

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Sepak Bola

Menurut Jusran et al. (2022. p. 50) Sepakbola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyakbanyaknya, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak, akan keluar sebagai pemenang sepakbola. Sedangkan menurut (Yulianto & Budiyo 2021. p. 2) sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Menurut Effendi (2020 .p. 213) mengungkapkan bahwa sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola yang terbuat dari kulit dengan tujuan utama memasukkan bola ke gawang lawan.

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan disenangi oleh masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sampai orang tua. Permainan ini relatif mudah dilakukan dan termasuk olahraga yang murah karena tidak memerlukan banyak biaya, sehingga permainan ini berkembang dengan cepat ke masyarakat luas. Perkembangan olahraga sepakbola terlihat dengan banyaknya turnamen yang di selenggarakan dari mulai antar kampung, turnamen antar pelajar, mahasiswa sampai kompetisi nasional yang dinaungi oleh induk olahraga sepak bola indonesia yaitu Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) serta banyak didirikan sekolah- sekolah sepak bola yang biasa disebut SSB (Sekolah Sepak Bola) di berbagai daerah.

2.1.1.1 Teknik Dasar Sepak Bola

Teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar dapat bermain sepakbola dengan baik. Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Jika seseorang ingin melakukan permainan sepakbola, ia harus tau dan mampu melakukan teknik

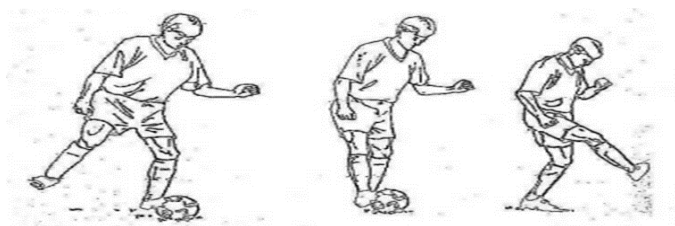
dasar atau gerak dasar tersebut. Teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribble*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Y. F. Irawan et al., 2022. p. 3). Tetapi pada umumnya Teknik dasar yang paling utama digunakan ada empat teknik dasar sepak bola yang harus di ketahui yaitu:

a. Teknik dasar mengumpan bola (*passing*)

Passing adalah mengoper atau mengumpan bola kepada teman satu tim. Menguasai teknik ini akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak gol ke gawang lawan. Untuk dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan jitu ke gawang tim lawan, pemain harus memiliki keterampilan atau ketepatan tendangan. *Passing* yang tepat menunjukkan kerja sama tim yang baik. *Passing* bawah merupakan operan di atas permukaan lapangan, mencakup *inside of the foot*, *instep*, *outside off the foot*. Oleh karena itu teknik dasar ini dapat meningkatkan kinerja individu dan tim, pendapat selanjutnya menjelaskan ketiga teknik menendang bola secara berurutan sebagai berikut:

a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Persiapan : Berdiri menghadap target, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, arahkan kaki ke target, tekukan sedikit lurus kaki, ayunkan kaki yang akan menendang bola ke belakang, tempatkan kaki di posisi menyamping, tangan di rentangkan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak, dan fokuskan perhatian pada bola. Pelaksanaan : tubuh berada diatas bola, ayunkan kaki yang akan menendang ke depan. *Follow-Through* : pindahkan berat badan ke depan, terus bergerak searah dengan bola, dan gerakan terakhir dilakukan dengan mulus.

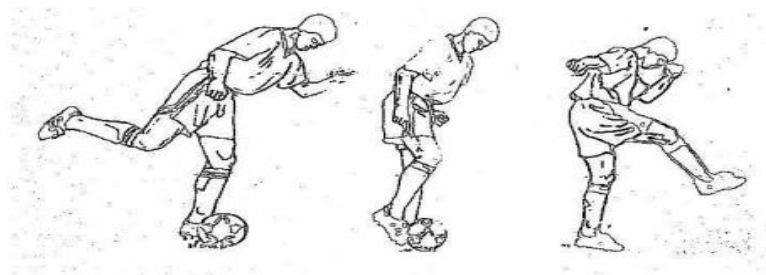


Gambar 2.1 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

(Sumber : Sudjarwo, 2018, p. 19)

b) Menendang bola dengan kura-kura kaki

Persiapan : dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis dan meletakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola. Arahkan kaki ke target dengan tekukan lutut, bahu, dan pinggul lurus dengan target. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang dengan bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan. lutut kaki di atas bola dan pandangan fokus pada bola. Pelaksanaan : pindahkan berat badan ke depan, hentakkan kaki yang akan menendang, tetap lurus dan tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki. *Follow-Though* : tetap lakukan gerakan searah dengan bola, tetapkan berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan dan lakukan gerakan akhir dengan kaki sejajar dengan dada.



