

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Latihan olahraga, dalam konteks pengembangan fisik dan performa atletik, merupakan suatu proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas dan kemampuan tubuh melalui aktivitas fisik yang terencana dan berulang. Latihan olahraga tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi mental, sosial, dan emosional, sehingga menciptakan pendekatan holistik terhadap pengembangan individu. Pengertian latihan olahraga melibatkan pemahaman bahwa tubuh manusia mampu beradaptasi terhadap stres yang diberikan melalui latihan, dan adaptasi ini adalah inti dari peningkatan performa.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh Wardoyo (2020, p. 11) Pengertian latihan menurut Harsono latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya.

Latihan olahraga bertujuan untuk mencapai berbagai sasaran spesifik, seperti peningkatan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, dan koordinasi. Setiap jenis latihan memiliki tujuan yang berbeda dan dirancang untuk menargetkan aspek tertentu dari kebugaran atau keterampilan atlet. Misalnya, latihan kekuatan bertujuan untuk meningkatkan massa otot dan kekuatan otot melalui aktivitas seperti angkat beban, sedangkan latihan kardio, seperti berlari atau bersepeda, bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan daya tahan. Latihan fleksibilitas, seperti yoga atau peregangan, berfungsi untuk meningkatkan rentang gerak dan mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, latihan olahraga harus dipilih dan disesuaikan dengan tujuan individu serta kebutuhan spesifik dari setiap atlet atau peserta. Tujuan latihan menurut Harsono untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Tujuan latihan

serta sasaran utama latihan bertujuan untuk membantu memaksimalkan keterampilan dan prestasinya meliputi empat aspek yaitu fisik, teknis, taktis, dan spiritual. Selanjutnya menurut Putri (2024, p. 84) mengatakan bahwa, tujuan dari latihan sebagai berikut:

- a. membantu dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.
- b. meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan.

Menurut Putra (2023, p. 976) menyatakan bahwa terdapat empat aspek yang perlu dilatih guna mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu: Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Keempat komponen ini satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan. Untuk mencapai tujuan latihan tersebut dalam pelaksanaannya harus menerapkan prinsip prinsip latihan.

2.1.2 Prinsip Latihan

Agar latihan efektif harus menerapkan prinsip prinsip latihan. Prinsip latihan adalah pedoman yang membantu merancang program latihan yang efektif dan efisien, baik untuk tujuan kebugaran, rehabilitasi, atau peningkatan performa olahraga.. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Ada beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan dan diterapkan dalam proses latihan agar hasilnya baik. Prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh Badriah dalam Nurul, (2022, p. 12) Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan. Menurut Harsono (2019. p. 51), mengemukakan bahwa prinsip latihan sebagai berikut: Prinsip beban lebih (*overload principle*), Spesialisasi, Prinsip Individualisasi, Intensitas Latihan, Kualitas Latihan, Variasi dalam Latihan, Prinsip Pemulihan, Volume Latihan, Latihan Relaksasi, Tes Uji Coba.

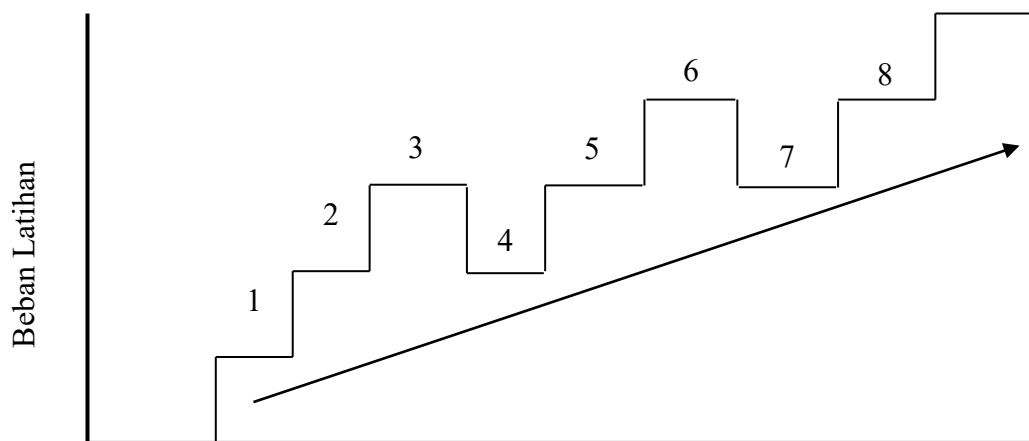
Selanjutnya penulis akan mengemukakan prinsip prinsip latihan yang digunakan dalam penelitian ini.

Prinsip-prinsip latihan adalah:

1. Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik. Maupun mental. Menurut Badriah, Asdiansyah, (2023, p. 11) Prinsip beban latihan bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan. Pendapat Badriah diatas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut.

Mengenai prinsip lebih (*overload*) Harsono dalam Ignasius, (2022, p. 20) menjelaskan sebagai berikut prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Perubahan-perubahan *physiological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif dan berdasarkan pada prinsip *overload*, secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (1983) yang dikemukakan oleh Harsono, dalam Jalaludin, (2022, p. 9-10) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Sistem Tangga

Sumber : Harsono dalam Jalaludin, (2022, p. 9-10)

Setiap garis vertikal menunjukkan penambahan beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga, pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban akan diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud dari regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

Penerapan prinsip overload dalam penelitian ini dengan cara penambahan beban kepada atlet, pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, atlet pasti akan menemui kesulitan-kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang maka suatu ketika beban latihan yang lebih berat akan dapat diatasinya.

