

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1.Kajian Pustaka**

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

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

Lathan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dan jumlah bebannya kian hari kian bertambah. Pengertian latihan atau *training* menurut badriah, Dewi Lelatul (2013:3) mengatakan “Latihan fisik merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang dilakukan secara progresif”. Sedangkan menurut Harsono (2017:50) Mengatakan bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian dari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan”.

Dari pengertian latihan atau *Traning* tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa kegiatan dikatakan latihan apabila dilakukan secara sistematis, kegiatannya dilakukan secara berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat.

###### **2.1.1.2.Tujuan Latihan**

Tujuan utama dari latihan dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2015:3) mengatakan bahwa latihan sebagai berikut: “a) membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efesien fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan”.

Sejalan dengan pendapat diatas Harsono (2017:49) mengemukakan bahwa “tujuan *training*, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dlatih secara seksama oleh atlet yaitu, (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental.

### 2.1.1.3.Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip yang akan dikemukakan disini adalah prinsip-prinsip yang paling mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga khususnya pada permainan sepakbola ini. Menurut harsono (1988:102-122) mengemukakan prinsip-prinsip latihan:

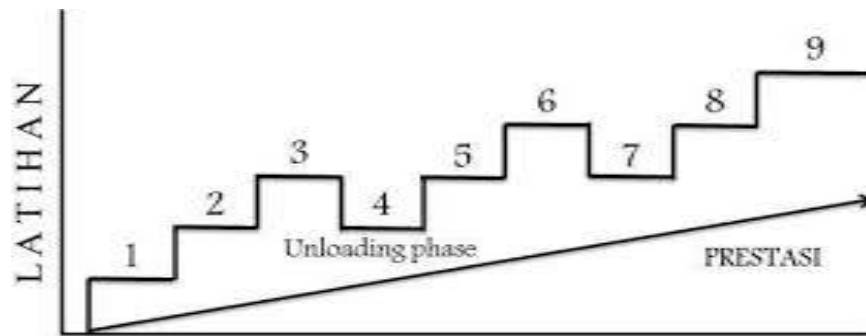
“latihan beban bertambah (*over load*), prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisme, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, lama latihan, volume latihan, densitas latihan, prinsip *overkompensasi* (superkompensasi), prinsip *reversibilitas*, prinsip pulih asal”.

Sesuai sengan permasalahan yang penulis teliti maka penulis akan kemukakan prinsip-prinsip latihan yang dipakai selama melakukan penelitian yaitu prinsip beban bertambah (*over load*), prinsip spesifik, prinsip *reversibilitas*, variasi latihan, prinsip pulih asal dan prinsip individualisasi. Didalam latihan menggunakan alat bantu, menggunakan 3 latihan prinsip latihan yaitu prinsip latihan *over load*, kualitas latihan, dan variasi latihan.

#### a). Prinsip beban berlebih (*over load*)

Prinsip ini menekankan pada penerapan beban lebih yang maksial atau sub maksimal, sehingga otot bekerja diatas ambang kekuatannya. Badriah, Dewi Laelatul (2013:6) mengatakan bahwa “prinsip peningkatan beban bertambah yang di laksanakan dalam setiap bentuk latihan, di lakukan dengan beberapa cara, misalnya “Dalam meningkatkan *intensitas, frekuensi*, maupun lama latihan”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam suatu bentuk latihan. Penerapan prinsip beban latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menambah pengulangan latihan.



**Gambar 2. 1 Sitem Tangga (The Step Type Approach)**  
**Sumber : Harsono (2015:54)**

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis *horizontal* dalam *ilustrasi* grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

b). Prinsip individualisasi Penerapan prinsip *individualisasi* (perorangan) sangat penting untuk mencapai hasil yang lebih baik, karena masing-masing individu selama melakukan latihan tidak sama. Karena itu dengan melakukan individualisasi latihan, maka beban latihan untuk masing-masing individu tidak sama. Harsono (2015:64) menjelaskan :

Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologi persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Berdasarkan dari paparan diatas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan. dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Oleh karena itu, prinsip *individualisasi* yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka mempunyai

tingkat prestasi yang sama. Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.