Gambar 2.2 Menendang bola dengan kura-kura kaki(instep)

(Sumber : Sudjarwo, 2018, p. 20)

c) Menendang dengan punggung kaki bagian luar

Persiapan : letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di belakang bola, arah kaki ke depan, tekukkan lutut kaki, ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam, rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak dan fokus pandangan pada bola. Pelaksanaan : tundukan kepala dan tubuh di atas bola, hentakkan kaki yang akan menendang ke depan, kaki tetap lurus, tendang bola dengan bagian samping luar instep, dan tendang pada pertengahan bola ke bawah. *Follow-Throgh* : pindahkan berat badan ke depan, gunakan gerakan menendang terbalik, dan sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.



Gambar 2.1 Mendang bola dengan punggung kaki

(Sumber : Sudjarwo, 2018, p.21)

b. Teknik dasar menerima bola (*control*)

Keterampilan mengoper bola wajib dikuasai pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat menghentikan atau mengendalikannya untuk menyelesaikan serangan. Inilah yang disebut keterampilan menerima bola. Menghentikan bola adalah menghadang bola yang melaju ke arah anda, baik dengan kepala, dada, paha, atau kaki anda (Kenniadi et al., 2021. p. 24) Teknik menerima bola sangat penting untuk permainan sepakbola, tanpa teknik menerima bola yang baik, tidak mungkin mengumpan dan menggiring bola dengan baik. teknik menerima bola terdiri dari, teknik menerima bola dengan bagian samping kaki dalam, bagian samping luar, sol sepatu, bagian kura-kura kaki, paha, dada, dan dahi. Oleh karena itu, jika pemain sepakbola ingin mencapai peningkatan dalam kinerja individu maupun tim, dia harus menggunakan teknik ini. teknik menerima bola dengan menggunakan bagian samping dalam kaki, bagian samping luar, dan sol sepatu, secara berurutan dijelaskan sebagai berikut :

a) Menerima bola dengan bagian samping dalam kaki

Persiapan : dekati bola langsung dari belakang, letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola, tekukkan lutut kaki tersebut, tarik kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan kaki tersebut, rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan, kepala tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.

Pelaksanaan : terima bola dengan bagian samping dalam kaki, tarik kaki untuk mengurangi benturan, dan arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan

yang terdekat. *Follow-Through* : tegakan kepala dan lihat ke lapangan dan dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

b) Menerima bola dengan bagian samping luar

Persiapan : tempatkan tubuh menyamping pada posisi antara bola dan lawan, lutut di tekuk, bersiap-siaplah untuk mengontrol bola dengan kaki yang akan menerima bola ke arah bawah dan putar ke dalam, jaga agar kaki tetap kuat, fokus pada bola. Pelaksanaan : terima bola dengan bagian samping luar *instep*, tarik kaki yang akan menerima bola untuk mengurangi benturan, arahkan bola ke ruang terbuka menjauh dari lawan terdekat, dan sesuaikan posisi tubuh untuk melindungi bola dari lawan. *Follow-Through* : tegakan kepala, dan lihat ke lapangan, dorong bola ke arah gerakan selanjutnya.

c) Menerima bola dengan bagian sol sepatu

Pemain lari menyongsong arah datangnya bola, pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola, setelah dekat bola berhenti. Ujung jari tumpu terarah pada bola, dan lutut kaki tumpu sedikit ditekuk. Ujung jari kaki menerima lurus terarah pada arah datangnya bola, kemudian di gerakan, diangkat ke depan dan ujung sepatu di angkat ke atas. Kaki penerima, menerima bola dengan sol sepatu, tepat di atas tengah-tengah depan bola. Bila di injak kemudian sedikit di tarik ke belakang. Bola di kuasai di tengah-tengah kedua kaki.

c. Menyundul Bola (*heading*)

Menurut Maliki et al. (2017. p. 6) Menyundul bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang bertujuan untuk mengumpan bola kepada teman satu timnya dan menciptakan gol Cara lain untuk mengumpan bola dan mencetak gol adalah dengan *mengheading* bola (kop). Apabila dilakukan dengan benar kemampuan pemain dalam menanduk bola akan sangat membantu sebuah tim untuk melakukan serangan-serangan yang variatif (Kenniadi et al., 2021. p. 24).