2. Prinsip individualisasi

Menurut Badriah dalam Putra, (2021, p. 12-13). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Faktor-faktor yang harus diperhatikan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau

pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain lain. Menurut Harsono dalam Adeyansyah, (2021, p. 151) seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet.

Sejalan dengan itu 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 dapat 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.

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam latihan maka dalam memberikan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, bebas latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini dengan cara disusun sesuai dengan karakteristik atlet setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Penerapan prinsip individualisasi yaitu dengan cara membentuk kelompok-kelompok atlet yang *homogenous* (homogen), yang kira-kira sepadan atau setara kemampuan-kemampuannya.

3. Kualitas Latihan

Menurut Harsono dalam Awangga, (2023, p. 15) bahwa setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas adalah latihan dan *drill-drill* yang

diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-loreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan.

Selanjutnya Harsono dalam ginanjar, (2023, p. 9) Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil evaluasi dari pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini dengan adanya program latihan yang terstruktur dan terencana untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Program latihan dilakukan setiap 1 minggu 3 kali pertemuan selama 16x pertemuan, dengan setiap pertemuannya akan meningkat dari setiap set dan repetisi variasi menggiring bola yang digunakan.

4. Variasi latihan

Variasi latihan dalam olahraga merujuk pada strategi yang digunakan untuk memperkenalkan perubahan dalam program latihan guna meningkatkan efektivitas, menghindari kebosanan, dan memaksimalkan hasil. Konsep ini penting karena tubuh manusia cepat beradaptasi terhadap stimulus yang konsisten, sehingga tanpa variasi, progres dapat melambat dan risiko cedera meningkat.

Variasi latihan dapat mencakup perubahan dalam intensitas, volume, jenis latihan, dan metode latihan, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan berbagai aspek kebugaran dan performa atletik. Salah satu alasan utama untuk menerapkan variasi latihan adalah untuk menghindari adaptasi tubuh yang terlalu cepat. Ketika tubuh terus menerus menghadapi jenis latihan yang sama, ia akan beradaptasi dengan cepat, dan peningkatan performa akan stagnan. Dengan memperkenalkan variasi seperti mengubah jenis latihan atau meningkatkan

intensitas otot dan sistem kardiovaskular harus terus-menerus beradaptasi, yang pada gilirannya dapat mendorong kemajuan yang lebih lanjut.

Selain itu, variasi latihan dapat membantu mengurangi risiko cedera. Latihan yang monoton atau berulang dapat menyebabkan stres berlebihan pada kelompok otot atau sendi tertentu, yang dapat meningkatkan risiko cedera overuse. Dengan mengubah latihan secara teratur, beban kerja dapat didistribusikan lebih merata ke seluruh tubuh, mengurangi risiko stres berlebih pada area tertentu. Latihan yang monoton dapat menyebabkan kebosanan dan kehilangan minat, yang pada akhirnya dapat mengurangi konsistensi dan efektivitas latihan. Dengan memperkenalkan variasi, pelatih dan atlet dapat menjaga program latihan yang menarik dan menantang, yang dapat meningkatkan kepatuhan dan semangat. Variasi dapat mencakup perubahan dalam teknik, penggunaan alat yang berbeda, atau perubahan dalam urutan latihan, yang semuanya dapat membuat latihan lebih menarik dan memotivasi.

Dalam konteks peningkatan performa, variasi latihan memungkinkan pengembangan berbagai kemampuan dan keterampilan yang diperlukan dalam olahraga. Misalnya, dalam olahraga tim seperti sepak bola, latihan bisa melibatkan teknik *dribbling*, latihan kecepatan, dan latihan strategi permainan. Dengan variasi ini, atlet tidak hanya memperbaiki kemampuan spesifik mereka tetapi juga meningkatkan kapasitas fisik secara keseluruhan.

Penerapan variasi latihan juga harus memperhatikan prinsip individualisasi. Setiap atlet memiliki kebutuhan dan tujuan yang berbeda, sehingga variasi dalam latihan harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan tujuan spesifik mereka. Oleh karena itu, penting untuk menyesuaikan variasi latihan dengan profil dan kebutuhan individu untuk memastikan efektivitas dan keamanan latihan. Secara keseluruhan, variasi latihan dalam olahraga adalah strategi penting untuk meningkatkan efektivitas, mencegah kebosanan, dan mengurangi risiko cedera.

Penerapan prinsip variasi latihan dalam penelitian ini dengan cara berbentuk permainan dengan menggunakan bola, sejalan dengan penelitian ini yaitu

menggunakan variasi menggiring bola dan juga lebih sering mengadakan mini game pertandingan.

2.1.3 Definisi Sepakbola

Sepakbola adalah olahraga kompleks yang menggabungkan keterampilan teknik individu dengan strategi taktik tim untuk mencapai performa optimal di lapangan. Keterampilan teknik seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak, serta pemahaman taktik permainan, memainkan peran krusial dalam menentukan hasil pertandingan. Teori ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana keterampilan teknik dan taktik saling berinteraksi dan mempengaruhi performa tim sepakbola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia bahkan di dunia, hal ini bisa terjadi karena sepakbola merupakan olahraga yang terbilang sederhana dan menyenangkan. Dikatakan sederhana karena bermain sepakbola tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar, bahkan tanpa menggunakan alas kaki sekalipun permainan sepak bola ini dapat dilangsungkan.

