

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan kebutuhan yang tidak hanya dilakukan oleh seorang atlet. Melalui latihan, seseorang baik atlet maupun non atlet upaya persiapan diri untuk meraih goal setting yang telah ditentukan sebelumnya. Untuk mendapatkan prestasi dan target yang optimal dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui Latihan yang *continue*. Sebuah latihan bagi seorang atlet merupakan sebuah menu wajib dalam menjaga kualitas kebugaran jasmani yang bertujuan untuk maintenance dan menjaga kualitas hidup. Menurut Wahyuri (2019, p. 72) “Latihan yaitu pentahapan berkegiatan olahraga terdiri dari bermacam-macam model bersikap dan gerakan, terarah, berulang, tahap pembebanan yang semakin meningkat untuk restorasi ketepatan kemampuan”.

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Mengenai pengertian latihan, Menurut (Nasrulloh et al., 2018) bahwa “Latihan ialah kegiatan yang diselenggarakan dengan sesuai rencana, sesuai program, sesuai tahapan-tahapan, adanya evaluasi dan direalisasikan berulang serta mempunyai goal setting untuk peningkatan dan mempertahankan kualitas kebugaran jasmani sesuai dengan target yang dipersiapkan”. Pendapat (Hanafi, M., Prastyana, B., & Utomo, 2019) “Latihan adalah jenis berkegiatan aktivitas fisik secara sistematis, terdesain, serta dilaksanakan dengan cara berulang yang ditandai adanya peningkatan kemampuan atau progress”. (Harsono, 2017) mengemukakan ”Latihan adalah suatu tahapan proses yang sistemik dari sebuah pelatihan yang pelaksanaannya dan penerapan dengan pola yang berulang dengan tahap semakin lama akan bertambah volume pembebanannya”.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan yang dimaksud latihan Upaya untuk peningkatan kemampuan (keterampilan) melalui tahapan proses yang konsisten dan pemberian beban yang bertahan dan *continue*.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

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”. Untuk mencapai hal itu, menurut Harsono (2017, p. 39) menjelaskan 4 aspek Latihan yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah 1) Latihan Fisik: 2) Latihan Teknik: 3) Latihan Taktik: 4) Latihan Mental. Menurut Kusnadi dan Hartadji (2014, p. 3) tujuan latihan diantaranya adalah 1) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin: 2) Meningkatkan efesiensi fungsi sistem tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan digunakan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan Latihan.

Berdasarkan paparan diatas dapat penulis simpulkan bahwa tujuan latihan untuk membantu dan melatih dalam meningkatkan keterampilan baik dari mental, fisik, teknik maupun taktik guna untuk memperoleh prestasi yang maksimal dan untuk menghindari terjadinya cedera pada bagian tubuh yang sering digunakan.

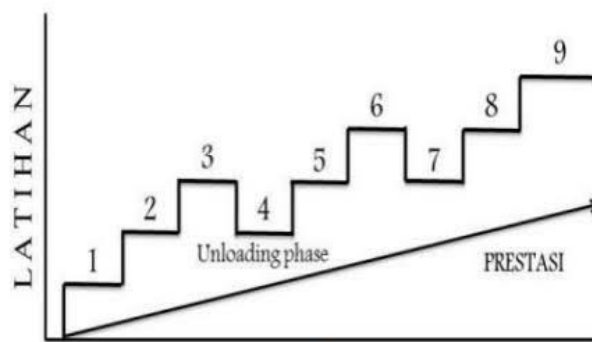
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip Latihan merupakan patokan yang harus dijalankan agar dalam proses dan hasilnya bisa sesuai apa yang kita inginkan, Harsono (2015, p. 51) mengungkapkan “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”. Prinsip ini terbagi menjadi beberapa bagian namun semuanya saling terkoneksi dan saling berpengaruh satu sama lainnya, prinsip tersebut adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Latihan

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Mengenai prinsip beban lebih (over load) Harsono (2015, p. 51) 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. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik,

maupun mental”. Harsono (2015, p. 52) menjelaskan “Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi overload), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringpun kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, itu hanya kecil sekali”.



Gambar 1. Sistem Tangga Penambahan Latihan Beban
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.

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011, p. 7) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih”. Sedangkan menurut Harsono (2015, p. 64) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sejalan dengan pendapat Harsono Kenyataan

di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis.

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.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015, p. 75) mengemukakan bahwa Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. 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”.

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.