d. Menggiring Bola (*dribble*)

Menurut Kenniadi et al. (2021. p. 24) Menggiring bola (*dribble*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki anda agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke

sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dengan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Dribble merupakan salah satu Teknik yang dimiliki oleh pemain sepak bola. Dalam penguasaan teknik *dribble* sepak bola tidak terjadi begitu saja, ada beberapa faktor penentu agar dapat menguasai teknik *dribble* diantaranya faktor komponen fisik; kelincahan gerak, kecepatan, koordinasi mata-kaki, keseimbangan dan faktor-faktor fisik lainnya. Hal ini hanya dapat diperoleh melalui proses latihan. Dalam melakukan *dribble* terdapat 3 fase yang harus dilalui mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan yang terakhir adalah fase *follow through*. Fase persiapan dimana keadaan tubuh tegak, bola berada di dekat kaki, dan kepala lurus untuk memperhatikan lapangan dengan baik. Pada fase peragaan dilakukan pada bola, menendang bola sepenuhnya, dorong bola beberapa kali ke depan. Dan pada fase terakhir dimana posisi tubuh kepala ketika mendorong bola (Budiman & Sin, 2019. p. 178). Sedangkan menurut Mariyono et al. (2017. p. 70) mengemukakan bahwa gerakan *dribble* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan (*flexibility*). Menggiring bola merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan koordinasi mata-kaki yang tepat dan kelincahan kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan (Sakti, 2017. p. 1).

e. Menembak (*shooting*)

Menurut Kenniadi et al. (2021. p. 24) Merupakan kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan salah satu dari kedua kaki. Menendang atau membawa bola tidak boleh dianggap sebagai suatu hal yang remeh, dimana pertahanan yang bagaimanapun ketatnya masih bisa ditembus oleh tendangan-tendangan dari luar kotak penalti.

2.1.2 Kecepatan

Menurut Bafirman & Wahyuri (2019. p. 221) Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat, seperti semua kemampuan biomotor kecepatan dapat dirinci menjadi dua tipe yaitu kecepatan maksimal dan kecepatan terkontrol. A. Y. Irawan & Hariadi (2019. p. 223) menyatakan kecepatan

merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Sedangkan menurut Ihsan & Suwirman (2018, p. 2) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam olahraga tertentu, kecepatan adalah komponen kondisi fisik yang penting, kecepatan biasanya didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat. Kecepatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan melakukan gerakan yang sama dalam waktu yang sangat singkat atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sangat singkat.

Kecepatan dapat dihitung secara matematis sebagai jarak yang ditempuh dibagi dengan waktu yang diperlukan untuk menempuhnya, hal ini besaran turunan dari panjang dan waktu. Terdapat dua jenis kecepatan yaitu :

a. Kecepatan rata-rata

Kemampuan bergerak secara berturut turut untuk menempuh suatu jarak dalam selang waktu. Dihitung dari total perpindahan dibagi dengan total waktu.

b. Kecepatan sesaat

Kecepatan pada suatu titik waktu tertentu, biasanya dihitung dalam selang waktu yang sangat kecil.

2.1.2.1 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecepatan

Bompa dalam Harsono (2018,p. 152) berpendapat bahwa ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan, yaitu :

- a. Keturunan (*heredity*) dan bakat alamiah (*natural talent*). Akan tetapi *fix* (1985) Mengatakan bahwa meskipun orang secara *inherent* lamban, namun kalau dia berlatih dengan “*maximal effectiveness*” dia akan bisa lebih cepat daripada orang”
- b. Waktu reaksi.
- c. Kemampuan untuk mengatasi tahanan (*resistance*) eksternal, seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin, atau lawan).
- d. Teknik : misalnya Gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari.

- e. Konsentrasi dan semangat. Harre (1982) juga berpendapat bahwa “will power and strong concentration are important factors for the achievement of high speed”.
- f. Elastisitas otot, terutama otot-otot di pergelangan kaki, pinggul, dan lutut.

