

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan proses yang sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap harinya semakin bertambah jumlah beban latihannya untuk meningkatkan kemampuan atau meningkatkan kondisi fisik tubuh dan juga untuk menjaga stamina agar tidak menurun.

Menurut Mylsidayu & Kurniawan., (2015. p.9)“istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti :*Practice*, *Excercise*, dan *Training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *Excercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *Training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan disini dapat diartikan sebagai upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik yang dilakukan secara terprogram dan berulang-ulang dengan beban kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilakukan oleh atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal menurut Harsono., (2015. p.39) yaitu “Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental”. Dari uraian diatas penulis menyimpulkan mengenai pengertian latihan yaitu suatu proses atau aktifitas yang dilakukan secara terprogram, sistematis dan beban latihan kian hari kian bertambah untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

2.1.1 Tujuan dan Sasaran Latihan

Adapun program latihan yang disusun oleh pelatih pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. Seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Harsono., (2018. p.39) mengungkapkan bahwa “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Oleh karena itu, prestasi maksimal didapatkan oleh atlet dari latihan yang disusun, diprogram dan dilaksanakan dengan benar pada saat melakukan latihan. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut Harsono., (2018. p.39) mengungkapkan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental”. Ketika empat aspek ini diberikan kepada atlet ketika program latihan berlangsung, maka dapat menunjang kepada prestasi atlet yang maksimal”(hlm.3). Dalam pencapaian prestasi yang maksimal proses latihan harus dilakukan secara benar sesuai dengan kondisi atlet, sebab kesalahan menentukan beban latihan akan berdampak negatif bagi atlet. Dengan demikian untuk mencapai semua tujuan tersebut pelaksanaan program latihan harus selalu mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan.

2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Mylsidayu & Kurniawan., (2015. p.55) berpendapat Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya

dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

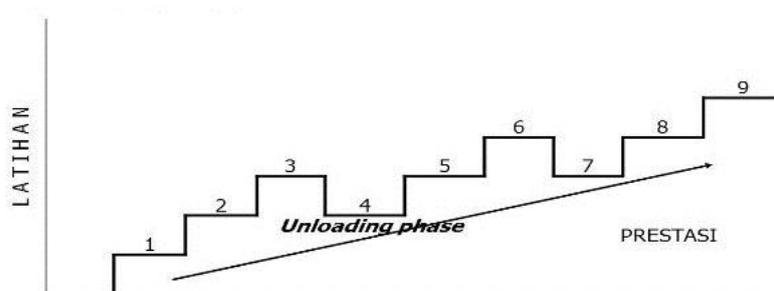
Berikut ini beberapa prinsip latihan akan dijabarkan sebagaimana mestinya yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali pertemuan Prinsip-prinsip latihan menurut Mylsidayu & Kurniawan., (2015. p.56-64) yaitu : Prinsip Kesiapan (*Readiness*), Prinsip Individual, Prinsip Adaptasi, Prinsip Beban Berlebih (*Overload*), Prinsip Progresif (Peningkatan), Prinsip Spesifikasi (Kekhususan), Prinsip Variasi, Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool Down*), Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long Term Training*), Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*), Prinsip Tidak Berlebih (*Moderat*), Prinsip Sistematis.

Prinsip yang akan dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut yaitu prinsip individual, prinsip beban berlebih, dan prinsip progresif. Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut :

1) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban berlebih (*overload*) menurut Harsono., (2015. p.51) yaitu “Prinsip latihan ini adalah prinsip yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Pengaplikasian beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti meningkatkan jumlah latihan, lama latihan, macam latihan, repetisi latihan. Adapun menurut Lubis Mylsidayu & Kurniawan., (2015. p.60) “*Overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu”.

Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan sistem tangga yang didesain oleh Bompas dalam Harsono., (2015. p.51) dengan ilustrasi grafis dan penjelasannya sebagai berikut:



Gambar 1. Sistem Tangga *Overload*

Sumber: Harsono, (2015. p.51)

Prinsip *overload* yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah dengan Sistem Tangga, lebih jelasnya yaitu: Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Untuk penerapan prinsip *overload* yang di maksud dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menentukan patok yang akan dilewati untuk pertemuan ke satu adalah 6 (enam) patok.
2. Menentukan waktu yang akan dilakukan dengan catatan waktu dengan menggunakan 6. patok.
3. Waktu latihan dengan kecepatan 80-90% dari waktu latihan 80 => 24 detik
90 => 22 detik.
4. Melakukan latihan gerakan *slalom dirbble* dengan 3 set dan 10 repetisi.
5. Melakukan catatan setiap 8 set apakah setiap set mampu melewati latihan yang di tentukan yaitu 80-90%.