4) Prinsip Intensitas Latihan

Menurut Harsono (2015, p. 68) ”Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi kualitas kerjanya”. Mengacu pada pendapat Harsono di atas, maka penerapan intensitas latihan dalam penelitian ini dilakukan apabila kualitas kecepatan siswa sudah bagus dengan cara menambah pengulangan, agar kualitas kecepatan semakin meningkat.

Banyak pelatih kita yang telah gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya. Sebaliknya banyak pula atlet kita yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Menurut Harsono (2015, p. 68) “Mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal

atau akan menimbulkan staleness (b) kurangnya motivasi, atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya”.

5) Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015, p. 76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan 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. Selanjutnya Harsono (2015, p. 78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk meningkatkan power otot tungkai misalnya, bisa melakukan variasi latihan dengan menggunakan latihan *jump to box* dan *depth jump*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan power otot tungkai. 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. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Konsep Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan dengan antusias masyarakat dalam mengikuti pertandingan yang sering diadakan ditingkat Daerah maupun Nasional, bahkan sampai ke dunia internasional. Mereka berpartisipasi sebagai peserta pertandingan maupun sebagai penonton. Dalam Daryanto, dan Hidayat (2015) Permainan sepak bola adalah permainan tim yang menuntut adanya kerjasama yang baik dan rapi. Sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Dalam Yulian (2016) Sepakbola adalah suatu permainan dengan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk seorang penjaga gawang. Menurut Jusran S (2018) Permainan sepakbola adalah suatu bentuk permainan yang obyeknya (bola) lebih banyak dimainkan oleh anggota gerak badan bagian bawah.

Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut Kerjasama tim. Jadi, keberhasilan satu tim tidak hanya ditentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi tergantung dari kerjasama pemain dalam satu kesebelasan. Pada

permainan sepak bola teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya: teknik meyeundul bola, menahan bola, menggiring bola, dan menendang bola. Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang salah satunya sebagai penjaga gawang yang bertanding selama 2x45 menit untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang lebih banyak mencetak gol adalah pemenangnya. Jika hasil gol sama banyaknya maka akan ada penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasil gol masih imbang maka diselesaikan dengan adu penalti. Sepak bola dimainkan di atas lapangan berumput yang mempunyai ukuran standar internasional yaitu panjang 100 – 110 m dan lebar 64 - 75 m, ukuran daerah penalti yaitu 18 m dari setiap posnya, gawang berukuran lebar 7 m dengan tinggi 2,5 m, dan garis penalti berada 11 m dari titik tengah garis gawang. Bola yang digunakan berbahan kulit berisi udara yang mempunyai ukuran lingkaran 69 – 71 cm.

Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan.

2.1.3 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar merupakan satu komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas gerakan terhadap hasil yang akan dicapai dalam suatu pertandingan. Sesuai dengan ide permainan sepakbola yaitu mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Dengan demikian penguasaan teknik dasar sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola. Dalam manual coaching FIFA dijelaskan dasar dari teknik berkisar pada kontak yang baik antara tubuh dan bola. Bola ada untuk melayani pemain, bukan sebaliknya (FIFA, 2015). Untuk bermain bola dengan baik

pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah Mengoper (*Passing*), Menendang (*shooting*), Menghentikan atau Mengontrol Bola (*Ball Control*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*). Dibawah ini akan dijelaskan mengenai teknik sepakbola yakni Mengoper, Menendang, Mengontrol, Mengoper dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola. Menurut Bahtra (2022:133) menjelaskan bahwa:

- 1) *Passing* adalah kemampuan pemain untuk memindahkan bola dari satu ke tempat lain dengan menggunakan kaki. *Passing* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki/kura-kura kaki
- 2) *Ball control* atau kontrol bola merupakan kemampuan pemain untuk menghentikan bola yang datang untuk selanjutnya dikuasai. Kontrol bola bisa dilakukan saat bola menggelinding di tanah dan saat bola melayang. Saat bola bawah/mengelinding di tanah bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki/kura-kura kaki. Selanjutnya bola atas/bola melayang bisa dilakukan dengan kontrol paha, dada dan kepala.
- 3) *Dribbling* adalah suatu usaha menggiring bola atau memindahkan bola dari satu ke tempat lain dengan mendorong pendek-pendek dan selalu dalam penguasaan. *Dribbling* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.
- 4) *Shooting* adalah kemampuan pemain untuk menendang ke arah gawang dengan keras dan akurat. *Shooting* ialah salah satu untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* sering dilakukan dengan menggunakan punggung kaki/kura-kura kaki.
- 5) *Heading* atau menyundul bola merupakan kemampuan pemain memindahkan bola dengan menggunakan kepala. *heading* merupakan teknik yang sangat diperlukan yang memberikan pelengkap yang efektif untuk bermain dengan kaki.

