

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Latihan**

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedmikian 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. Mengenai latihan Badriah (2011) menjelaskan,

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. (hlm.69)

Menurut Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Maksud dari sistematis dalam pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan atau *training* menurut Suharjana (2017), adalah “Suatu program *exercise* untuk meningkatkan kinerja, dan kemampuan fisik atlet guna meningkatkan penampilan atlet. Latihan mempunyai manfaat yang banyak yaitu untuk memperbaiki teknik, taktik, dan kemampuan fisik” (hlm.12). Sedangkan menurut Badriah (2011) “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70).

Jadi bisa disimpulkan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang dari yang mudah ke yang

sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu, harus tetap diingat bahwa ketika melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

### 2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “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. 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 faalialh dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

#### 2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

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

#### 3) Latihan Taktik (*Teatical Training*)

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

#### 4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan

emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

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

Lebih lanjut tujuan dan sasaran latihan menurut Tirtawirya (2016) secara garis besar antara lain: “(1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis” (hlm.2-3).

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

### **2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan**

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011)

mengemukakan “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” (hlm.4).

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 prinsipal*), 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 Individualisasi**

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2012), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga

beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

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 (atlet) 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.

Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

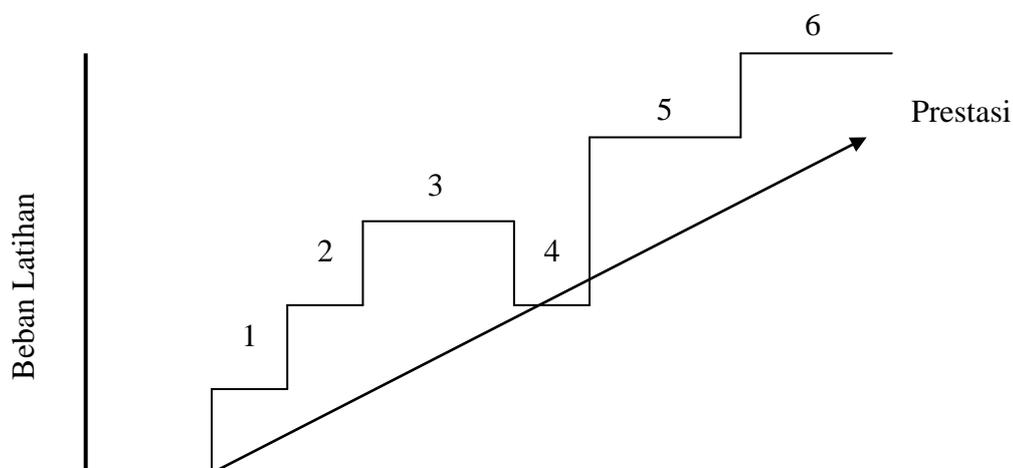
#### **2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

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-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 Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



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*.

#### **2.1.1.3.3 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 drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan” (hlm.75). 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-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat

mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

### **2.1.2 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 Sepak Bola**

#### **2.1.3.1 Sejarah Permainan Sepak Bola**

Permainan sepak bola 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 sepak bola menurut, terbagi menjadi sejarah sepak bola kuno dan sejarah sepak bola modern” (hlm.3).

#### 1) Sejarah Sepak Bola Kuno

Permainan sepak bola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan dikenal 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 Sepak Bola Modern

Pada tahun 1846, perkumpulan di sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepak bola 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 Internationale 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 sepak bola mengalami peralihan dan perubahan yang signifikan setelah beberapa abad di temukannya permainan ini. Negara asal permainan sepak bola, seperti Inggris menunjukkan perkembangan yang cukup ketat bersaing dengan Negara Eropa lainnya dan

Negara Benua Amerika Latin. Termasuk didalamnya pembinaan sepak bola di Asia, seperti Jepang, Korea, China, serta Timur Tengah, Arab Saudi, Iran. Asia Tenggara yakni Indonesia, dan Vietnam terus mengikuti perkembangan pembinaan sepak bola modern.

### 3) Sejarah Sepak Bola Indonesia

Perkembangan sejarah sepak bola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepak bola 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* sepak bola 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 sepak bola Indonesia lolos ke Piala Dunia.