2) Prinsip Individual

Prinsip individual merupakan prinsip yang membedakan pelatihan bagi setiap orang karena setiap orang memiliki kemampuan atau karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam pemberian dosis latihan kepada atlet. Mylsidayu & Kurniawan., (2015. p.47) berpendapat “Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pelatihan, dan kebutuhan kecabangan atlet”.

Setiap atlet memberikan respon yang berbeda-beda terhadap beban latihan yang diberikan oleh pelatih, ada yang menganggap beban latihan tersebut ringan, ada pula yang menganggap beban latihannya lumayan susah, ada pula yang harus mengerahkan seluruh tenaganya untuk melakukan beban latihan tersebut, dan ada juga yang tidak bisa sama sekali melakukan beban latihan tersebut. Maka demikian latihan harus dirancang dan disesuaikan dengan kondisi atlet agar mencapai hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus yang harus dipertimbangkan oleh pelatih dalam merancang program latihan menurut Harsono., (2015. p.64) yaitu “Umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, dan tingkat kesegaran jasmaninya”. Pernyataan tersebut sejalan Ismoko & Putro., (2017. p.35) secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan Page 4 14 proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya.

Oleh karena itu penerapan prinsip individual pada penelitian ini untuk menentukan seberapa banyak repetisi awal dan lamanya waktu yang mampu dilakukan atlet untuk berlatih. Penerapan yang penulis lakukan pada prinsip individu ini tidak adanya patokan jumlah pengulangan latihan tiap pos nya akan tetapi lebih kepada seberapa jumlah kemampuan atlet dalam melakukan latihan tiap pos nya dan tidak membandingkan hasilnya dengan yang lain. Karena setiap individu berbeda-beda kemampuannya.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Prinsip latihan merupakan prinsip yang harus bermutu oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat serta konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai. adapun Kualitas latihan yang bermutu menurut Harsono., (2015. p.76) yaitu: (a) apabila latihan dan dril-idril yang diberikan memang bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan (d) apabila prinsip-prinsip overload diterapkan baik dalam segi fisik, teknik maupun mental atlet.

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pengawasan dan koreksi-koreksi yang konstruktif. Pengawasan dan koreksi-koreksi yang konstruktif diberikan oleh penulis, dengan harapan sampel tidak melakukan kesalahan yang kalau dibiarkan akan menjadi refleksitas yang salah. Apabila sampel melakukan gerakan yang salah, penulis segera menyuruh sampel tersebut memperbaikinya. Sehingga sampel tersebut mendapat kualitas yang baik.

4) Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Prinsip pulih asal (*recovery*) Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan bisa dimaksimalkan. Masa istirahat sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat. Adapun prinsip pulih asal (*recovery*) menurut Rushall dan Pyke dalam Budiwanto., (2012. p.28) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan.

Penerapan prinsip pulih asal (*recovery*) ini merupakan penerapan yang baik terhadap atlet setelah latihan dengan intensitas latihan tinggi maupun ringan, dengan adanya pulih asal (*recovery*) ini cukup membantu atlet dalam pemulihan kembali masa otot yang tegang setelah lamanya latihan.

2.1.3 Pengertian Sepakbola

Sejarah munculnya olahraga sepak bola masih mengundang perdebatan. Beberapa dokumen menjelaskan bahwa sepak bola lahir sejak masa Romawi, sebagian lagi menjelaskan sepak bola berasal dari Tiongkok. *FIFA* sebagai tokoh sepak bola dunia secara resmi menyatakan bahwa sepak bola lahir dari daratan Cina yaitu berawal dari permainan masyarakat Cina abad ke-2 sampai dengan ke-

3 SM. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “*tsu chu*“. Permainan sepak bola saat itu menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang, dengan aturan menendang dan menggiring dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Selanjutnya tahun 1886 terbentuk lagi tokoh yang mengeluarkan peraturan sepak bola modern sedunia, yaitu: *International Football Association Board (IFAB)*. IFAB dibentuk oleh *FA Inggris* dengan *Scottish Football Association, Football Association of Wales, dan Irish Football Association* di Manchester, Inggris. Sejarah sepak bola semakin teruji hingga saat ini *IFAB* merupakan tokoh yang mengeluarkan berbagai peraturan pada permainan sepak bola, baik tentang teknik permainan, syarat dan tugas wasit, bahkan sampai transfer perpindahan pemain.