2.1.4 Teknik *Dribbling* Pada Permainan Sepakbola

Teknik menggiring dan mengoper merupakan teknik dasar yang sangat penting dan diperlukan dalam permainan sepak bola (Pebrima et al., 2021). Teknik menggiring ada tiga macam yaitu: teknik menggiring menggunakan kaki bagian dalam, teknik menggiring menggunakan kaki bagian luar, dan kemudian punggung kaki. Konsep menggiring adalah perpindahan bola dari satu titik ke titik lainnya, serta teknik menggiring yang baik adalah bola selalu dekat dengan kaki.

(Aprianova & Hariadi, 2017). Teknik *dribbling* dalam sepak bola melibatkan beberapa cara untuk menggiring bola menggunakan kaki. Berikut Langkah-langkah dalam tahap melaksanakan *dribbling*:

- 1) *Dribbling* dengan Kaki Bagian Dalam: Ambil sikap awal dengan berdiri menghadap pada gerakan; 2) Kedua tangan bisa dalam kondisi telentang,

tetapi dalam kondisi siap; 3) Kaki bagian dalam digunakan untuk menggiring bola, dengan kaki bagian dalam menghadap bola dan menginjaknya dengan lembut.

- 2) *Dribbling* dengan Kaki Bagian Luar: 1) Bagian kaki yang digunakan adalah sisi kaki bagian luar; 2) Kaki bagian luar digunakan untuk menggiring bola, dengan kaki bagian luar menghadap bola dan menginjaknya dengan lembut.
- 3) *Dribbling* dengan Punggung Kaki: 1) Posisikan badan berdiri menghadap ke arah gerakan yang dituju; 2) Rilekskan kedua tangan di samping badan; 3) Fokuskan pandangan ke arah depan; 4) Dorong bola menggunakan salah satu punggung kaki, dengan kaki bagian ujung menyentuh bola dan menghadap ke arah tanah.

2.1.5 Variasi Latihan *Dribbling*

Latihan dan saran yang diperkenalkan di sini memungkinkan pelatih untuk menciptakan kemungkinan baru untuk konsep pelatihan yang kreatif dan menyenangkan (Seeger & Fave, 2017). Maka dari itu, Penulis mengambil beberapa Variasi Latihan *Dribbling*, Diantaranya:

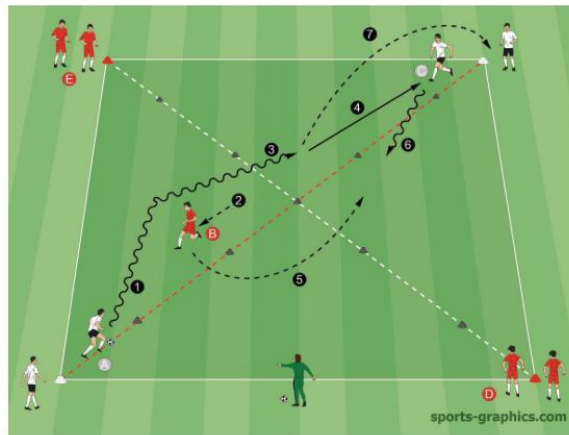
1) *1-on-1 (Line Dribbling)* [2]

Pemain A memulai 1-on saat menguasai bola melawan pemain B. Untuk melakukannya, pemain A menggiring bola ke lapangan (lihat 1) dan pemain B menghadapi penyerang di depan garis PUTIH (lihat 2) Pemain A memiliki tujuan menggiring bola melewati garis putih tanpa pemain & menangkap bola. Setelah berhasil melewati garis putih (lihat 3), pemain A mengoper ke pemain C (lihat 4) Pemain B tetap dalam permainan sebagai pemain bertahan, dengan cepat bertransisi, dan kembali berkompetisi dalam 1-on-1 Pemain C menggiring bola ke lapangan (lihat 6) dan mencoba melewati garis PUTIH dari sisi lain Pemain A berbaris di posisi C (lihat 7) Setelah menangkap bola di dalam, pemain & mengoper bola ke salah satu pemain luar Dor E dan setelah mengoper, mengambil alih posisi luar yang dioperinya. Pemain penerima Dor E menjadi penyerang dan sekarang mencoba melewati garis merah melawan pemain bertahan dari tim PUTIH (pemain penerima A) Situasi 1-on-1 berlanjut tanpa henti.