2.1.2.2 Latihan kecepatan

Latihan kecepatan bisa mulai diberikan pada tahap fleksibilitas, dan daya tahan yang cukup, jadi setelah minggu ke-4 atau ke-6 lebih spesifik. Menurut Harsono (2018, p 149-150), kecepatan (lari) dapat dikembangkan melalui metode Latihan :

- a. *Interval training*. Jarak yang dilarikan adalah demikian rupa sehingga faktor daya tahan tidak berpengaruh pada kecepatan lari. Jadi sekitar 40-60 m atau kurang, terutama bagi atlet-atlet junior.
- b. Lari akselerasi mulai lambat, lalu semakin lama semakin cepat (*wind sprints*).
- c. Lari akselerasi dengan di selingi oleh lari deselerasi : contohnya, akselerasi, 50 m – deselerasi 30 m – akselerasi 50 m – deselerasi 30 m dan seterusnya.
- d. *Uphill* : lari naik bukit; untuk mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk.
- e. *Downhill* : lari menuruni bukit, untuk melatih kecepatan frekuensi Gerak kaki; lebih baik lagi jika ada angin dari belakang
- f. *Repetition training* : Latihan ini merupakan metode dasar yang bisa dipakai untuk melatih daya tahan ataupun kecepatan lari. Jika dipakai untuk melatih kecepatan maka jarak yang dilarikan adalah lebih pendek daripada jarak perlombaan. Contoh Untuk pelari 800 m, jarak lari kira-kira 200 m – 400 m. jika *face*-nya tinggi (lebih cepat daripada *face* perlombaan), maka ini merupakan Latihan *anaerobic* karena dalam Latihan ini ada peningkatan dalam O_2 -debt.
- g. *Sprint training* : untuk mengembangkan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai. Atlet lari dengan kecepatan maksimal beberapa repetisi. Dari start umum dibutuhkan waktu 6 detik untuk mencapai kecepatan maksimalnya. Dalam Latihan ini mental dan tekad atlet diuji untuk mau berlari maksimal dan

mengatasi mental. Dan stress mental. Kecepatan maksimal tidak bisa dicapai dengan serta-merta (*instanstly*), namun baru akan bisa dicapai setelah sesuatu fase percepatan (akselerasi) setidaknya 20 m (Bompa: 1994). melalui *speedogram* (yaitu grafik yang mengembangkan kecepatan atlet dalam menempuh suatu jarak tertentu). Dapat dilihat bahwa kecepatan maksimal 30 m, atau 5-6 detik setelah start. Kecepatan maksimal ini dapat dipertahankan sampai kira-kira sejauh 60 m.

- h. *Hollow sprints* : terdiri dari dua *sprints* yang diselingi dengan suatu periode “kosong” (*hollow*). Fase kosong ini bisa berupa jogging atau jalan.
- i. *Pickup sprints* : dalam *pickup sprints* menurut Doherty (1964) atlet mulai dengan jogging yang makin lama makin dipercepat temponya sampai mencapai kecepatan maksimal.

2.1.3 Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh secara tepat saat melakukan gerakan, keseimbangan masuk dalam salah satu dalam proses kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran (Hakim, 2013. p. 201). Sedangkan menurut Bafirman & Wahyuri (2019. p. 221) Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.. Keseimbangan juga merupakan kemampuan bereaksi secara cepat dan efisien untuk menjaga stabilitas postural sebelum, selama, dan setelah pergerakan serta dalam berespon terhadap gangguan eksternal. Menurut Hakim (2013, p.201), “Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan sikap tubuh secara tepat saat melakukan gerakan.” Hal ini berarti keseimbangan tidak hanya dibutuhkan dalam kondisi diam, tetapi juga saat tubuh melakukan aktivitas gerak yang kompleks. Keseimbangan dibagi menjadi dua jenis, yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

1. Keseimbangan Statis

Keseimbangan statis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam atau tanpa adanya perpindahan posisi. Dalam konteks olahraga, keseimbangan statis dibutuhkan saat atlet harus menjaga posisi tubuh dalam waktu tertentu tanpa goyah, misalnya saat bersiap menendang bola

atau menahan posisi dalam duel fisik. Menurut Bompa & Carrera (2005, p.97), *“Static balance refers to the ability to maintain the body’s center of gravity within its base of support when stationary.”* Artinya, keseimbangan statis memungkinkan atlet mempertahankan pusat gravitasi tubuh agar tetap stabil saat tidak bergerak.