Berdasarkan dari paparan di atas prinsip individual ini dengan memperhatikan keterampilan individu sarana dan prasarana yang ada, karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen.

#### c). Kualitas latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Harsono (2015:74) mengemukakan bahwa 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”.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan *zig-zag run* harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

#### d). Variasi latihan

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

Selanjutnya Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan gerak kaki secara cepat dan seimbang

misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan *zig-zag run*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan kelincahan pemain dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari.

### **2.1.2. Hakikat Kondisi Fisik**

#### **2.1.2.1. Pengertian Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Menurut (Hasyim & Saharullah, 2019) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut (Harsono, 2015) kondisi fisik adalah “Kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat”. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut (Harsono 2015), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organ tubuh, antara lain:

- 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
- 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- 5) Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jika kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaanya kurang tepat.

### **2.1.2.2. Komponen Kondisi Fisik**

Komponen kondisi fisik merupakan suatu usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen tersebut juga harus dikembangkan. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Hidayat Syarif (2014:53) adalah “daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan (*agility*), kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, kecepatan reaksi dan kordinasi.

Komponen kondisi fisik yang disesuaikan seorang apalagi seorang atlet terdiri atas komponen-komponen fisik dasar dan komponen tingkatannya. Komponen fisik dasar meliputi, kekuatan fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskuler. Sedangkan kondisi fisik tingkatannya mencakup power, daya tahan otot, kelincahan stamina dan kecepatan. Dari berbagai komponen kondisi fisik yang dijelaskan, yang paling penting adalah kelincahan (*agility*).

### **2.1.3. Kelincahan**

#### **2.1.3.1. Pengertian Kelincahan**

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga sepakbola. Permainan syarat dengan kelincahan yang baik dari setiap pemain. Lincih dalam memainkan bola, lincah pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan (Muhammad Muhyi, 2008: 26).

Menurut Wahjoedi (2001:61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting

dalam permainan sepakbola terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan olah pemain sepakbola. Dengan demikian gerakan yang *eksplosif* akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

### **2.1.3.2.Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan**

Kelincahan sangat berperan penting terhadap permainan futsal, terdapat juga faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan. Menurut Nala (dalam Gusti, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan sebagai berikut.

#### **1) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik**

Perpaduan antara kecepatan reaksi (gerak refleks) dengan kecepatan (speed) akan menghasilkan kelincahan yang maksimal. Kita ketahui bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestetik, atau vestibular.

#### **2) Kemampuan Tubuh Dalam Mengatur Keseimbangan**

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Kestabilan sangat diperlukan tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang bersifat dinamis. Dimana gerakan dinamis sangatlah mutlak diperlukan seseorang pada saat melakukan kelincahan.

#### **3) Kelentukan Sendi Tubuh**

Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas luasnya. Biasanya dikaitkan dengan gerakan kelompok otot skeletal yang besar (tungkai, lengan, punggung, dan perut) dan kemampuan kinerjanya. Apabila ke-4 komponen tersebut dapat bekerja secara maksimal, maka kelentukan untuk menghasilkan kelincahan akan didapatkan hasil yang baik.

#### 4) Kemampuan Menghentikan Gerakan Tubuh Dengan Cepat

Disaat melakukan gerakan yang mengandung unsur kelincahan, seperti pada saat melakukan gerakan bolak-balik dimana pada saat tubuh melakukan gerakan balik terjadi peristiwa dari cepat ke lambat dan kembali ke cepat. Dari sana lah diperlukan kemampuan tubuh untuk menghentikan gerakan tubuh secara cepat untuk selanjutnya kembali melakukan gerakan cepat mencapai garis finish (hlm. 3).