Menurut Hasanuddin, (2023, p. 228) pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain, setiap tim diharuskan untuk mempertahankan gawangnya dan diharuskan untuk dapat membobol gawang lawan. Tujuan dari memasukan bola ke gawang lawan adalah untuk memperoleh kemenangan. Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Hasanuddin, (2023, p. 229) sepakbola adalah permainan menyepak bola yang memiliki tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang terdiri dari 11 orang.

Dalam sepak bola terdiri beberapa teknik dasar yang mana merupakan teknik mengoper dan menerima bola (*Passing and Receiving*), menggiring bola (*Dribbling*), menyundul bola (*Heading*), mengontrol bola (*Ball Control*), menggiring bola dengan kecepatan (*Running of the Ball*), memotong bola (*Cutting with the Ball*) mengubah arah saat menggiring bola (*Turning with the Ball*), merebut bola dari lawan (*Sliding Tackle*), melempar bola ke dalam (*Throw in*) dan menembak bola ke gawang lawan (*Shooting*). Hal ini dikarenakan menggiring bola merupakan teknik terpenting guna menjaga bola dari tim lawan.

2.1.4 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dilakukan dengan baik. Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik dasar permainan sepakbola tersebut menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Tujuan penguasaan teknik dasar yang baik adalah untuk para pemain dapat menerapkan taktik permainan dengan mudah, karena apabila pemain mempunyai kepercayaan pada diri sendiri yang cukup tinggi, maka setiap pengolahan bola yang dilakukan tidak akan banyak membuang tenaga.

Menurut Iwan zimarna, (2021, p. 12) menjelaskan bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola pada umumnya terbagi 2 bagian yaitu, teknik tanpa bola, yang terdiri dari lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan husu untuk penjaga gawang, teknik dengan bola, menggiring bola, menyundul bola melempar bola, teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Nugraha, (2024, p. 26) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan berlari. Gerakan lainnya seperti, berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menenandang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu

(*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-shielding*), melempar bola ke dalam (*throw in*), menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari pendapat di atas tentang penjelasan teknik dalam sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam sepakbola ada dua yaitu, teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

1. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Shabih, (2021, p. 147) bahwa menggiring adalah salah satu keterampilan sepakbola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam bermain sepakbola karena semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak, berdiri atau bersiap mengoper atau menembak Samsudin, (2022,p. 12) Menggiring bola adalah teknik dasar yang memungkinkan pemain untuk membawa bola sambil bergerak. Teknik ini melibatkan penggunaan bagian dalam, luar, dan punggung kaki untuk mengontrol arah dan kecepatan bola. *Dribbling* yang efektif memerlukan koordinasi yang baik, penguasaan bola, dan kemampuan untuk bereaksi terhadap tekanan lawan. Latihan menggiring dengan berbagai variasi, seperti *dribbling* melalui rintangan dan perubahan arah cepat, dapat meningkatkan kelincahan dan kontrol bola.

a) Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Dribbling menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Bagi pemain pemula latihan teknik *dribbling* dengan kaki bagian dalam dengan posisi kaki tegak lurus terhadap bola. Tendang bola secara perlahan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkan untuk mengontrol arah bolanya, usahakan bola tetap berdekatan dengan kaki kira-kira tidak lebih dari satu langkah dari kaki dan kepala tegak dan mata terpusat ke lapangan didepan dan jangan terpaku pada kaki. Lakukan gerakan tersebut berulang kali untuk menambah *feeling* terhadap bola yang akan memudahkan pemain melakukan *dribbling* tersebut.



Gambar 2. 2 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber : kausar, (2021, p. 14)

b) Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain sepakbola. Karena kaki bagian yang bersentuhan dengan bola cukup luas, kemudian pemain dengan mudah dapat bergeser ke depan atau membelok, berputar, mengubah arah, setelah itu pemain dapat mengontrol atau menguasai bola dengan baik, dan pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.

Pada dasarnya teknik ini seperti teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam yaitu setiap langkah secara teratur dengan kaki bagian luar kaki kanan atau kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki sesuai dengan kecepatan saat lari, dan pada saat menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

c) Menggiring Bola menggunakan Punggung Kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat, dan teknik ini hanya dapat digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

Seorang pemain dalam menguasai teknik dribbling tersebut tentunya tidaklah semudah dengan yang dibayangkan, dimana untuk melakukan hal tersebut memerlukan latihan yang benar, dalam artian latihan yang dilakukan harus sesuai dengan bentuk-bentuk latihan yang mengembangkan *agilitas*. Dengan kata lain bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat mengubah arah dengan tangkas dan menjaga keseimbangan. Latihan ini tentunya harus dilakukan dengan teratur dan sistematis.

Dalam sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan. Aktivitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan *dribbling*, adapun tujuan menggiring bola yaitu, membawa bola ke arah gawang, melewati lawan, memperlambat atau mengatur irama permainan.

Menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, bagian kaki yang bersentuhan dengan bola saat pemain menggiring bola pun bervariasi. Pemain dapat menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki untuk menggiring bola. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya penggunaan bagian dari kaki tersebut dalam menggiring bola disesuaikan dengan kebutuhan pemain. Untuk pemain yang menggunakan kaki kanan, dia akan menggunakan kaki bagian dalam untuk mengecoh lawannya yang ada di sebelah kanannya. Sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk mengecoh lawan yang coba menghadang dan merebut bola dari sebelah kirinya. Hal tersebut bertolak belakang dengan pemain yang menggunakan kaki bagian kiri. Pemain yang menggunakan kaki kiri dalam saat menggiring bola untuk mengecoh lawan yang menghadang dari sebelah kirinya, sedangkan kaki bagian luar digunakan untuk melewati lawan yang merebut bola dari sebelah kanannya.

Namun perlu diingat menggiring bola berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Yang mana jangan melakukan *dribbling* untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan didekat gawang. Menggiring bola dapat dilakukan dengan tujuan agar lebih mempercepat untuk mendekati ke gawang lawan.

2.1.5 Variasi Latihan Menggiring Bola

Tujuan variasi menggiring bola dalam olahraga sepak bola, penting untuk memahami bahwa variasi teknik menggiring bola tidak hanya sekadar tentang variasi gerakan, tetapi juga berkaitan dengan strategi dan efektivitas permainan secara keseluruhan. Variasi menggiring bola mengacu pada penggunaan berbagai teknik dan strategi dalam menggiring bola untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan. Salah satu tujuan utama dari variasi ini adalah untuk menciptakan ketidakpastian di antara lawan. Dengan menerapkan berbagai jenis teknik menggiring bola, pemain dapat menghindari prediksi lawan mengenai arah dan pola permainan mereka.

a) Variasi menggiring bola pola *Zig-Zag*

Menggiring bola *zig-zag* merupakan metode latihan yang pelaksanaannya berlari melewati beberapa rintangan. Latihan *dribbling zig-zag* yang ditambahkan dengan penghalang bergerak merupakan bentuk lain yang bermanfaat untuk mengasah reaksi cepat dan adaptasi pemain. Latihan hampir sama dengan lari bolak balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. Latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* yaitu pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribble* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Teknik-teknik ini termasuk menggiring bola dengan kecepatan tinggi, menggiring bola dengan gerakan *zig-zag*, dan menggiring bola sambil melakukan perubahan arah mendadak. Setiap variasi ini memiliki keunggulan tersendiri dan dapat digunakan dalam situasi yang berbeda untuk mengatasi tantangan yang dihadapi di lapangan. Misalnya, menggiring bola dengan kecepatan tinggi sering digunakan untuk mengejar ruang terbuka dan menghindari tekanan dari lawan, sementara gerakan *zig-zag* dapat digunakan untuk mengelak dari penjagaan ketat oleh pemain bertahan.

b) Variasi latihan pola *Envelope*

Latihan menggiring bola dengan pola *Envelope* perlakuannya hampir sama dengan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag*, hanya saja pola dan jarak patok saja yang berbeda. Latihan *Envelope* adalah latihan menggiring bola

melewati dan memutari patok yang telah ditentukan jaraknya, dengan secepat-cepatnya. Adapun gerakan dari latihan envelope tersebut adalah sebagai berikut: pemain berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya” pemain berlari secepat-cepatnya melewati delapan titik yang sudah ditentukan dengan waktu yang sudah ditentukan pula arahnya sampai garis finish.

c) Variasi latihan menggiring bola *Diamond*

Metode latihan diamond adalah bentuk latihan menggiring bola yang dilakukan dengan diberikan konus di mana pemain menggiring bola melalui serangkaian konus yang diletakkan dalam pola berbentuk berlian. Latihan ini berfokus pada pengendalian bola dan kelincahan, memungkinkan pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam mengubah arah dan beradaptasi dengan situasi yang ketat di lapangan. Latihan ini memiliki gerak antar sudut yang sama, yaitu 5-10 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan menggiring bola karena jika menggiring bola terlalu lama akan dengan mudah direbut oleh lawan pada saat bermain. Model latihan *dribbling diamond* dapat meningkatkan keterampilan apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Latihan *dribbling diamond* dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dari pemain melakukannya.

Selain itu, variasi menggiring bola juga dapat meningkatkan kontrol bola dan kemampuan *dribbling* pemain. Dengan menguasai berbagai teknik, pemain tidak hanya meningkatkan keterampilan individu mereka, tetapi juga berkontribusi pada dinamika tim secara keseluruhan. Penggunaan variasi dalam menggiring bola juga berhubungan erat dengan aspek psikologis permainan. Pemain yang dapat menguasai berbagai teknik *dribbling* cenderung lebih percaya diri dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan tempo permainan. Ini tidak hanya mempengaruhi performa individu tetapi juga mempengaruhi bagaimana tim dapat beradaptasi dengan perubahan situasi di lapangan.