2. Keseimbangan Dinamis

Sementara itu, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan kestabilan tubuh saat sedang bergerak, seperti saat berlari, menggiring bola, atau melakukan perubahan arah. Keseimbangan ini sangat krusial dalam olahraga permainan yang menuntut pergerakan cepat dan reaktif. Menurut Gowitzke & Milner (1988, p.123), *“Dynamic balance is the ability to maintain balance when the body is in motion and undergoing changes in speed and direction.”* Keseimbangan dinamis memungkinkan atlet untuk tetap stabil meskipun sedang bergerak cepat dan melakukan manuver.

Dalam permainan sepak bola, kedua jenis keseimbangan ini bekerja secara bersamaan. Saat pemain menerima bola dan bersiap melakukan dribble, ia memanfaatkan keseimbangan statis. Kemudian ketika ia mulai menggiring bola dan menghindari lawan, ia menggunakan keseimbangan dinamis. Oleh karena itu, pengembangan kedua bentuk keseimbangan ini sangat penting dalam latihan fisik atlet sepak bola.

Harsono (1988, p.224) juga menegaskan bahwa “Kemampuan mempertahankan keseimbangan merupakan faktor penting dalam kegiatan olahraga, terutama yang melibatkan perubahan posisi tubuh secara cepat, seperti sepak bola dan basket.” Dengan kata lain, keseimbangan yang baik akan membantu atlet mengontrol gerakan tubuh secara efisien dan efektif, terutama dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Selain itu, Schmidt & Wrisberg (2008, p.146) menambahkan bahwa latihan yang melibatkan propriosepsi dan stimulasi otot-otot inti (*core stability*) dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan keseimbangan, baik statis maupun dinamis. Pelatihan keseimbangan seperti ini sangat direkomendasikan dalam program latihan atlet, karena dapat membantu memperbaiki koordinasi, stabilitas, serta ketahanan tubuh saat bergerak dalam kecepatan tinggi.

2.1.3.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan

Kemampuan keseimbangan seseorang tidak terjadi secara instan, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis dan mekanis yang bekerja secara terintegrasi. Beberapa pakar telah mengemukakan faktor-faktor utama yang mempengaruhi keseimbangan tubuh, antara lain adalah sistem vestibular, proprioseptif, penglihatan, kekuatan otot, postur tubuh, dan pusat gravitasi. Menurut Gowitzke dan Milner (1998, p.128), *“Balance is determined by the interaction of three main systems: the vestibular system (inner ear), the visual system (eyes), and the proprioceptive system (sensory receptors in muscles and joints).”* Artinya, keseimbangan dipengaruhi oleh kerja sama antara sistem vestibular (pengatur posisi dan gerak kepala), sistem visual (penglihatan), dan sistem proprioseptif (kemampuan tubuh merasakan posisi dan gerakannya sendiri). Ketiga sistem ini bekerja secara simultan untuk menjaga kestabilan tubuh dalam berbagai kondisi.

Lebih lanjut, Bompia dan Carrera (2005, p.101) menambahkan bahwa *“Kekuatan otot inti (core muscles) dan stabilitas sendi juga berkontribusi besar dalam mempertahankan keseimbangan tubuh, terutama saat melakukan pergerakan kompleks.”* Kekuatan otot, khususnya otot-otot inti seperti abdominal, punggung bawah, dan panggul, menjadi tumpuan utama dalam menjaga stabilitas ketika melakukan aktivitas fisik. Selain itu, Harsono (1988, p.224) mengemukakan bahwa postur tubuh yang baik serta pengendalian pusat gravitasi tubuh juga berpengaruh langsung terhadap keseimbangan seseorang. Ia menyatakan bahwa, *“Posisi pusat berat tubuh terhadap bidang tumpuan sangat menentukan tingkat keseimbangan seseorang. Semakin dekat pusat gravitasi dengan bidang tumpu, maka semakin stabil keseimbangan yang dimiliki.”* Oleh karena itu, atlet dengan postur tubuh yang baik dan distribusi berat tubuh yang proporsional cenderung memiliki keseimbangan yang lebih baik. Schmidt dan Wrisberg (2008, p.147) juga menyatakan bahwa pengalaman motorik dan latihan yang berulang turut mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mempertahankan keseimbangan, karena hal ini akan membentuk pola gerakan refleks dan adaptasi neuromuskular yang lebih efektif. Dalam hal ini, latihan yang konsisten seperti latihan

proprioseptif, senam keseimbangan, atau penggunaan alat bantu (misalnya *balance board*), terbukti mampu meningkatkan kestabilan tubuh secara signifikan.