Sejalan dengan pernyataan diatas menurut Suharso HP (dalam MahMut, Nur, 2010, hlm. 34) mengatakan bahwa: Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah: a. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak b. Kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi/kemampuan berantisipasi c. Kemampuan mengatur keseimbangan d. Tergantung kelenturan sendi-sendi e. Kemampuan mengerem gerakan-gerakan Berdasarkan pernyataan diatas bahwa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur keseimbangan saat melakukan gerakan yang cepat dan memiliki keterampilan gerakan yang baik dalam menghadapi situasi yang berubah-ubah. Oleh karena itu kelincahan seseorang sangat didukung oleh kualitas kekuatannya, kualitas kecepatan, kualitas kelentukannya, kualitas keterampilan gerakanya maupun kecepatan reaksinya, maka hal-hal inilah yang dapat mempengaruhi tingkat kelincahan seseorang.

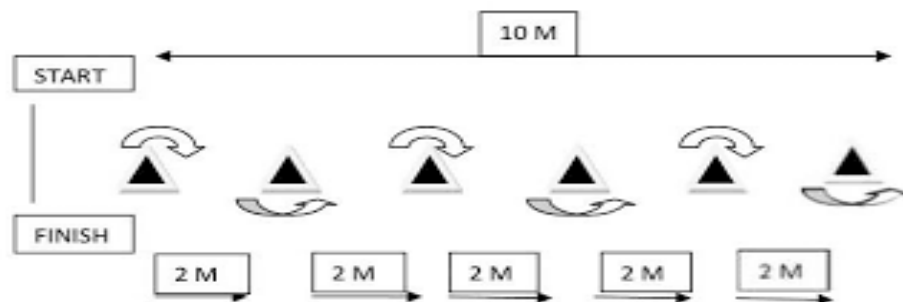
#### **2.1.4. Zig-Zug Run**

##### **2.1.4.1. Pengertian Zig-Zag run**

Menurut Siswantoyo (2017:19) *zig-zag run* merupakan gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan. Latihan *zig-zag run* merupakan suatu bentuk latihan mengubah arah gerak tubuh dengan arah berkelok-kelok, yang dilakukan dengan gerakan lari berkelok-kelok secepatnya mengikuti lintasan.

Latihan *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan *zig-zag run* merupakan komponen gerak kecepatan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kelincahan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kecepatan. Bentuk latihan ini

sangat sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring bola, terutama dalam permainan sepakbola.



**Gambar 2.2 Zig-Zag Run**

**Sumber : Luxbacher, 2001**

#### **2.1.4.2. Pelaksanaan Zig-Zag Run**

Berikut adalah tahapan pelaksanaan *zig-zag run* :

1. Saat persiapan, susun 10-12 cone dengan jarak 1-2 meter, satu sama yang lain dalam pola *zig-zag*. Bisa juga menggunakan alat bantu lain seperti tiang sebagai rintangan untuk menentukan arah belok.
2. Berdiri di depan *cone* pertama yang telah disusun dalam pola *zig-zag*, pastikan posisi berdiri condong kedepan untuk melakukan lari *zig-zag*.
3. letakan kedua tangan disamping badan dan jaga agar tetap lurus kedepan.
4. Memulai berlari dengan berkelok-kelok ke arah kanan atau kiri sesuai jalur yang telah ditentukan.
5. lari *zig-zag* dilakukan sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik yang di tandai dengan *cone* atau tiang.

#### **2.1.4.3. Tujuan Latihan Zig-zag Run**

Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya. Sesuai dengan tujuannya *zig-zag run* dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a) Latihan *zig-zag run* untuk mengukur kecepatan atlet.
- b) Latihan *zig-zag run* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh.