Menurut Iskandar & Pradana., (2017. p.182) permainan sepak bola adalah “permainan beregu yang menggunakan bola sepak, sepak bola dimainkan dilapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini yaitu untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan”. Sedangkan menurut (Utama et al., 2015. p31) “sepak bola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang”. Berdasarkan pengertian sepak bola diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain dan bertujuan untuk berusaha menguasai bola dan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, serta berusaha mematahkan atau menghentikan serangan lawan agar tidak bisa memasukan bola. Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, antara babak pertama dan kedua diberikan waktu untuk istirahat, setelah istirahat dilakukan pertukaran tempat. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau kesebelasan yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukan bola ke gawang lawan.

6.1.4.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal.

Menurut Primasoni., (2017. p.13) “teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*ballcontrol*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*), lemparan kedalam (*throw in*)”. Teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah seperti yang dipaparkan sebagai berikut : 1) Mengoper bola (*passing*) Mengoper bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki. Mengoper bola bertujuan untuk memindahkan bola dengan cepat dengan sasaran teman satu tim. Mengoper bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu mengoper bola pendek (*short passing*) dan mengoper bola panjang atas (*long passing*). Mengoper bola pendek bertujuan untuk memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim, operan kedaerah yang kosong, operan terobosan, serta mencetak gol. Sedangkan mengoper bola panjang atas biasanya dilakukan saat akan mengoperkan bola dengan jarak yang jauh atau bila terjadi pelanggaran dilapangan tengah, tendangan ke gawang, tendangan penjur, serta umpan lambung dari sisi lapangan. 2) Mengontrol bola (*ball control*) Mengontrol bola adalah keterampilan pemain saat akan menerima bola, kemudian berusaha menguasainya sampai saat pemain tersebut akan mengoperkan bola kepada temannya. Seorang pemain akan kesulitan mengikuti permainan apabila tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan bola. Kemampuan dalam mengontrol bola tidak dipengaruhi oleh tinggi, kuat, atau kecepatan pemain, namun ketepatan kecermatan, serta ketenangan saat menerima bola adalah faktor yang akan menentukan keberhasilan menguasai bola. 3) Menggiring bola (*dribbling*) Menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah kedaerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. bertujuan untuk membawa atau menggiring bola dari satu tempat ke tempat lain. Menggiring bola adalah usaha untuk melewati lawan, mengarahkan bola keruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan tembakan kegawang lawan. Dalam menggiring bola pemain dapat menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar, dan kurakura kaki penuh atau punggung kaki. 4) Menendang bola (*shooting*) Menendang bola merupakan gerakan menendang bola dengan sekeras mungkin

dengan tujuan gawang lawan. Menendang bola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan menendang bola sekeras-kerasnya. Menendang bola dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar. 5) Menyundul bola (*heading*) Menyundul bola bertujuan untuk mengoper dan mengarahkan bola kepada teman, menghalau bola dari daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola, serta melakukan sundulan untuk mencetak gol. 6) Lemparan kedalam (*throw in*) Lemparan kedalam dilakukan untuk menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan melewati garis samping lapangan. Bahkan saat ini tidak jarang pemain yang mempunyai kekuatan dan ketepatan dalam melakukan lemparan kedalam, langsung mengarahkan lemparan menuju pemain penyerang yang ada didepan gawang lawan.

2.1.4 Dribbling

Pengertian Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling atau menggiring bola merupakan salah satu teknik penyerangan dalam sepak bola. Menurut Kosasih., (2018. p.37) Dribbling adalah “Suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi dribbling akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal”.