Dengan demikian, untuk meningkatkan keseimbangan secara optimal, program latihan yang dilakukan oleh atlet perlu mencakup elemen-elemen latihan sensorik, penguatan otot inti, pelatihan postur tubuh, dan pengulangan gerakan yang menstimulasi sistem neuromuskular secara konsisten.

2.1.3.2 Latihan Keseimbangan

Menurut Harsono (2019:165) ada dua macam keseimbangan :

- a. Keseimbangan statis (*static balance*). Dalam *static balance*, ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), atau di atas dasar yang bergoyang ; melakukan *handstand*, mempertahankan keseimbangan setelah berputar putar di tempat.
- b. Keseimbangan dinamis (*dynamic balance*) yaitu kemampuan untuk bergerak dari satu titik atau ruang (*space*) yang lain, dengan tetap mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*), misalnya menari, latihan pada kuda-kuda atau palang sejajar, ski air, skating, Sepatu roda atau yang lainnya.

2.1.4 Profil SSB Bulldozer Ciamis

Mantan Pemain FC Bulldozer merasa terpanggil untuk membentuk suatu Organisasi yang dikelola secara serius dan intensif untuk menyelenggarakan program pelatihan sepak bola secara rutin dan menambah jadwal latihan guna mengarahkan serta mengembangkan bakat anak-anak dalam bermain sepak bola.

Organisasi yang dibentuk adalah sebuah perkumpulan dengan nama “**Sekolah Sepak Bola Bulldozer**”, yang didirikan dengan akta No. 80 Tanggal 10 Januari 2007 dibuat dihadapan Risha Dwi Novianti, SH Notaris di Kabupaten Ciamis, dengan No NPWP 31.217.508.6-442.000

Susunan Pengurus Sekolah Sepak Bola Bulldozer :

Pelindung	: Kepala Kelurahan Sindangrasa
Penasehat	: Drs. H. Nondi Hidayat
	Dadi Herdiana SH
	Yogi T Nugraha
Ketua Umum	: Yana D Putra

Pembina	: Fahmi Ganjar Nugraha, SH Rahmat Komara SH Bambang Suharsono,SH Asep Suparyo,S.Sos
Kepala Sekolah	: Dedi Garnedi
Sekretaris	: Drs. Yaya Rusdiya
Bendahara	: Atik Rochman, SP
Tim Pelatih	: Ukut Kusparman (Lisensi Pelatih Kiper Nasional) Andri Wijaya (Lisensi B Nasional) Wuryanto (Eks Arseto Solo) Herman (Pelatih Kiper Eks PSGC) Trimulyadi (Lisensi Fisik Nasional) Rahman (Lisensi D Nasional) Deni Muludani (Lisensi D Nasional) Iman Setiaman (Lisensi Fisil Level 1 Nasional) Ipan Agustiawan

Tabel 2.1 Jadwal Latihan Sekolah Sepakbola Buldozer

No	Kelompok Usia	Waktu Latihan	Hari Latihan
1	7 – 10 Tahun	14.30 – 16.00 WIB	Rabu, Jumat, Minggu Pagi
2	11 Tahun	14.30 – 16.00 WIB	Selasa, Kamis, Minggu Pagi
3	12 Tahun	14.30 – 16.00 WIB	Rabu, Jumat, Minggu Pagi
4	13 Tahun	15.00 – 16.00 WIB	Rabu, Jumat, Minggu Pagi
5	14 – 15 Tahun	15.00 – 16.30 WIB	Selasa, Kamis, Minggu Pagi
6	16 – 18 Tahun	15.00 – 16.30 WIB	Selasa, Kamis, Minggu Pagi

2.1.5 Hakikat Hubungan Keseimbangan terhadap *dribble*

Keseimbangan merupakan komponen fisik yang dibutuhkan di hampir setiap keterampilan bermain sepakbola, keseimbangan dalam menggiring bola, karena dapat menjaga keseimbangan dalam melakukan shooting dan passing karena harus mensinergiskan antara posisi tubuh, posisi bola, dan kemana bola akan diarahkan. Keseimbangan kinerja otot postural dibutuhkan untuk menjaga

kestabilan tubuh untuk menerima operan dan memasukkan bola ke gawang tim lain pada saat menyerang, mengubah arah gerakan dengan cepat ketika kembali ke posisi masing-masing serta menghindari gangguan pada punggung (Dahlan et al., 2020. p. 2). Hal ini penting supaya pemain dapat mengontrol bola dengan baik saat bergerak, baik dalam menyerang maupun bertahan. Ada pun 3 pengaruh keseimbangan terhadap *dribble* yaitu :