#### 2.1.4.4. Keuntungan dan Kerugian Zig-Zag Run

Menurut Harsono (2017:43-44) keuntungan dan kerugian *zig-zag run*, yaitu:

- 1) Keuntungan
  - a) Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat).
  - b) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kecepatan *dribbling*.
- 2) Kerugian
  - a) Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih.
  - b) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kecepatan atau *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kecepatan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

#### 2.1.4.5. Tujuan Latihan Zig-zag Run

Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya. Sesuai dengan tujuannya *zig-zag run* dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a) Latihan *zig-zag run* untuk mengukur kecepatan atlet.
- b) Latihan *zig-zag run* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh.

### 2.1.5. Permainan Sepakbola

#### 2.1.5.1. Sejarah Sepakbola

Menurut Bill Murray, salah seorang sejarawan sepakbola, dalam bukunya “*The World Game: A History of Soccer*”, menjelaskan permainan sepakbola sudah dikenal sejak awal Masehi, orang-orang di era Mesir Kuno yang dimainkan dengan menendang bola dari buntalan kain linen. Tetapi FIFA sebagai badan 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 sebelum masehi. Olahraga ini saat itu dikenal dengan sebutan “Tsu Chu “. Tsu artinya “menerjang bola dengan kaki”. sedangkan chu, berarti “bola dari kulit dan ada isinya”. Sejarah sepak bola modern telah mendapat pengakuan dari berbagai pihak,

asal muasalnya dari Inggris, yang dimainkan pada pertengahan abad ke-19 pada sekolah-sekolah. Tahun 1857 beridiri klub sepak bola pertama di dunia, yaitu: Sheffield Football Club. Pada tahun 1863, berdiri asosiasi sepak bola Inggris, yang bernama *Football Association* (FA). Badan ini yang mengeluarkan peraturan.

#### **2.1.5.2. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan jenis olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 orang di lapangan dengan bola sebagai alat permainan. Olahraga sepakbola lebih dominan dimainkan dengan menggunakan tungkai, kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangan. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sukintaka (1979:103) dan Taufik, M. (2009) menjelaskan tentang permainan sepak bola sebagai berikut: “Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.”

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainan. Tujuan permainan sepak bola menurut Sucipto dkk. (2000:7) adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan.” Hal ini berarti suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola.

#### **2.1.5.3. Teknik Dasar**

Syafruddin (2011:179) menyatakan bahwa: “teknik dalam olahraga adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan/memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”. Berdasarkan pendapat sebelumnya, dapat diartikan bahwa teknik dasar sepakbola merupakan suatu tugas Gerakan efektif dan efisien yang harus dikuasai oleh seorang pemain Dimana gerakan tersebut merupakan bentuk-bentuk aksi, perbuatan yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan suatu gerakan dalam olahraga sepakbola.

### 2.1.5.3.1. Teknik Dasar Menendang

Menurut Zalfendi dkk (2005) mengatakan teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola dan, 2) teknik dengan bola. Teknik dengan bola seperti: menendang, menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara.

#### a) Teknik Dasar Tanpa Bola

Teknik dasar tanpa bola meliputi: (a) Lari, (b) melompat, (c) gerak tipu tanpa bola, (d) gerakan khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1984:34).

#### b) Teknik Dengan Bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola yang meliputi (1) Menendang bola, (2) Menghentikan bola, (3) Menggiring bola, (4) Menyundul bola, (5) Melempar bola, (6) Gerak tipu dengan bola, (7) Merampas atau merebut bola, (8) Teknik-teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1984: 34).

#### c) Menendang Bola (*kicking*)

Menendang bola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang paling digunakan dalam permainan sepak bola. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat passing begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan passing para pemainnya (Sceunemann T, 2005 : 33). Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepak bola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. (Sukatamsi, 1984 : 44).