Adapun menurut Mulyono., (2017. p.17) “dribbling atau menggiring bola sama seperti olahraga lainnya yaitu untuk menguasai bola dan menciptakan peluang mencetak gol”. Teknik ini harus dikuasi oleh setiap pemain sepakbola agar mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Pemain sepakbola yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik akan berusaha melewati lawan apabila bola tidak dapat di passing ke teman karena ketatnya pertahanan. Menurut Mulyono., (2017. p.17) teknik dasar dribbling bisa dilakukan dengan bagian kaki luar, kaki dalam dan punggung kaki. Dribbling memakai kaki bagian luar ataupun punggung kaki umumnya lebih gampang dari pada dribbling memakai kaki bagian dalam. Posisi bola menempel pada bagian kaki yang digunakan buat menggiring bola. Jikapun diberi jarak, hingga jarak bola dengan

kaki kita dikala melaksanakan dribbling tidak boleh lebih dari 1 meter jarak idealnya 30 hingga 50 centimeter saja. Keahlian dribbling bola dalam berolahraga sepakbola wajib dipahami oleh tiap pemain khususnya pada posisi penyerang. Sebab ialah yang menjadi target utama dalam menyusun serangan ke wilayah lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, keterampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah dengan waktu yang se singkat singkatnya. Jadi menggiring bola bertujuan untuk mengontrol bola, menggulirkan bola terus-menerus dengan berlari dan memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dengan posisi badan yang tepat pada saat menggiring bola.

Prinsip menggiring bola (dribbling)

Menurut Luxbacher., (2014. p.17) menggiring bola adalah salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, jika dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Pada prinsipnya menggiring bola merupakan cara menggulirkan bola secara terus menerus diatas tanah.

Dribbling atau menggiring bola adalah keterampilan gerak dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, pada dasarnya keterampilan dribbling berlari bersama bola atau membawa bola dengan kaki. Menggiring bola dilakukan untuk melewati atau mengecoh lawan. Prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi (1984) dalam Adensya., (2018. p.12) adalah sebagai berikut :

- 1) Bola didalam kontrol pemain tidak mudah bagi lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat area kosong lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, setiap langkah kakinya mendorong bola ke depan, sehingga bola tidak ditendang, irama menyentuh bola tidak mengubah irama langkah kaki.

- 4) Saat menggiring bola mata tidak harus selalu tertuju pada bola, tetapi juga harus memperhatikan atau mengamati keadaan sekitar lapangan, posisi lawan ataupun teman.
- 5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut maka akan lebih mudah untuk melakukan gerakan dribbling, sehingga bola mudah untuk dikuasai

Kegunaan Menggiring Bola

Menggiring bola atau dribbling bermanfaat untuk melewati lawan, membuka ruang dan mencari kesempatan untuk mengoper bola dengan tepat dan menyelamatkan bola karena situasi yang tidak menguntungkan apabila bola diumpun. Menurut Luxbacher., (2014. p.15) bahwa, ada 3 tujuan melakukan gerakan dribbling, yaitu:

- 1) Gerakan *dribbling* untuk mengalahkan lawan.

Dribbling untuk mengecoh lawan teknik yang dikembangkan dengan cara melakukan gerakan mengecoh lawan, untuk kemudian melewatinya secara mulus untuk dioper pada teman atau diselesaikan ke gawang lawan. Ilustrasinya tergambar pada visual sebagai berikut:



Gambar 2. *Dribbling* Untuk Mengalahkan Lawan

Sumber : Luxbacher., (2014. p.15)

Ilustrasi gambar (2) di atas merupakan proses menggiring bola untuk mengecoh lawan dengan (1) posisi dribbling dengan mendekati pemain bertahan lawan. Caranya dengan menjaga keseimbangan tubuh, bola dikontrol dengan rapat dan akurat dengan pandangan ke arah lawan di depannya. (2) gerakan cepat dimulai dengan mengecoh pemain bertahan dengan kecepatan tinggi. Gerakan badan dan kaki arah ke kiri dan ke kanan akan membuat lawan terkelabui. Selain itu gunakan perubahan kecepatan mendadak, dorong bola menjauhi pemain

bertahan. (3) Dengan gerakan yang mengecoh maka kesempatan melewati lawan secara cepat dapat dirancang. Lebih dari itu dengan kejelian tertentu dapat mengambil rute tercepat sehingga sampai ke tujuan.

2) Gerakan dribbling untuk penguasaan bola.

