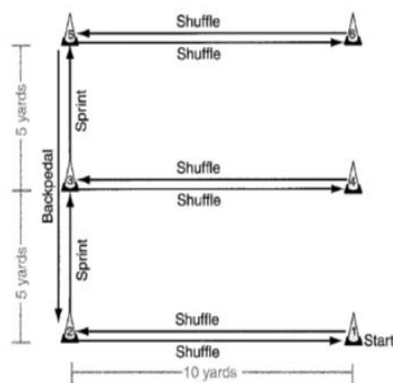
c. Gerakan huruf (E)

Tujuan nya meningkatkan kemampuan mengubah arah, posisi tubuh, transisi antar keterampilan, dan kemampuan memotong.

Prosedur : tempatkan enam kerucut dalam bentuk huruf E sehingga kerucut 1 dan kerucut 2 berjarak 10 meter terpisah di garis star. Kerucut 3 dan 4 berjarak 4,6 meter di depan kerucut dan kerucut I dan kerucut 5 dan 6 berjarak 4,6 meter di depan kerucut 3 dan 4.

Cara melakukan:

- 1) Acak dari kerucut I ke kerucut 2
- 2) Berlari dari kerucut 2 ke kerucut 3
- 3) Acak dari kerucut 3 ke kerucut 4
- 4) Kembali dari kerucut 4 ke kerucut 3
- 5) Berlari dari kerucut 3 ke kerucut 5
- 6) Kembali dari kerucut 6 ke kerucut 5
- 7) Backpedal dari kerucut 5 ke kerucut 2
- 8) Acak dari kerucut 2 ke kerucut 1.



**Gambar 6,5 Huruf E**

**Sumber Training for speed agility and quickness**

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola, komponen kondisi fisik ini harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk menghadang lawan agar tidak bisa dilewati. Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang tertuang dalam program latihan. Untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola, bentuk latihan yang diberikan peneliti yaitu latihan berbentuk alfabet (huruf) latihan berbentuk alfabet ini merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan, pada pelaksanaannya latihan ini mempunyai karakteristik mengubah arah dengan cepat dan tepat, adanya unsur kecepatan koordinasi, kelentukan dan power. Karakteristik tersebut terdapat pada bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan.

## **2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang ditemukan dan menghindari plagiaris, sehingga dapat digunakan sebagai acuan pada penyusunan kerangka berpikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah: menurut Putu Citra Permana Dewi, Kadek, Dian Vanagosi, pelatihan lari huruf W dan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pada pelaksanaan di saat berbalik badan saat meng*shadow* atau merebut bola saat lawan melakukan manuver dalam permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen lapangan dan desain penelitian ini menggunakan *pre test-post test-group desain*. Tujuan test ini untuk meningkatkan kelincahan pada permainan sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan huruf W dapat meningkatkan kelincahan atlet sepakbola siswa putra kelas 10 SMAN 8 Denpasar tahun pelajaran 2017/2018

Jenis penelitian yang peneliti lakukan ini sama dengan penelitian tersebut yaitu eksperimen. Namun tujuannya berbeda, tujuan yang peneliti lakukan adalah mengungkap pengaruh latihan alfabet (huruf) untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola Hippo U-18. Dengan demikian penelitian yang peneliti

lakukan ini relevan dengan penelitian Putu Citra Permanan Dewi, Kadek Dian Vanagsi\*\*.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Permainan sepakbola di butuhkan kondisi fisik yang bagus, di samping penguasaan teknik yang baik, dalam bermain sepakbola, di butuhkan kondisi fisik yang bagus dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut yang mendukung dalam permainan sepakbola, komponen yang paling vital dan harus di kuasai oleh pemain sepakbola salah satunya adalah kelincahan karena untuk mengahdang lawan agar tidak mudah di lewati lawan dalam permainan sepakbola, pemain harus memiliki kelincahan yang baik.

Mengenai kelincahan Menurut Nala (1998:51) mengatakan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh”.

Usaha untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan cara menggunakan metode latihan alfabeth atau huruf latihan alfabet merupakan latihan menggunakan kone (*cone*) sebagai alat bantu yang berguna sebagai penanda dalam meningkatkan kelincahan seseorang dalam bergerak merubah arah. Latihan ini menggunakan *cone* dengan membentuk huruf yang sudah di intruksikan.

Gerakan alfabet merupakan gerakan lari dengan kedua kaki mengikuti arah sesuai huruf yang di intruksikan baik itu huruf V, E, H, dan A dalam hal ini seorang atlet harus berlari dan merubah arah dengan cepat baik itu ke kiri maupun ke kanan. Gerakan di mulai dari posisi siap berdiri dan kaki terkuat berada di depan dan kaki satu nya lagi bersiap untuk melakukan gerakan melangkah kedepan. Untuk setiap huruf memiliki jarak yang berbeda-beda sesuai huruf yang di gunakan.

Kelincahan menurut Harsono (2018:50) berpendapat bahwa kelincahan adalah “kemampuan untuk merubah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Seorang di katakan memiliki kelincahan yang baik maka orang

tersebut harus memiliki kemampuan mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Oleh karena itu, kelincahan yang dimiliki pemain sepakbola harus selalu di tingkatkan dan dipertahankan.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

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

Berdasarkan kutipan di atas, hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu permasalahan maka dalam penelitian ini, peneliti merumuskan atrau mengajukan Hipotesis penelitian sebagai berikut, “latihan berbentuk alfabet (huruf) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Tim Hippo U-18”.