#### **2.1.3.2 Pengertian Permainan Sepak Bola**

Permainan sepak bola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepak bola 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. Sepak bola 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 sepak bola 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 sepak bola 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 sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola 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 sepak bola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Menurut Soekatamsi (2010) mendefinisikan secara jelas bahwa

Sepak bola 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 sepak bola 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), sepak bola 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 sepak bola diungkapkan oleh Kompas.com (2020) mengungkapkan bahwa “Bola yang digunakan dalam pertandingan terbuat dari kulit atau bahan sejenisnya”. Dan tujuan sepak bola menurut Razbie dkk. (2018) mengungkapkan “Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan” (hlm.5). Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai ketentuan yang ditetapkan. Menurut Akhmad dan Suriatno (2018) menjelaskan bahwa “Tujuan permainan sepak bola 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 sepak bola adalah permainan yang dimainkan dua tim yang saling berlawanan, setiap tim berjumlah sebelas orang pemain salah satunya penjaga gawang (*kiper*). 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 Sepak Bola**

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

Teknik dasar permainan sepak bola 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 sepak bola 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 sepak bola 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 sepak bola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepak bola adalah menembak (*shooting*), mengumpan (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*trapping*), menyundul bola (*heading*), merebut bola (*tackling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

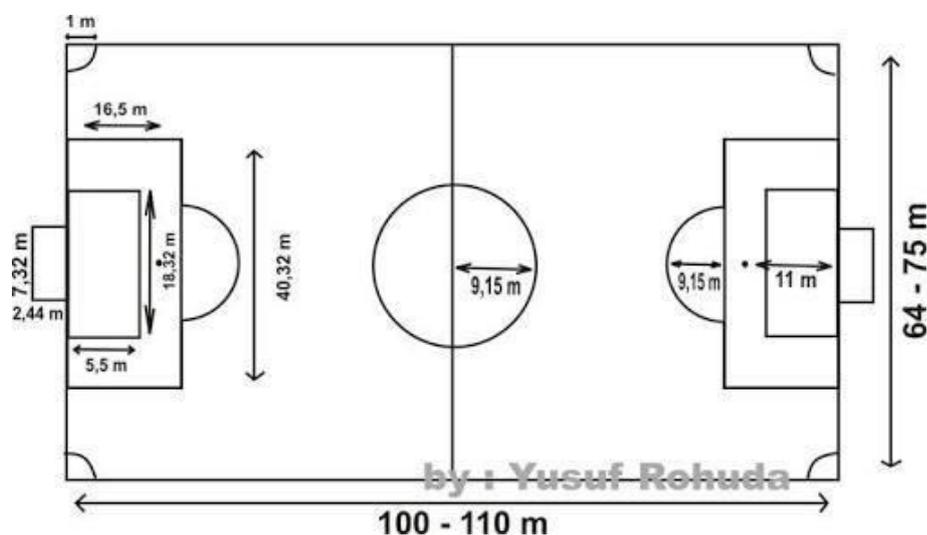
### **2.1.3.4 Peraturan Permainan**

#### **2.1.3.4.1 Lapangan Permainan**

Menurut Kosasih (dalam Razbie, dkk. 2018) bahwa “Permainan sepak bola 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 Sepak Bola  
Sumber : <https://brainly.co.id/tugas/7500358>

#### 2.1.3.4.2 Perlengkapan Permainan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola (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 sepak bola 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 sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola 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 sepak bola 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.

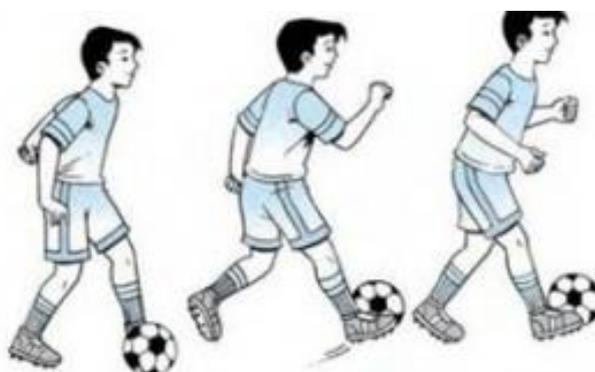
Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

#### **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 sepak bola, karena menggiring bola dapat dipergunakan pada saat menerobos pertahanan lawan, mencari peluang dalam melakukan serangan, menyelamatkan bola daripihak lawan sebelum di oper kepada temannya.

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepak bola 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 sepak bola 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 ke gawang. 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 Metode Pendekatan Taktis**

Latihan pendekatan taktis menurut Griffin & Butler (2018) merupakan “Sebuah pendekatan yang berpusat pada siswa dan permainan untuk pembelajaran permainan (*games*) yang berkaitan dengan olahraga yang kuat hubungannya dengan pendekatan konstruktifis pada pembelajaran” (hlm.1). Melalui permainan siswa menjadi senang dan dapat dijadikan sarana untuk mencapai tujuan dalam latihan.

Tarigan (2011) mengatakan bahwa, “Latihan melalui pendekatan taktis adalah latihan yang memberikan suatu alternatif yang memberikan kesempatan pada siswa untuk mempelajari keterampilan teknik dalam situasi bermain” (hlm.13). Furqon (2016) menyatakan, “Seringkali guru memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan siswa atau menguatkan keterampilan sosial tertentu. Meskipun hal ini memiliki tujuan yang bermanfaat, permainan tidak dipandang sebagai tujuan utama, melainkan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu” (hlm.5).