Dengan kaki bagian dalam (Insede-foot) Berikut ini adalah Ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan kaki bagian dalam :

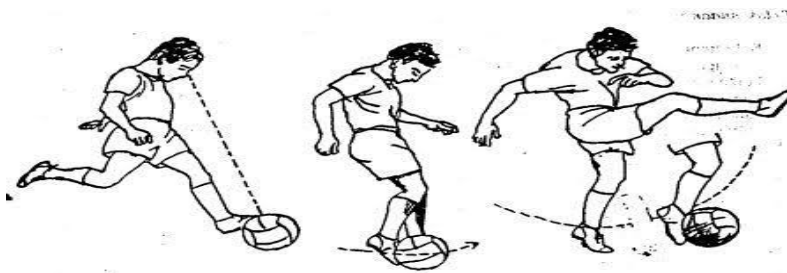


**Gambar 2. 2 Tendangan kaki bagian dalam (*Insede-foot*)**  
**Remmy Muchtar (1992 : 30)**

Pelaksanaan :

1. Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut sedikit dibengkokkan.
2. Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar.
3. Posisi badan berada diatas bola (menutup).
4. Tangan membentang kesamping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
5. Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki menyentuh bola adalah tengah-tengah kaki bagian dalam.
6. Mata melihat pada bola.

Dengan punggung kaki (*Instep-foot*) Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan punggung kaki (*Instep-foot*) :



**Gambar 2. 3 Tendangan punggung kaki (*Instep-foot*)**  
**Remmy Muchtar (1992 : 31)**

Pelaksanaan :

1. Kaki tumpu diletakkan disamping dan sejajar dengan bola. Lutut sedikit bengkok.

2. Kaki tendang diayun dari belakang. Saat perkenaan kaki dengan bola, ujung sepatu mengarah ketanah, dan harus ditegangkan. Bagian kaki yang mengenai bola adalah punggung kaki, atau bagian dimana terdapat tali sepatu.
3. Gerakan kaki tendang terutama datang dari persendian lutut. Lutut dari kaki tendang pada saat perkenaan, berada diatas bola.
4. Setelah tendangan, kaki tendang masih terus mengikuti gerakan (*followthrough*).

Dengan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*)

Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*) :

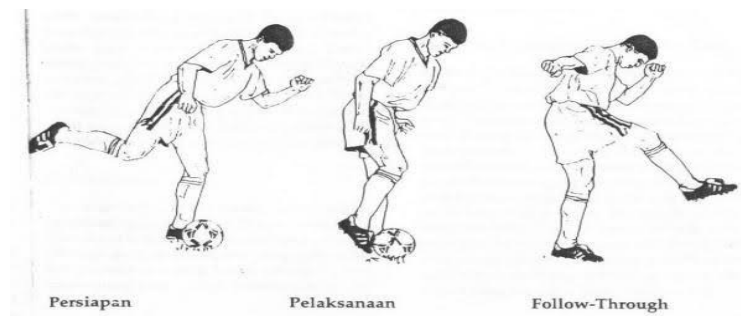


**Gambar 2. 4 Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam (*Insede-instep*)  
Remmy Muchtar (1992 : 31)**

Pelaksanaan :

1. Kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola.
2. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha.
3. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam
4. Tangan direntangkan untuk keseimbangan.
5. Pandangan mata pada bola.
6. Follow-trough dari kaki tendang.

Berikut ini adalah ilustrasi serta cara pelaksanaan tendangan dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*) :



**Gambar 2. 5 Tendangan dengan punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)  
Remmy Muchtar (1992 : 32)**

Pelaksanaan :

1. Kaki tumpu sejajar dengan bola atau sedikit dibelakangnya.
2. Kaki tendang diayun dari belakang, dan pada saat menyentuh bola ujung sepatu (ujung kaki) diputar arah kedalam.
3. Gerakan kaki tendang terutama dari sendi lutut.
4. Tangan direntang.
5. Mata tertuju pada bola.
6. *Follow through* dari kaki tendang

Tujuan menendang bola di sini adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*) dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dalam melakukan teknik dasar ini dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu menggunakan kaki dalam, kaki luar dan punggung kaki.

#### **2.1.5.3.2. Menghentikan Bola (*Controlling*)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikannya untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan. Mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan telapak kaki (Sucipto dkk, 2000: 22).