Dalam konteks pelatihan, pengajaran variasi menggiring bola memerlukan pendekatan yang sistematis dan berfokus pada pengembangan teknik dasar terlebih dahulu sebelum menggabungkan variasi yang lebih kompleks. Latihan yang berulang dan simulasi situasi permainan nyata sangat penting untuk membantu

pemain menginternalisasi teknik-teknik ini dan menerapkannya dengan efektif selama pertandingan. Evaluasi dan umpan balik yang tepat dari pelatih juga memainkan peran krusial dalam proses ini, memastikan bahwa pemain dapat memperbaiki kelemahan dan memanfaatkan kekuatan mereka dalam penggunaan variasi menggiring bola. Dengan demikian, kajian teori mengenai tujuan variasi menggiring bola menunjukkan bahwa keberagaman teknik *dribbling* adalah elemen penting dalam meningkatkan efektivitas permainan, baik dalam konteks individu maupun tim, serta berkontribusi pada pengembangan strategi yang lebih komprehensif dalam olahraga sepak bola.

2.1.6 Manfaat variasi menggiring bola

Manfaat variasi menggiring bola dalam sepak bola betapa pentingnya teknik ini dalam meningkatkan performa pemain serta keseluruhan dinamika tim. Variasi menggiring bola adalah pendekatan yang melibatkan penggunaan berbagai teknik dan gaya dalam menggiring bola untuk mencapai berbagai tujuan strategis dan taktis. Salah satu manfaat utama dari variasi ini adalah kemampuannya untuk menciptakan ketidakpastian bagi lawan. Dengan menerapkan berbagai teknik menggiring bola, seperti *dribbling* dengan kecepatan tinggi, gerakan zig-zag, atau perubahan arah mendadak, pemain dapat menghindari prediksi lawan dan membingungkan mereka.

Hal ini memudahkan pemain untuk menemukan ruang, melewati pemain bertahan, dan menciptakan peluang serangan. Di samping itu, variasi menggiring bola juga meningkatkan keterampilan teknis dan kontrol bola pemain. Penguasaan berbagai teknik *dribbling* memungkinkan pemain untuk beradaptasi dengan berbagai situasi permainan dan menghadapi berbagai jenis penjagaan dari lawan. Misalnya, teknik menggiring bola dengan kecepatan tinggi sangat berguna dalam situasi transisi cepat, di mana pemain perlu bergerak cepat untuk mengejar ruang kosong atau mengejutkan lawan. Sebaliknya, teknik seperti *dribbling* dengan perubahan arah mendadak efektif dalam menghadapi tekanan tinggi dari pemain bertahan, karena memudahkan pemain untuk mengubah arah dan menghindari penjagaan ketat. Selain manfaat teknis, variasi menggiring bola juga berdampak pada aspek psikologis pemain. Pemain yang menguasai berbagai teknik *dribbling*

cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Mereka merasa lebih mampu untuk mengatasi berbagai situasi di lapangan dan lebih siap untuk mengambil risiko yang diperlukan untuk menciptakan peluang. Rasa percaya diri ini tidak hanya meningkatkan performa individu tetapi juga berkontribusi pada performa tim secara keseluruhan, karena pemain yang percaya diri lebih cenderung untuk berkolaborasi dengan rekan satu tim dan mengambil inisiatif dalam permainan. Dalam konteks pelatihan, manfaat variasi menggiring bola juga terlihat dari bagaimana teknik-teknik ini dapat digunakan untuk mengembangkan strategi permainan yang lebih efektif. Latihan yang berfokus pada variasi teknik *dribbling* membantu pemain untuk memahami kapan dan bagaimana menggunakan masing-masing teknik dengan optimal. Dengan latihan yang berulang dan umpan balik yang tepat, pemain dapat mengasah keterampilan mereka dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menerapkan teknik-teknik tersebut dalam pertandingan.

Selanjutnya, variasi menggiring bola berperan penting dalam meningkatkan dinamika tim. Ketika seorang pemain berhasil mengelabui lawan dengan variasi *dribbling*, rekan satu tim dapat memanfaatkan situasi tersebut untuk melakukan pergerakan yang lebih efektif dan meningkatkan peluang tim untuk mencetak gol. Oleh karena itu, variasi menggiring bola bukan hanya tentang keterampilan individu, tetapi juga tentang bagaimana keterampilan tersebut berinteraksi dengan strategi tim dan dinamika permainan secara keseluruhan. Dalam kesimpulannya, manfaat variasi menggiring bola dalam sepak bola sangat luas dan mencakup aspek teknis, psikologis, serta strategis. Penguasaan berbagai teknik *dribbling* meningkatkan kemampuan teknis dan kontrol bola pemain, menciptakan rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan memungkinkan pengembangan strategi permainan yang lebih efektif.

Selain itu, variasi menggiring bola berkontribusi pada dinamika tim yang lebih baik, memungkinkan pemain untuk bekerja sama dengan lebih efisien dan meningkatkan peluang tim untuk mencapai kesuksesan di lapangan. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang manfaat variasi menggiring bola merupakan elemen kunci dalam pengembangan pemain dan strategi tim dalam sepak bola.

2.1.7 Bentuk bentuk latihan menggiring bola

Bentuk-bentuk latihan menggiring bola dalam sepak bola menyoroti berbagai metode yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* pemain dengan tujuan meningkatkan kontrol, kecepatan, dan kreativitas dalam permainan. Latihan menggiring bola dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk utama, masing-masing dirancang untuk mengasah kemampuan teknis dan taktis yang berbeda. Salah satu bentuk latihan yang umum adalah latihan *dribbling* konus, di mana pemain menggiring bola melalui serangkaian konus yang diletakkan dalam pola tertentu. Latihan ini berfokus pada pengendalian bola dan kelincahan, memungkinkan pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam mengubah arah dan beradaptasi dengan situasi yang ketat di lapangan. Latihan ini sering dimodifikasi dengan menambahkan elemen kecepatan atau mengubah jarak antar konus untuk menyesuaikan dengan tingkat keterampilan pemain.