- a. Hubungan signifikan : keseimbangan dan keterampilan menggiring bola sangat terkait, pemain dengan keseimbangan yang baik dapat mempertahankan posisi tubuh yang stabil saat menggiring bola, yang membantu mereka menghindari lawan dan mengontrol bola dengan baik
- b. Keseimbangan dinamis : menurut peneliti, permainan yang memiliki keseimbangan dinamis yang baik dalam menggiring bola, karena mereka harus lebih cepat mengubah arah tanpa kehilangan kontrol bola.
- c. Komponen fisik lainnya : selain keseimbangan, kelincahan dan kecepatan berkontribusi pada keterampilan menggiring bola, pemain yang memiliki kombinasi ketiga sifat ini cenderung lebih baik dalam menggiring bola melewati lawan dan menciptakan peluang. Dalam sepakbola keseimbangan sangat penting untuk keterampilan menggiring bola. Pemain yang memiliki keseimbangan yang baik tidak hanya mengontrol bola dengan lebih baik tetapi juga dapat menyesuaikan diri dengan situasi di lapangan dengan lebih cepat, yang meningkatkan peluang mereka untuk berhasil dalam permainan. Sangat disarankan untuk melakukan latihan yang berfokus pada meningkatnya keseimbangan dan kelincahan.

2.1.5 Hakikat Hubungan Kecepatan terhadap *dribble*

Kinerja pemain sepak bola bersifat multifaktorial dan membutuhkan kualitas fisik yang luar biasa, termasuk kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, kekuatan, keseimbangan, serta keterampilan persepsi dan kognitif. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya (Matitaputty, 2019.

p. 107). berkaitan dengan hubungan ini. Beberapa Pengaruh kecepatan terhadap *dribble* :

- a. Kecepatan sebagai faktor penting : dalam teknik *dribble* kecepatan sangat penting. Pemain dengan kecepatan tinggi dapat melewati lawan dan mempertahankan kendali bola karena mereka dapat melakukan gerakan cepat dan mendadak yang sulit di prediksi lawan.
- b. Kemampuan mengelabui lawan : kemampuan pemain untuk mengecoh lawan dibantu oleh kecepatan mereka karena mereka dapat melakukan perubahan arah yang cepat, membuat lawan sulit mengikuti gerakan, hal ini sangat penting saat berbicara satu sama lain.
- c. Dampak pada teknik *dribble* : teknik *dribble* menjadi kurang efektif jika tidak memiliki kecepatan yang cukup. Karena lawan dapat dengan mudah mendekati dan merebut bola, pemain yang lambat cenderung kehilangan bola, oleh karena itu peningkatan kecepatan harus menjadi komponen penting dari pengembangan keterampilan *dribble*.

Menggiring bola di olahraga sepakbola membutuhkan kecepatan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* secara keseluruhan, para pemain sepakbola harus melakukan pelatihan yang berfokus pada meningkatkan kecepatan saat bergerak di lapangan.

2.1.6 Hakikat Hubungan Keseimbangan dan Kecepatan Terhadap *Dribble*

Dribble atau menggiring bola merupakan teknik membawa bola ke arah tertentu sambil menghindari lawan dengan tetap mempertahankan kontrol bola. Untuk dapat melakukan *dribble* dengan baik, dibutuhkan sejumlah komponen fisik yang saling berkaitan dan saling mendukung, di antaranya adalah keseimbangan dan kecepatan.

Menurut Harsono (1988,p.221), “*Dribble* yang efektif memerlukan koordinasi antara gerakan kaki, penglihatan, dan kemampuan mempertahankan posisi tubuh secara seimbang.” Artinya, seorang pemain sepak bola harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya agar tetap stabil meskipun sedang melakukan gerakan cepat dan kompleks. Keseimbangan memungkinkan pemain untuk

mempertahankan kontrol tubuh saat menghadapi tekanan lawan, melakukan perubahan arah yang tiba-tiba, maupun saat menerima kontak fisik.

Keseimbangan sendiri terbagi menjadi dua, yaitu keseimbangan statis (kemampuan mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam) dan keseimbangan dinamis (kemampuan mempertahankan stabilitas saat tubuh bergerak). Keseimbangan dinamis sangat dominan dalam aktivitas dribble karena pergerakan menggiring bola melibatkan perubahan arah secara cepat dan responsif terhadap situasi di lapangan. Menurut Bompa & Carrera (2005,p.97), “Keseimbangan dinamis sangat menentukan efektivitas keterampilan dalam olahraga permainan, terutama saat melakukan gerakan lincah yang membutuhkan pergantian posisi yang cepat.”