Dribling Untuk Penguasaan Model *dribbling* ini merupakan teknik menggiring bola dengan berusaha usaha mengecoh lawan gerakan punggung kaki sehingga arah bola bisa dirancang ke kanan dan ke kiri sehingga musuh sulit dan menerkannya. Demikian pula gerakan tubuh agak membungkuk memungkinkan sentuhan bola melaju cepat. Selain itu gerakan cepat mengoper bola pada teman satu team yang memungkinkan musuh terkecoh dan dapat dilewati dengan lebih mudah. Ilustrasi gambar berikut menjelaskannya:



Gambar 3. *Dribbling* Untuk Penguasaan

Sumber: Luxbacher., (2014. p.15)

Ilustrasi (3) di atas menunjukkan praktik dribbling untuk dalam proses penguasaan bola. Gerakan *dribbling* dimulai dari (1) posisi jongkok dengan lutut ditekek sehingga bola tetap dalam kontrol dekat. Hal itu dalam konteks menjaga pusat gravitasi tubuh, posisi kepala dibuat tegak dan arah pantau sekitar lapangan. (2) Gerakan dimulai dari datangnya tekanan lawan, lalu lakukan gerakan tubuh dan kaki untuk mengelabui lawan agar keseimbangan tubuh lawan terkecoh. Kemudian kontrol bola dengan permukaan kaki dan posisikan tubuh untuk menciptakan jarak antara lawan dengan bola dan mengubah kecepatan. (3) Gerakan sentuhan akhir (*follow-through*) dimulai dengan mengontrol bola sedekat mungkin dengan kaki, dan berkelit bergerak menjauhi tekanan lawan, dan mengoper bola kepada rekan yang bebas.

3) Gerakan dribbling untuk kecepatan (*dribbling for speed*).

Dribbling untuk akselerasi kecepatan jenis *dribbling* ini dilakukan untuk melewati musuh secara cepat. Gerakan yang dilakukan dengan mempercepat lari dan tendangan bola dilakukan keras sehingga dapat melewati musuh yang menghadang dengan gerakan lari memakai kecepatan tinggi. Kecepatan lari memang merupakan bagian dari yang diandalkan dan dilatihkan untuk setiap pemain bola. Ilustrasi gambar berikut untuk dribbling kecepatan:



Gambar 4. *Dribbling* Untuk Kecepatan
Sumber: Luxbacher., (2014. p.15)

Ilustrasi gambar (4) menjelaskan, yaitu (1) dengan persiapan arah kepala tegak kedepan, dorong bola ke arah muka namun tetap dalam kendali. (2) Gerakan eksekusi dimulai gerakan kombinasi kaki bagian dalam dan luar untuk mengontrol bola. Kemudian mendorong bola beberapa langkah kedepan dan berlari melindunginya untuk kemudian mengambil rute tercepat ke tujuan. (3) Gerakan dan sentuhan akhir bola (*follow-through*) dengan menggunakan langkah yang panjang disertai dengan kecepatan untuk mendorong bola.

2.1.5 Slalom Dribble

Pengertian Slalom Dribble

Slalom dribble sangat penting untuk mendukung dan mengembangkan gerakan keterampilan menggiring bola serta dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola dengan adanya latihan *slalom dribble* peserta didik dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila latihannya dilakukan dengan cara yang benar dan sungguh-sungguh. Latihan *slalom dribble* ini sangat penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan permainan sepakbola.

Menurut menurut Janwar & Ghani., (2018. p.17) bentuk latihan *slalom dribble* adalah salah satu bentuk latihan yang dimodifikasi dalam pemain sepak bola terkenal asal inggris Bobby Charlton menemukan suatu tes *dribble* yang dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan *dribble*. Adapun menurut Mielke (2003) dalam jurnal Ridlo., (2019. p.28)“suatu bentuk latihan dribble dengan gaya zig-zag melewati rintangan”. Pada penelitian ini, penulis menggunakan bentuk latihan *slalom dribble* untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* bola.

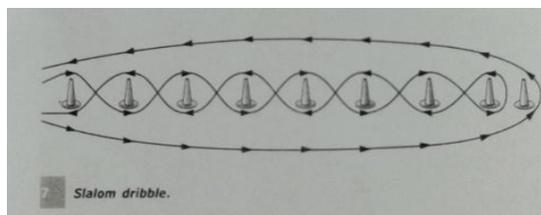
Status latihan *slalom dribble* dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini, dilakukan secara terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *slalom dribble* adalah landasan teori olahraga prestasi terdiri dari komponen-komponen yang utuh dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya, dilakukan sejak dini, terus menerus, dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan *dribble* lainnya untuk mencapai hasil yang optimal.