Selain latihan konus, latihan *dribbling* dengan penggunaan rintangan juga sangat efektif. Dalam latihan ini, rintangan seperti tiang atau kerucut diletakkan di lapangan, dan pemain harus menggiring bola di antara atau di sekitar rintangan tersebut. Bentuk latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam mengatasi kendala fisik dan mengembangkan kreativitas dalam mengelola ruang terbatas. Variasi dari latihan ini termasuk menambahkan tekanan dari lawan atau meningkatkan kecepatan *dribbling*, yang mensimulasikan kondisi pertandingan nyata dan menambah tantangan bagi pemain.

Latihan *dribbling* dengan penghalang bergerak adalah bentuk lain yang bermanfaat untuk mengasah reaksi cepat dan adaptasi pemain. Dalam latihan ini, pelatih menggunakan alat yang dapat bergerak atau berubah posisi secara acak, memaksa pemain untuk terus-menerus menyesuaikan gerakan mereka dan tetap fokus pada bola. Latihan ini meningkatkan kemampuan pemain untuk bereaksi terhadap perubahan kondisi dan mempertahankan kontrol bola dalam situasi yang dinamis.

Latihan *dribbling* dalam permainan kecil atau latihan situasional juga sangat efektif. Dalam latihan ini, pemain berlatih menggiring bola dalam konteks permainan kecil, seperti dalam pertandingan mini atau latihan dengan tim terbagi. Latihan ini

membantu pemain menerapkan teknik *dribbling* mereka dalam skenario yang lebih *realistis*, mengasah kemampuan mereka dalam membuat keputusan cepat, dan beradaptasi dengan tekanan dari lawan. Bentuk latihan ini tidak hanya mengembangkan keterampilan teknis tetapi juga meningkatkan pemahaman taktis dan kerjasama tim.

Latihan *dribbling* dengan fokus pada pengembangan kecepatan adalah bentuk penting lainnya. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola dengan kecepatan tinggi, sering kali dengan menambahkan komponen *sprint* atau *akselerasi*. Penggunaan latihan ini membantu pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam melakukan transisi cepat dari kontrol bola ke kecepatan serangan, yang sangat penting dalam situasi serangan cepat dan *counter-attack*.

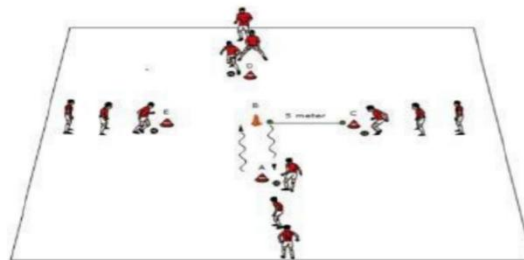
Dalam semua bentuk latihan ini, penting untuk menekankan prinsip progresi, di mana intensitas, kompleksitas, dan kesulitan latihan secara bertahap ditingkatkan sesuai dengan perkembangan keterampilan pemain. Latihan yang beragam dan berfokus pada berbagai aspek *dribbling* tidak hanya memperbaiki teknik dasar tetapi juga mempersiapkan pemain untuk menghadapi berbagai situasi di lapangan dengan lebih baik. Evaluasi rutin dan umpan balik dari pelatih juga berperan penting dalam memastikan efektivitas latihan dan membantu pemain untuk terus berkembang dalam keterampilan *dribbling* mereka. Dengan pendekatan yang sistematis dan beragam, latihan menggiring bola dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam mengasah keterampilan pemain dan meningkatkan performa tim secara keseluruhan.

Penulis dalam pengertian ini hanya mengambil bentuk latihan menggiring bola dengan cara Variasi Latihan Menggiring bola *Diamond*, variasi menggiring bola pola *zig-zag*, variasi latihan pola *Envelope*.

2.1.8 Variasi Latihan Menggiring Bola *Diamond*

Metode latihan diamond adalah bentuk latihan menggiring bola yang dilakukan dengan diberikan konus di mana pemain menggiring bola melalui serangkaian konus yang diletakkan dalam pola berbentuk berlian. Latihan ini berfokus pada pengendalian bola dan kelincahan, memungkinkan pemain untuk mengasah kemampuan mereka dalam mengubah arah dan beradaptasi dengan situasi yang ketat di lapangan. Latihan ini memiliki gerak antar sudut yang sama, yaitu 5-10 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan menggiring bola karena jika menggiring bola terlalu lama akan dengan mudah direbut oleh lawan pada saat bermain. Model latihan *dribbling diamond* dapat meningkatkan keterampilan apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Latihan *dribbling diamond* dilakukan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dari pemain melakukannya.

1. Latihan ini dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara, pemain menggiring bola dengan kecepatan tinggi dari A ke B lalu kembali ke A (C ke B kembali ke C, demikian juga barisan-barisan yang lain melakukan hal yang sama).
2. Mengarahkan pemain untuk berputar dengan bola menggunakan cara berbeda (Barisan A melakukan putaran penuh ke kanan (A-B-C-B-D-B-E-B-A). Demikian juga barisan yang lain melakukan hal yang sama menggunakan kaki luar, kaki bagian dalam, tarik ke belakang, dan lain-lain).
3. Barisan A melakukan putaran penuh ke kiri (A-B-E-B-D-B-C-B-A). Demikian juga barisan lain melakukan hal yang sama.