Hal senada dikemukakan Depdiknas (2014) bahwa, “Metode pendekatan taktis bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih

dahulu pada anak” (hlm.28). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pendekatan taktis merupakan cara latihan yang dikemas dalam bentuk permainan untuk mempelajari keterampilan teknik dalam situasi bermain sehingga dapat memenuhi rasa senang siswa. Disamping itu, pendekatan taktis dalam latihan permainan memberikan suatu kesempatan kepada siswa untuk mengetahui dan melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sesungguhnya.

Menurut Subroto (2011) tujuan pendekatan pembelajaran permainan melalui pendekatan taktik ini bagi siswa, diantaranya:

(1) untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan, (2) memberikan penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan, (3) memberikan kesenangan dalam beraktivitas, dan (4) memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain. (hlm.4-5)

Sedangkan menurut Tarigan (2011) tujuan latihan pendekatan taktik adalah sebagai berikut:

1) Meningkatkan penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan, 2) Memberikan kesenangan kepada siswa dalam melakukan aktivitas latihan 3) Meningkatkan kemampuan siswa untuk memecahkan masalah-masalah yang muncul dalam permainan, 4) Meningkatkan kemampuan siswa untuk membuat keputusan yang tepat dalam menghadapi situasi dan kondisi yang sedang berlangsung dan selalu berubah-ubah. 5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menikmati suasana latihan dengan penuh semangat serta tidak membosankan. (hlm.7)

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas dapat digambarkan bahwa pendekatan taktis menekankan pada bermain dan menempatkan belajar keterampilan teknik dalam konteks bermain, memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat bagaimana relevansi keterampilan teknik dalam situasi permainan-permainan yang sebenarnya, memberikan kesempatan yang seluas-luasnya kepada siswa untuk melakukan ekspresi diri, memberikan penjelasan kepada siswa tentang tujuan yang ingin dicapai dan bagaimana cara untuk mencapainya secara jelas.

### **2.1.6 Pendekatan Taktis dalam Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola**

Di dalam pendekatan taktis, kesadaran taktik merupakan kunci dalam penampilan bermain, yang berupa kemampuan untuk mengidentifikasi berbagai masalah dalam taktik (*tactical problem*) yang muncul selama permainan berlangsung dan meresponnya dengan cepat. Respon dapat berupa upaya mempertahankan kepemilikan bola (*ball possession*) dalam permainan sepak bola.

Melalui pendekatan taktis ini, siswa ditempatkan dalam situasi permainan yang mengharuskan mereka mempertahankan bola tersebut sebelum mereka mengidentifikasi dan membuat keputusan untuk melakukan *passing*, menggiring bola atau *shooting*. Hubungan antara keterampilan dan taktis memungkinkan siswa untuk belajar permainan dan memperbaiki penampilan mereka, hal ini dikarenakan taktik permainan memberi kemungkinan bagi penerapan keterampilan motorik.

Untuk mengajarkan latihan pendekatan taktik kepada siswa pemula sebaiknya dilakukan dengan permainan yang dimodifikasi yang disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, luasnya daerah permainan, peralatan yang tersedia, dan jumlah siswa. Menurut Tarigan (2011) menyatakan “Salah satu aspek penting dari bentuk permainan untuk pendekatan taktis adalah permainan harus dimodifikasi atau dikondisikan sedemikian rupa sehingga siswa terdorong untuk berfikir kritis” (hlm.30). Selain itu pertanyaan guru atau pelatih juga akan menolong siswa mengidentifikasi faktor apa yang harus mereka pelajari. Berikut ini contoh penerapan pendekatan taktik mempertahankan penguasaan bola:

- |                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| Masalah taktik     | : | Mempertahankan penguasaan bola  |
| Fokus pembelajaran | : | Menggiring bola, mengoper dan menerima bola datar menggunakan kaki bagian dalam |
| Tujuan             | : | Meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola                     |

## 1) Latihan

Dua tim (3 lawan 3), ukuran lapangan 15 x 10 meter

## (a) Tujuan aktivitas

Melakukan gerakan menggiring bola dilanjutkan dengan satu operan tanpa tersentuh lawan

## (b) Peraturan permainan

Menggiring bola lalu mengoper bola hanya boleh menggunakan *passing* pendek, lima kali operan secara berurutan, jika gerakan menggiring bola dan operan berhasil tanpa tersentuh lawan akan mendapatkan angka, jika operan naik atau selain *passing* pendek dianggap pelanggaran.

## (c) Lamanya waktu permainan adalah 2 x 10 menit

## (d) Pertanyaan masalah

Guru : Apa yang anda lakukan dalam permainan ini?