6.1.6.1 Pelaksanaan Latihan *Slalom Dribble*

Latihan yang digunakan pada permukaan yang rata dan berpegas seperti rumput, matras atau keset. Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian berlari sambil men *dribble* bola. *Dribble* bola slalom melalui beberapa tiang pancang 6 sampai 10 tiang pancang, jarak antara masing-masing tiang pancang 1,5 meter sampai 2 meter. Cara melaksanakan *dribble* bola secara slalom posisi awal ambil sikap berdiri tegak lurus. Tempatkan siswa pada bendera ataupun bambu yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada pelaksanaan *dribble* bola secara slalom di mulai dengan *dribble* bola secara slalom dengan menggunakan bola dan melewati rintangan ataupun bambu, setelah melakukan gerakan ini setiap siswa melakukan 2 sampai 5 kali, setiap peserta melakukan gerakan slalom dengan waktu tempuh 12-20 detik jumlah ulangan 10-20 kali dalam waktu istirahat 1-2 menit. Setiap terjadi kesalahan bola bergulir melalui beberapa tiang pancang atau bergulir kesamping siswa segera mengambil bola dengan *dribble* bola kembali ke tiang pancang yang seharusnya di lalui. Pencapaian prestasi yang optimal pada

permainan sepakbola tidak saja dibutuhkan keterampilan teknik saja, tetapi juga membutuhkan sejumlah pengetahuan taktik dan mental juara.

Adapun ilustrasi tergambar dalam visual sebagai berikut:



Gambar 5. Latihan *Slalom Dribble*
Sumber : Pranoto., (2022. p.17)

6.1.6.2 Kelebihan dan Kekurangan *Slalom Dribble*

- 1) Kelebihan latihan *slalom dribble*
 - a) Mengacu pada pengertian dan cara pelaksanaannya, bahwa latihan *dribble* slalom
 - b) Mempelajari keterampilan dribbling bola dengan cara melewati rintangan saja.
 - c) Bentuk latihan *slalom dribble* diajarkan terus-menerus setiap kali latihan atau pertemuan, sehingga dalam latihan ini pengulangan dribbling bola lebih banyak, maka penguasaan keterampilan dribbling bola akan meningkat secara optimal.
- 2) Kekurangan latihan *slalom dribble*
 - a) Latihan yang dilakukan akan menimbulkan kebosanan, karna hanya melakukan latihan dribbling bola dengan cara melewati rintangan saja.
 - b) Kegiatan latihan yang monoton, kegiatan ini dapat menimbulkan ketidakpuasan atlet mengikuti latihan dikarenakan dapat menimbulkan kejenuhan bagi peserta didik saat menjalani latihan

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini meneliti mengenai “pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan menggiring bola” berdasarkan ekspolarasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian yang pertama dari Maskurniawan., (2015. p.) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* dan Tepukan *Dribble* Terhadap Kecepatan dribbling Bola Siswa SSB Bhaladika Semarang U 15" Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen *slalom dribble* dengan nilai t hitung $3,34 > t$ tabel $1,753$ (2) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen tepukan *dribble* dengan nilai t hitung $2,86 > t$ tabel $1,753$ (3) latihan *slalom dribble* lebih efektif dibandingkan dengan latihan tepukan *dribble* terhadap peningkatan kecepatan dribbling bola siswa SSB Bhaladika Semarang U-15. Adapun kesamaan penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah terdapat kesamaan pada teknik pengumpulan data yang sama dengan peneliti dengan adanya tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler di sebuah sekolah menengah atas sedangkan tempat yang diambil peneliti adalah sekolah sepakbola di SSB Putra Bahari. Hasil dari penelitian ini yaitu pembinaan prestasi yang sudah dilakukan di ekstrakurikuler belum maksimal, kelemahan pendanaan yang terjadi di ekstrakurikuler sekolah ini, pengelolaan yang dilakukan belum profesional.