Gambar 2. 3 Variasi *Dribbling Diamond*

Sumber: Masruhin, (2024, p. 64)

Latihan ini merupakan gabungan dari dua latihan menggiring bola yang dikemukakan oleh rodji dan koger dimana jarak antar rintangan satu dengan yang lain berbeda dengan hal ini bertujuan untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar lagi agar seorang pemain dapat meningkatkan keterampilan menggiring bolanya. Seperti pendapat dari Shabih, (2021, p. 147) Gerakan berbelok-belok mengikuti lintasan *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam lari *zig-zag* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan juga posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan, yang juga merupakan komponen gerak kelincahan.

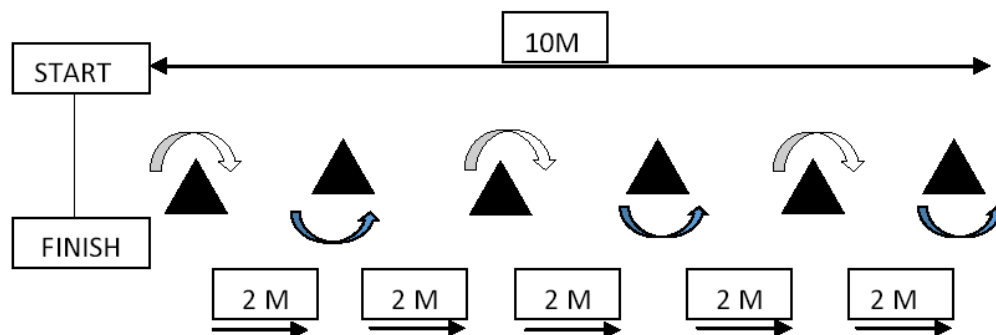
2.1.9 Variasi Menggiring Bola Pola Zig-Zag

Menggiring bola *zig-zag* merupakan metode latihan yang pelaksanaannya berlari melewati beberapa rintangan. Latihan *dribbling zig-zag* yang ditambahkan dengan penghalang bergerak merupakan bentuk lain yang bermanfaat untuk mengasah reaksi cepat dan adaptasi pemain. Latihan hampir sama dengan lari bolak balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik. Latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* yaitu pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribble* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pelaksanaan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* menurut Utomo, (2020, p. 185) adalah Pemain mulai menggiring bola pada *cones* yang pertama lalu menggiring bola masuk dan keluar dari *cone* itu hingga mencapai *cone* yang terakhir, kemudian putar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal.

Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan kontrol yang rapat, pemain harus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan teknik menggiring bola pemain harus bergerak *zig zag* untuk melewati tonggak yang ada. Menurut Luxbacher dalam prasetyo, (2020, p. 185) ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain dalam latihan menggiring bola dengan

pola *zig-zag* pemain antara lain Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, posisi badan dirundukan, tubuh diatas bola, fokus perhatian pada bola, membawa bola dengan bagian kaki yang tepat, merubah arah gerakan, melihat kedepan.

Dalam melakukan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola anak SSB Persdatama Kota Bekasi, dilakukan dengan cara pemain menggiring bola melintas beberapa patok yang telah ada, mula-mula pemain berdiri dibelakang garis start. Selanjutnya pelatih memberi aba-aba kepada pemain untuk menggiring bola melintasi patok yang ada, jarak antara satu patok dengan patok yang lain sekitar 1,5 sampai 2 meter.



Gambar 2. 4 Lintasan Latihan Menggiring Bola dengan Pola Zig-zag

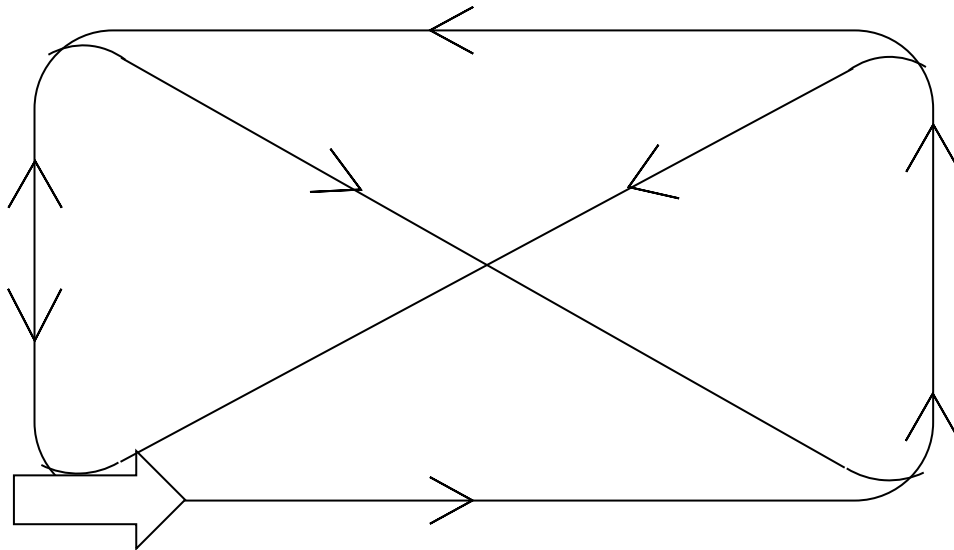
Sumber : purnama, (2022, p. 30)

Berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan, latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag* merupakan bentuk latihan menggiring bola dengan menggunakan tonggak atau patok, dalam pelaksanaannya pemain menggiring bola dengan berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah lain melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam menggiring bola.