Variasi:

- Tentukan jumlah sentuhan minimum sebelum melewati garis tengah (3/4/5/6 sentuhan)
- Tentukan jumlah sentuhan minimum dengan kaki lemah (12/3/4 sentuhan)
- Tentukan kaki yang lewat (kiri/kanan) untuk umpan akhir (lihat 4).

- Selesaikan tipuan yang telah ditentukan sebelumnya sebelum melewati garis Tengah
- Tentukan jumlah sentuhan minimum setelah melewati garis Tengah
- Pemain bertahan berganti secara independen setelah empat aksi tanpa menangkap bola.



Gambar 2. 1-on-1 (Line Dribbling) [2]

Sumber: Seeger & Fave, (2017:309)

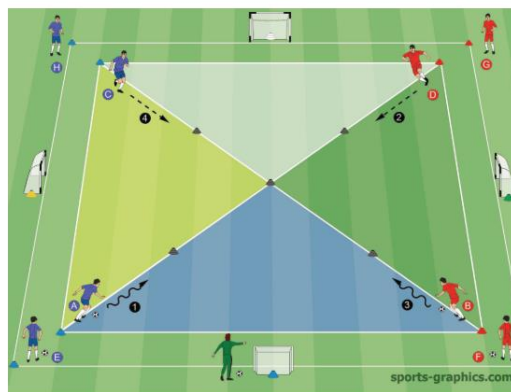
2) Double 1-on-1 (Zone Dribbling) [1]

Dua situasi 1 lawan 1 yang berlangsung secara bersamaan di lapangan permainan yang dibagi secara diagonal. Sasaran dari setiap 1 lawan 1 adalah mencetak gol pada salah satu gawang mini. Dengan demikian, penembak hanya dapat menembak dari lapangan yang ditandai langsung di depan gawang mini. Misalnya, gawang mini BIRU yang lebih rendah hanya dapat ditembak dari lapangan BIRU yang lebih rendah. Pertama, lawan yang bersangkutan harus dikalahkan dalam 1 lawan 1 dan zona target harus dicapai. Pemain A memulai dengan bola di kakinya (lihat 1) dan menyerang pemain D (lihat 2). Pada saat yang sama, pemain B memulai dengan bola di kakinya (lihat 3) dan bermain melawan pemain C (lihat 4). Setelah bola ditangkap, 1 lawan 1 berlanjut hingga gol tercipta.

Jika 1 lawan 1 berakhir dengan gol di salah satu gawang mini, dua pemain yang berlawanan secara diagonal memulai aksi baru (lihat pemain E dan G atau pemain F dan H). Setiap pemain dapat menembak ke dua gawang mini yang telah ditentukan. Pemain A dan E dapat menyelesaikan permainan di gawang mini HIJAU dan PUTIH. Pemain B dan F dapat menyelesaikan permainan di gawang

mini putih dan kuning. Pemain D dan G dapat menyelesaikan permainan di gawang mini KUNING dan BIRU. Pemain C dan H dapat menyelesaikan permainan di gawang mini BIRU dan HIJAU. Setelah beberapa saat, para pemain berganti posisi sehingga mereka akan bermain di posisi menyerang dan bertahan.

Variasi system poin: 1) gol dicetak pada mini goal tanpa lawan menangkap bola (1 poin), 2) gol dicetak pada gol mini setelah menangkap bola (2 poin), 3) gol dicetak pada gol mini setelah kehilangan bola dan menangkap bola (3 poin)



Gambar 3. *Double 1-on-1 (Zone Dribbling)* [1]

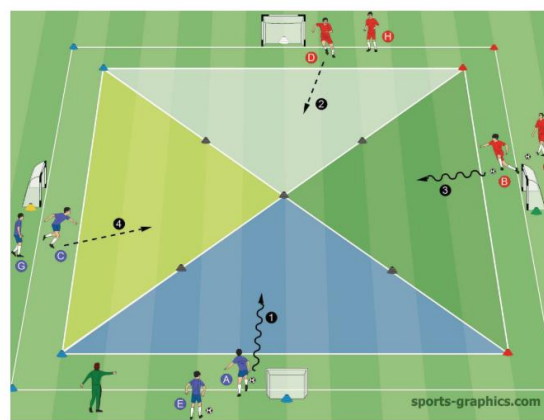
Sumber: Seeger & Fave, (2017:310)