Murid : Mempertahankan penguasaan bola.

Guru : Bagaimana cara anda mempertahankan bola?

Murid : Melakukan gerakan menggiring bola dan *passing* ke teman.

## 2) Tugas Latihan

Latihan berpasangan atau tiga orang pada jarak 5 – 10 meter, menendang dan menghentikan bola.

## (a) Tujuan Aktivitas

- Melakukan gerakan menggiring bola dan melakukan operan menggunakan satu sentuhan untuk menghentikan dan mengumpan bola berikutnya
- Operan yang kuat dan akurat dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki kanan dan kaki kiri.

## (b) Petunjuk

- Melakukan gerakan menggiring bola dan operan dengan cara menghadap ke arah bola yang dioperkan, kaki yang tidak menendang berada dekat bola, menggunakan kaki bagian dalam dan menendang pada bagian tengah bola.

- Menerima bola dengan cara berdiri segaris dengan arah datangnya bola, melakukan gerakan menggiring bola dengan tujuan mengecoh lawan setelah itu melakukan operan menggunakan satu sentuhan dengan kaki bagian dalam untuk mempersiapkan diri untuk operan berikutnya.

(c) Lamanya waktu permainan adalah 2 x 20 menit

### 3) Permainan

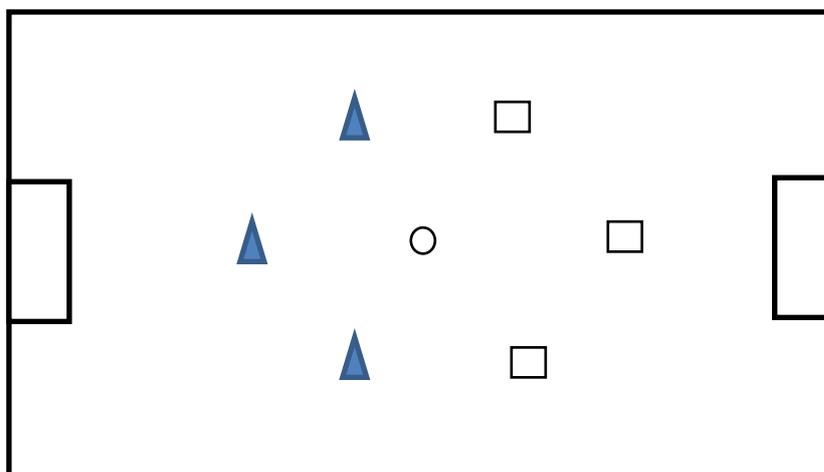
Melanjutkan permainan tiga lawan tiga. Ukuran lapangan 30 X 20 meter. Menggunakan gawang kecil, tanpa penjaga gawang.

#### - Tujuan

Menghentikan dan mengumpan bola dengan cepat, mengoper bola dengan kuat dan tepat, menggiring bola dan memasukkan bola.

#### - Kondisi-kondisi umum

Maksimum tiga kali sentuhan sebelum mengoper, bola harus lebih rendah dari tinggi kepala.



Gambar 2.7 Visualisasi Latihan Pendekatan Taktis Menggiring Bola  
Sumber : Tarigan (2011)

Keterangan :

○ : Bola

▲ : Tim A

□ : Tim B



Gambar 2.8 Latihan Pendekatan Taktis Menggiring Bola  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

## 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 sepak bola. 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 sepak bola.

Dari hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti yang sejenis mengenai pengaruh metode pendekatan taktis terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021.

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 pendekatan taktis 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**

Penulis kemukakan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Pendekatan taktis dalam latihan permainan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya.

Menurut Ma`mun dan Subroto (2011)

Melalui pendekatan latihan yang mirip dengan permainan yang sesungguhnya, minat dan kegembiraan seluruh siswa akan meningkat. Selain itu, secara khusus bagi siswa yang memiliki kemampuan teknik rendah, pendekatan ini tepat diterapkan karena tidak menekankan pada keterampilan teknik tetapi lebih kepada pengembangan taktik atau pemecahan masalah. (hlm.15)

- 2) Peningkatan pengetahuan taktik sangat penting bagi siswa untuk menjaga konsistensi keberhasilan pelaksanaan keterampilan gerak teknik yang sudah dimiliki. Pengembangan pengetahuan tentang apa yang harus dilakukan merupakan langkah pertama yang positif untuk meningkatkan keterampilan bermain. Memperdalam pemahaman bermain akan meningkatkan kemampuan mengalihkan pemahaman dari penampilan dalam satu permainan ke dalam permainan lainnya secara lebih efektif. Kemampuan mengalihkan ini meningkatkan peluang pemain untuk meningkatkan performanya berupa kemampuan beradaptasi dengan aktivitas dan situasi yang baru.

### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

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, “Metode pendekatan taktis berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021”.