**Gambar 2. 6 Teknik Menghentikan/Menahan Bola**  
**Sumber Buku : (Muhajir, 2007: 26)**

Menghentikan bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menghentikan bola atau menerima bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai (Sukatamsi, 1984: 124).

Dalam teknik ini ada 3 teknik dasar dari menghentikan bola (*Controlling*) bola yaitu:

a. Menahan bola dengan kaki

Teknik menahan bola dengan kaki paling umum digunakan dalam sepak bola. Bola-bola bawah dengan akurasi tinggi menggunakan teknik ini. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam, bagian luar, telapak kaki dan punggung kaki. Berikut adalah langkah-langkah menahan bola dengan masing-masing bagian kaki:

1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

➤ Sikap awal

- Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
- Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.

➤ Gerakan menghentikan bola

- Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.
- Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

➤ Sikap akhir

- Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.
- Pandangan ke depan.

2) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

➤ Sikap awal

- Berdiri menghadap arah gerakan bola
- Letakkan kaki tumpu di samping bola.
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci.
- Pandangan terpusat pada bola.

➤ Gerakan menghentikan bola

- Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola

➤ Sikap akhir

- Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan
- Pandangan ke depan

3) Menghentikan bola dengan punggung kaki

pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datangnya dari udara. Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- Pemain bergerak ke arah bola
- Tepat dibawah bola yang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan atas yang digerakkan untuk menghentikan bola dengan punggung kaki

- Tahanlah bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan
  - Bola dijatuhkan diantara kedua kaki.
- 4) Menghentikan bola dengan telapak kaki. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:
- Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
  - Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
  - Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran.
  - Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.
- 5) Menghentikan bola dengan paha. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:
- Posisi badan menghadap datangnya bola.
  - Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
  - Paha diangkat tegak lurus dengan badan ditekuk tegak lurus dengan paha.
  - Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.
- 6) Menghentikan bola dengan dada. Menurut Muhajir, (2007: 6), analisis gerak menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:
- Posisi badan menghadap datangnya bola.
  - Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
  - Dada sedikit dibusungkan kedepan menghadap arah datangnya bola.
  - Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada.

#### **2.1.5.3.3. Teknik Mengoper bola (*Passing*)**

(Sukatamsi, 2001) “Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola” (hal. 2.38). Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan sempurna tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan sepakbola yang

baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang bola dengan baik, cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol kegawang lawan. Cepat disini diartikan pemain harus menguasai semua gerakan-gerakan.

#### 2.1.5.3.4. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Bermain sepakbola menggiring bola sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol.



**Gambar 2. 7 Teknik Menggiring Bola**  
**Sumber Buku : Muhajir (2007: 26)**

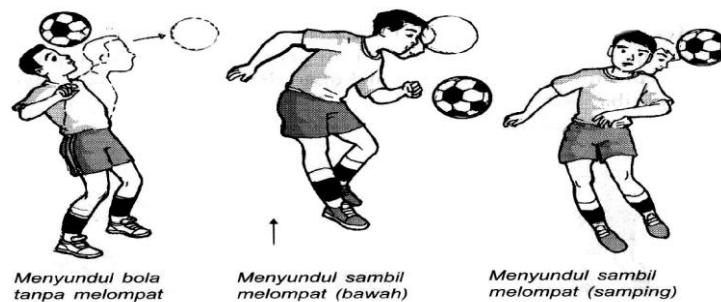
Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat menguasai bola lebih lama dan dapat Menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan. Pemain dapat memilih apakah bolah itu akan di operkan ke teman, menggiring bola kea rah gawang atau *shooting*. Pemain menerima bola dari teman satu tim lalu mencoba untuk menggiring bola menjauhi lawan dan menempatkan bola di daerah yang kosong untuk siap memberikan umpan kepada teman satu tim. Secara terus menerus dilakukan sehingga membuat sebuah tim tersebut dapat menguasai jalannya permainan untuk memperoleh suatu kemenangan.