3) *Double 1-on-1 (Zone Dribbling)* [2]

Pelaksanaan dalam variasi ini, Dua situasi 1 lawan 1 yang berlangsung secara bersamaan di lapangan persegi yang dibagi menjadi empat bagian dengan penanda kerucut. Sasaran dari setiap 1 lawan 1 adalah mencetak gol pada salah satu gawang mini. Penembak selalu dapat menyerang tiga gawang mini yang jauh. Misalnya, pemain A dapat menyelesaikannya pada gawang mini KUNING, PUTIH, dan HIJAU, tetapi pertama-tama pemain lawan yang bersangkutan harus dikalahkan dalam 1 lawan 1 dan zona target harus dicapai. Pemain A memulai dengan bola di kakinya (lihat 1) dan menyerang pemain D (lihat 2). Pada saat yang sama, pemain B memulai dengan bola di kakinya (lihat 3) dan bermain melawan pemain C (lihat 4). Setelah bola ditangkap, permainan 1 lawan 1 berlanjut hingga gol tercipta.

Jika 1 lawan 1 berakhir dengan gol tercipta pada gawang mini, dua pemain yang berlawanan secara diagonal memulai aksi baru (di sini pemain E dan H atau F dan G). Setiap pemain dapat menyelesaikan permainan pada tiga gawang mini

yang telah ditentukan. Pemain A dan E dapat menyelesaikan permainan pada gawang mini KUNING, PUTIH, dan HIJAU. Pemain F dapat menyelesaikan permainan pada gawang mini BIRU, KUNING, dan PUTIH. Pemain D dan H dapat menyelesaikan permainan pada gawang mini HIJAU, BIRU, dan KUNING. Pemain C dan G dapat menyelesaikan permainan pada gawang mini PUTIH, HIJAU, dan BIRU. Setelah beberapa saat, para pemain berganti posisi sehingga mereka akan bermain dalam posisi menyerang dan bertahan. Variasi system poin: 1) gol dicetak dalam gol mini yang hamper (lihat pemain A di gol mini KUNING atau HIJAU) (1 poin), 2) gol dicetak di jarak jauh (lihat pemain A di gawang mini PUTIH) gol mini (2 poin), 3) gol tercipta setelah menangkap bola (3 poin), 4) gol dicetak setelah kehilangan dan menangkap bola (4 poin)



Gambar 4. *Double 1-on-1 (Zone Dribbling)* [2]
(Sumber: Seeger & Fave, [2017:311])

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka konseptual, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh Fitri (2021), yang berjudul "Pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola" Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat di simpulkan bahwa ada Pengaruh Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepak bola, melalui latihan *dribbling* menggunakan variasi latihan yang diberikan oleh pelatih bahwa latihan tersebut sangat berpengaruh besar

terhadap peningkatan kemampuan teknik *dribbling* pada pemain, tetapi ada keharusan yang wajib dilakukan bagi seorang pelatih untuk memberikan pelatihan yang tidak membosankan bagi pemain seperti memberi variasi dalam latihan atau membuat hal yang tidak menimbulkan rasa bosan pada pemain agar disaat berlatihnya pemain bisa menimbulkan semangat dalam latihannya.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh, Padang & Rasyid (2024), Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda dengan terdapat sebanyak 5 bentuk variasi latihan dengan latihan yang berbeda dimana setiap variasi latihan menggunakan bola yang dirancang untuk meningkatkan teknik menggiring bola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet masih kurang baik dalam melakukan *dribbling*, dimana bola lebih jauh dari penguasaan kaki sehingga bola tersebut dapat dengan mudah direbut pemain lawan. Selain itu sentuhan kaki terhadap bola juga kurang tepat, kebanyakan atlet terlalu keras menyentuh bola disaat *dribbling* sehingga bola meluncur terlalu kencang, inilah yang menyebabkan bola sering jauh dari penguasaan kaki atlet tersebut. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak bola Garuda Putra Deli Serdang yang berlokasi di Jalan Tembung Pasar Sembilan, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Garuda Putra Serdang usia 11-14 tahun yang berjumlah 12 orang. Sampel diambil menggunakan total sampling yang berjumlah 12 orang. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t. Hasil Penelitian diperoleh t-hitung 21.31 dan t-tabel 2.20 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka t-hitung $>$ t-tabel. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyatakan bahwa “terdapat Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda Putra.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini dilakukan oleh, Ghani *et al.*, (2021), Dari data yang telah diperoleh berdasarkan analisis data di lapangan serta uji hipotesis yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat

pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta yang tergabung dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM)". Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 14,60 dan rerata posttest sebesar 13,83 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta memberikan perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Dapat disimpulkan bahwa, Ketiga jurnal ini menunjukkan efek positif yang konsisten dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola dari hasil macam-macam Variasi Latihan *Dribbling*. Masing-masing penelitian menekankan pentingnya untuk memahami teknik dasar terlebih dahulu, sehingga performa atlet akan jauh lebih baik. Begitu juga dengan variasi latihan yang yang diberikan harus inovatif dan kreatif sehingga akan jauh lebih menyenangkan kepada para atlet dan Latihan akan lebih terstruktur guna bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dan prestasi atlet akan lebih mudah tercapai.

2.3 Kerangka Konseptual

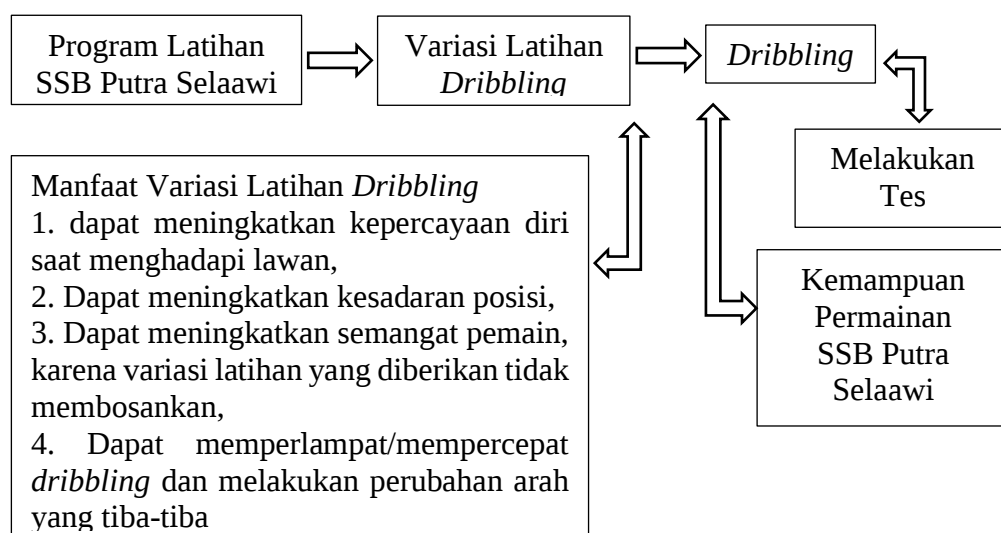
Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola, mengoper bola, dan gerakan-gerakan lainnya. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar.

Program latihan SSB Putra Selaawi, pelatih tidak pernah membuat program Latihan yang kreatif dan inovasi, hanya saja para pelatih SSB Putra Selaawi lebih memfokuskan pada latihan teknik dasar. Karena teknik dasar sangat penting bagi siswa SSB Putra Selaawi. Dengan latihan teknik dasar semua siswa akan dapat memainkan permainan sepakbola dengan baik dan benar.

Variasi latihan menggiring bola adalah salah satu prinsip latihan yang cukup mendasar. Latihan yang dilaksanakan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet, puluhan bahkan ratusan jam, kerja keras yang dilakukan untuk meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan,

dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan yang sering akan menyebabkan rasa bosan pada latihan. Para guru/pelatih diharapkan dapat menciptakan kreasi dan pandai mencari variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Variasi latihan menggiring bola memberikan perubahan dan memotivasi siswa untuk melakukan perubahan, dengan demikian variasi latihan menggiring bola akan memudahkan siswa dalam proses latihan sehingga keterampilan menggiring bola dapat dengan mudah dikuasai.



Gambar 5. Bagan Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis Penelitian

Dari berbagai masalah dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Menurut Sugiyono (2019, p. 99) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan”.

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka konseptual yang telah dibahas, maka penulis menentukan hipotesis yang dirumuskan adalah: Terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Pada SSB Putra Selaawi Kabupaten Garut.