2.1.10 Variasi Latihan Pola *Envelope*

Latihan menggiring bola dengan pola *Envelope* perlakuannya hampir sama dengan latihan menggiring bola dengan pola *zig-zag*, hanya saja pola dan jarak patok saja yang berbeda. Latihan *Envelope* adalah latihan menggiring bola melewati dan memutari patok yang telah ditentukan jaraknya, dengan secepat-

cepatnya. Adapun gerakan dari latihan envelope tersebut adalah sebagai berikut: pemain berdiri di belakang garis start, bila ada aba-aba “ya” pemain berlari secepat-cepatnya melewati delapan titik yang sudah ditentukan dengan waktu yang sudah ditentukan pula arahnya sampai garis finish.



Gambar 2. 5 Lintasan *Envelope*

Sumber : Fathurohman, (2022, p. 32)

Berdasarkan pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan, bahwa latihan menggiring bola dengan pola Envelope merupakan bentuk latihan menggiring bola menggunakan patok/rintangan, dan pelaksanaannya pemain menggiring bola secepat-cepatnya melewati delapan titik yang sudah ditetapkan dan dengan waktu yang sudah ditentukan oleh penguji test.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yang berjudul “Pengaruh Variasi Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Pada Atlet SSB Persadatama Kota Bekasi” adalah sebagai berikut:

Wahid, W. M. (2023) dalam artikel yang berjudul Pengaruh Variasi *Ladder Drill* Dalam Peningkatan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola.

Menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan variasi *ladder drill* dalam peningkatan kelincahan keterampilan menggiring bola.

Alrizal, D., & Muhafid, E. A. (2024) dalam artikel yang berjudul Pengaruh Latihan *Zig-Zag* terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra di SDN 1 Semanding. Menyimpulkan bahwa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan menggiring bola siswa setelah mengikuti latihan tersebut.

Anhar, A. (2023) dalam artikel yang berjudul Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Tim Sepakbola. Menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pada tim sepakbola SMPIT.

Fathur, R., Aspa, A. P., AF, O. F., & Rahmatullah, M. I. (2025) dalam artikel yang berjudul Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola SSB Andalas U-18 Kecamatan Sungai Lala Kabupaten Inhu. Menyimpulkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan secara signifikan, kelincahan mereka lebih banyak dengan aktivitas *Shuttle Run* daripada dengan latihan lari *zig-zag*.

Habiburrahman, H., Ali, M., & Rasyono, R. (2020) dalam artikel yang berjudul Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Club Sepakbola SMAN 9 Merangin. Disimpulkan terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pada club sepakbola SMAN 9 Merangin.

Berdasarkan dari kelima jurnal tersebut, ada beberapa persamaan dan perbedaan, persamaan jurnal dengan penelitian ini terletak pada variasi menggiring bola yang digunakan seperti variasi zig-zag, yang menjadi pembeda penelitian ini dengan jurnal diatas terletak pada beberapa variasi seperti variasi *Ladder Drill* dan variasi *Shuttle Run*. Latihan variasi menggiring bola secara konsisten berhasil membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola terhadap atlet.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sulaeman, (2022, p. 192) Mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengajukan beberapa anggapan dasar penelitian ini sebagai berikut:

Menggiring bola Menurut Alfitra, (2022, p. 14) menyatakan manfaat menggiring bola (*Dribbling*) adalah untuk memindahkan bola dari wilayah padat penjagaan lawan ketika operan tidak memungkinkan, memindahkan bola ketika rekan satu tim tidak bebas dari penjagaan lawan, memindahkan bola karena rekan satu tim tidak memungkinkan mencetak gol.

Menurut Rustiawan Asra, (2023, p. 109) olahraga sepakbola telah mengalami banyak perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana menjadi permainan yang populer dan disukai masyarakat.

Kelincahan merupakan kondisi tubuh seseorang harus mampu mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak dan juga harus mempertahankan keseimbangan posisi tubuhnya.

Berdasarkan paparan diatas, penulis berharap variasi menggiring bola yang di aplikasikan kepada peningkatan kelincahan dapat meningkatkan kelincahan atlet SSB Persadatama Kota Bekasi.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang digunakan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dalam penelitian yang harus diuji secara empiris kebenarannya.

Menurut Mustafa et al., (2022) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, sebab jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, dan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawab yang empirik.

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan kerangka konseptual diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut Terdapat pengaruh terhadap variasi menggiring bola terhadap kelincahan atlet SSB Persadatama Kota Bekasi. Untuk membuktikan dari hipotesis, maka penulis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak dengan menggunakan uji t' . Dalam hal ini perlu digunakan hipotesis nol (H_0) yaitu terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan menggiring bola terhadap kelincahan pada atlet SSB Persadatama Kota Bekasi.