Penelitian yang kedua penelitian yang dilakukan oleh Ridhowansyah (2016) yang berjudul "Pengaruh Bentuk Variasi Latihan *Slalom Dribble* dan Latihan *Speed Dribble Race* Terhadap Kecepatan dribbling Bola Pada Pemain Usia 14-15 Tahun Sekolah Sepak bola (SSB) Diski Fc Tahun 2015 (1) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen *slalom dribble* dengan nilai t hitung $3,69 > t$ tabel $1,725$ (2) Ada pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen *Speed Dribble Race* dengan nilai t hitung $3,94 > t$ tabel $1,725$ (3) latihan *Speed Dribble Race* lebih baik dan memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan latihan *slalom dribble* terhadap peningkatan terhadap kecepatan *dribbling* bola pada pemain usia 14-15 tahun (SSB) Diski Fc Tahun 2015. Kesamaan penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah terdapat pada metode penelitian yang sama dengan peneliti dengan menggunakan penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data yang sama yaitu menggunakan *slalom dribble tes*. Sedangkan perbedaan pada penelitian yang relevan dengan peneliti adalah pada sampel penelitian yaitu *purpose random sampling* sedangkan peneliti menggunakan

metode sampling jenuh yang bila ditambah jumlahnya, tidak akan menambah keterwakilan sehingga tidak akan mempengaruhi nilai informasi yang telah diperoleh.

Penelitian yang ke tiga yang dilakukan oleh Ferdi Pranoto (2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* Dan *Dribble* Sirkuit Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Man 1 Lampung Barat. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Man 1 Lampung Barat dengan sampel yang digunakan secara keseluruhan, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t. Hasil penelitian ini: 1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *slalom dribble* terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakurikuler Man 1 Lampung Barat dengan nilai t hitung $3.53 > 1.81$, 2) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *dribble* sirkuit terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakurikuler Man 1 Lampung Barat dengan nilai t hitung $4.11 > 1.81$. 3) Latihan *Ddribble* Sirkuit lebih baik dan memiliki pengaruh yang signifikan dibandingkan Latihan Slalom Dribble terhadap kecepatan menggiring bola siswa ekstrakurikuler Man 1 Lampung Barat. Kesamaan pada penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah terdapat pada program latihan penelitian yang sama dengan peneliti dengan jumlah program latihan yang sama-sama melakukan 14 kali pertemuan, tetapi peneliti melakukan penelitian setiap minggunya dengan 3 kali pertemuan. Sedangkan perbedaan pada penelitian yang relevan dengan peneliti adalah pada jumlah sampel yang menggunakan 20 orang peserta sedangkan peneliti melakukan penelitian dengan sampel yang berjumlah 15 orang peserta.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono., (2018. p.93) “Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis peraturan antar variable yang diteliti”. Sedangkan untuk memecahkan masalah, anggapan dasar sangat diperlukan dalam penelitian karena anggapan dasar merupakan titik tolak dalam sebuah kegiatan penelitian yang hendak dilakukan peneliti. Menurut Hidayat et al., (2018. p.35) berpendapat

“Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”.

Sepak bola merupakan olahraga yang populer yang dimainkan oleh masing-masing regu atau tim dengan jumlah pemain sebelas orang tiap masing-masing tim. Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap anggota pemain yaitu mengumpan (*passing*), mengontrol bola, menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*). Selain melatih pemain-pemain dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik.

Salah satu faktor terpenting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan *dribbling* bola. Pemain yang kurang memiliki kecepatan *dribbling* akan mempengaruhi irama permainan dalam suatu permainan, karena pencapaian efisien tim tidak berjalan dengan maksimal. Sehingga pengembangan dan variasi permainan untuk menghancurkan pertahanan lawan akan terhambat, bahkan tidak menutup kemungkinan tidak mampu mencetak gol ke gawang lawan. Banyak upaya yang dilakukan sebuah tim sepakbola untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* bola. Melalui perencanaan metode program latihan yang relevan dan sistematis, sebuah tim akan mendapat hasil yang maksimal dalam pencapaiannya. Latihan kecepatan *dribbling* bola merupakan latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk peningkatan penguasaan *dribbling* bola dengan berlari cepat dan terampil dalam penguasaan bola yang baik sangat dibutuhkan oleh seorang permainan.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas dapat digambarkan bahwa pemain sepak bola untuk melakukan keterampilan menggiring bola yang baik, maka menggiring bola harus bisa dikuasi oleh setiap pemain bola.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Pertiwi., (2016. p.761) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris”. Sedangkan Sugiyono., (2018. p.99) berpendapat “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Hipotesis merupakan teori yang masih bersifat sementara sampai kemudian dibuktikan kebenarannya melalui suatu penelitian. Menurut uraian diatas, jadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “ Adanya pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola berpengaruh secara signifikan”.