Menurut Sucipto (2000). Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan- pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk

menendang bola (hal, 28). Selanjutnya Danny Mielke (2007). “Menambahkan menggiring bola (*Dribbling*) adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau Bersiap melakukan operan atau tembakan” (hal, 7).

#### 2.1.5.3.5. Menyundul Bola (*Heading*)

Sepakbola adalah permainan yang memerlukan reaksi yang saling berkait yang tidak hanya dituntut untuk mahir menendang, mengumpan, dan menghadang lawan, tetapi juga menggunakan kepalanya atau menyundul bola. Jikan ingin menjadi pemain yang serba bisa harus menguasai semua tehnik bermain sepakbola. Tehnik dasar menyundul bola merupakan salah satu tehnik dasar yang penting bermain sepakbola.



**Gambar 2. 8 Teknik menyundul bola**  
**Sumber Baku : (Muhajirin 2027: 28)**

Oleh karena itu harus dikuasai oleh setiap pemain. Kemampuan menyundul bola secara terarah akan bertambah penting artinya apabila lawan bermain dengan sistem bertahan, sehingga ruang gerak hanya ada lewat kepala. Banyak gol tercipta secara langsung atau tidak langsung tercipta dari duel diudara. Pemain yang ahli dalam menyundul bola sangat dicari kesebelasan manapun juga didunia ini karena tidak banyak pemain yang mampu menyundul bola secara terarah pada saat dijaga ketat oleh pemain lawan. Situasi pertandingan yang demikian menghendaki bentuk latihan yang realistis, dimana pemain belajar melonjak (melompat) dengan tolakan pada kaki kirikaki kanan bahkan juga dengan kedua kaki atau sambil berdiri.

#### **2.1.5.4.Peraturan Sepakbola**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009), Sepakbola adalah permainan beregu di lapangan, permainannya menggunakan bola sepak dari dua kelompok yang berlawanan yang masing-masing terdiri atas sebelas pemain.

##### **a. Luas Lapangan sepakbola**

- 1) Ukuran: Panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter
- 2) Panjang kotak kiper yang ditetapkan adalah 18,30 meter
- 3) Sedangkan lebarnya 5.5 meter sementara itu kotak pinalti harus memiliki panjang 40,3 meter dan lebarnya 16,5 meter.
- 4) Jarak tendangan pinalti dalam sepakbola 11 meter dari garis gawang sampai titik pinalti.
- 5) Gawang: panjang 7,32 meter dan tingging gawang 2,44 meter.
- 6) Jari-jari lingkaran tengah 9,15 meter.

##### **b. Bola**

- 1) Diameter 27-28 inci atau 68-70 cm
- 2) Berat bola sepakbola 14-16 ons berkisar 0,40-0,45 kg.
- 3) Keliling 68-71 cm.
- 4) Tekanan udara: 0,6–1,1 atmosfer.
- 5) Bahan: kulit sintesis atau bahan.

##### **c. Jumlah Pemain**

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan 11, salah satunya penjaga gawang.
- 2) Jumlah minimal untuk mengakhiri pertandingan : 7 pemain akibat cedera atau kartu merah.
- 3) Jumlah wasit: 4 wasit yang bertugas dilapangan.
- 4) Jumlah hakim garis: 2
- 5) Asisten wasit: 1
- 6) Jumlah pergantian: maksimal 5

#### **2.1.5.5.Keterampilan Bermain Sepakbola**

Menurut Sucipto. (2000: 8) keterampilan dasar dalam sepakbola terdiri atas tiga macam keterampilan, meliputi:

- 1) Keterampilan Lokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari kesegala arah, meloncat, melompat dan meluncur.
- 2) Keterampilan Nonlokomotor dalam bermain sepakbola adalah gerakangerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk.
- 3) Keterampilan Manipulatif dalam bermain sepakbola adalah gerakan-gerakan seperti menendang bola, menggiring bola dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Dari pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan dasar bermain sepakbola dapat dilihat dari berbagai macam cara, bila dilihat dari keterampilan gerak dasarnya meliputi: pola gerak lokomotor, pola gerak nonlokomotor dan pola gerak manipulatif. Jika dilihat dari kondisi lingkungan dikategorikan dalam keterampilan terbuka (*openskills*) dan jika dilihat dari jenis keberlangsungan permainan sepak bola termasuk keterampilan *diskrit*.

## **2.2.Hasil Penelitian Yang Relevan**

Untuk mendukung kajian teoritis yang telah digunakan perlu adanya hasil penelitian yang relevan sebagai landasan dalam menyusun kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan peneltian ini adalah :

1. Fitriani tahun 2016 yang berjudul Pengaruh Pemberian *Zig-Zag Run Exercise* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola PERSIS Makassar Usia 9-12 Tahun, dan hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian *zig zag run exeercise* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola PERSIS Makassar usia 9-12 tahun

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen (*weak eksperiment*). Dengan menggunakan desain penelitian eksperimen (*preeksperimental desigt*). Populasi dari penelitian ini yakni pemain sepakbola PERSIS Makassar usia 9-12 tahun pemekasan dengan jumlah 20 pemain. Teknik sampling dalam penelitian ini yakni menggunakan (*simple random sampling*) dan sampel berjumlah 20 pemain. Instumen dalam penelitian yaitu *zig-zag run* T-TES. Teknik analisis data menggunakan uji normalis, sedangkan uji hipotesis menggunakan t

Berdasarkan hasil dari penelitian data pre-test kelincahan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata sebelum diberi latihan *zug-zag run* sebesar 5,78 detik, simpangan baku sebesar 0,344, nilai maksimal 5,31 detik, dan nilai minimal 6,34 detik. Sedangkan, hasil penelitian data post-test kelincahan yang telah dilakukan, diketahui rata-rata setelah diberi latihan *zig-zag run* sebesar 5,53 detik, simpangan baku sebesar 0,311, nilai maksimal 5,06 detik, dan nilai minimal 6,09 detik. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov-smirnov, menunjukkan bahwa keseluruhan pre-test dan post-test ini berdistribusi normal. Hal ini dikarenakan nilai Sig (2-tailed)  $> 0,05$ . Berdasarkan data uji t paired sampel kesimpulan hasil analisis diketahui bahwa nilai thitung adalah 08,761 dengan probabilitas (Sig.) 0,000. Karena probabilitas (Sig.)  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Zig-zag run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

### 2.3. Kerangka Konseptual

Lari *zig zag* adalah salah satu jenis latihan ketangkasan yang dapat menjaga sistem *kardiovaskular*. Selain itu, latihan ini juga dapat menguatkan otot-otot kaki, khususnya di bagian paha depan, paha belakang, betis, dan tulang kering. Latihan ini dilakukan dengan berlari secara berbelok-belok melewati rintangan yang biasanya menggunakan *cone*. Artinya, ketika lari *zig zag* harus bergerak dalam jalur diagonal dengan kecepatan tinggi. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan yang baik. Tes dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan untuk *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola dengan target latihan *zig-zag run*, pada pemain sepakbola.

*Zig-zag run* hakikatnya merupakan salah satu unsur pendukung dalam meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola. Komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam kemampuan kelincahan menjadi indikasi kurang maksimalnya kemampuan kelincahan pada pemain sepakbola. Untuk itu sesuatu yang ilmiah dan konseptual didalam proses pembinaan harus diperhatikan,

khususnya yang menyangkut kelincahan, koordinasi, dan *agility*. Maka dapat disimpulkan bahwa *zig-zag run* dapat mendukung peningkatan keterampilan kelincahan pada pemain sepakbola.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis menurut (Arikunto,2002) adalah “ suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul”. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis ini sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SMKN 2 Tasikmalaya secara signifikan.