Sementara itu, kecepatan berperan penting dalam menentukan seberapa cepat pemain dapat melakukan dribble, baik dalam situasi terbuka maupun saat menghadapi tekanan lawan. Kecepatan dalam sepak bola bukan hanya sekadar berlari cepat, tetapi mencakup akselerasi, kecepatan reaksi, dan kecepatan gerak dalam situasi terkontrol. Menurut Matitaputty (2019, p.107), “Kecepatan merupakan kemampuan berpindah tempat atau bergerak dari satu titik ke titik lain dalam waktu sesingkat-singkatnya dan menjadi faktor penting dalam cabang olahraga permainan seperti sepak bola.” Kecepatan memungkinkan pemain untuk menggiring bola dengan cepat dan melewati lawan secara efisien.

Hakikat hubungan antara keseimbangan dan kecepatan terhadap dribble dapat dipahami sebagai keterkaitan sinergis antara kemampuan tubuh dalam mempertahankan kontrol (keseimbangan) dan kemampuan bergerak secara cepat dan eksplosif (kecepatan). Kedua aspek ini saling melengkapi dalam menghasilkan teknik dribble yang efektif. Seorang pemain dengan kecepatan tinggi tetapi tanpa keseimbangan yang baik akan sulit menjaga bola saat menggiring. Sebaliknya, pemain dengan keseimbangan bagus tetapi lambat akan kesulitan melewati lawan atau mempercepat pergerakan bola.

Schmidt dan Wrisberg (2008, p.146) menjelaskan bahwa “Koordinasi antara kecepatan dan keseimbangan sangat penting dalam keterampilan teknis seperti dribble karena gerakan yang cepat harus diimbangi dengan kontrol postur

yang stabil.” Oleh karena itu, latihan dribble tidak bisa dilakukan secara terpisah dari pengembangan kecepatan dan keseimbangan. Ketiganya harus dilatih secara bersamaan untuk menciptakan pola gerak yang efisien dan adaptif di berbagai situasi pertandingan. Secara fisiologis, keseimbangan dan kecepatan mempengaruhi dribble dalam bentuk pengendalian pusat gravitasi dan kemampuan akselerasi. Dalam konteks ini, menurut Gambetta (2007, p.119), “Pemain yang memiliki keseimbangan dan kecepatan tinggi akan lebih dominan dalam situasi satu lawan satu, karena mampu bergerak cepat sambil tetap mempertahankan kendali atas bola.”

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keseimbangan dan kecepatan memiliki hubungan yang erat dan berperan besar dalam keterampilan dribble. Kombinasi antara keduanya memberikan dasar yang kuat bagi pemain untuk menggiring bola secara efisien, stabil, dan efektif. Oleh karena itu, dalam program pelatihan sepak bola, pengembangan keseimbangan dan kecepatan harus dijadikan prioritas utama untuk meningkatkan kualitas dribble dan performa bermain secara keseluruhan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang sejenis atau relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Fahmi, (2021) Jurusan Pendidikan Fakultas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampung, yang berjudul “hubungan antara keseimbangan dan kecepatan terhadap menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun”. Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kecepatan terhadap menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas VI SDN Tegal Binangun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN Tegal Binangun, penelitian ini menggunakan sample populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Data keseimbangan dikumpulkan dengan menggunakan balance one dan kecepatan diukur dengan lari sprint 30 meter. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap menggiring bola yang

mendapatkan hasil sebesar hitung $(0,435) > t \text{ table } (0,422)$ dan ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap menggiring bola yang mendapatkan hasil sebesar $t \text{ hitung } (1,00) > t \text{ table } (0,422)$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kecepatan terhadap menggiring bola lebih baik daripada keseimbangan terhadap menggiring bola Siswa Kelas VI SDN Tegal Binangun.

Penelitian yang relevan lainnya penelitian yang dilakukan oleh Nopriansyah (2019) dengan judul “Hubungan Kelincahan, Kecepatan, dan Keseimbangan dengan Keterampilan Menggiring Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Senuro Ogan Ilir”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dengan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Senuro. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi (Correlational Design) dengan jumlah sampel 16 orang siswa. Pengumpulan data menggunakan Illinois Agility Run Test, lari 30 meter, keseimbangan dinamis, dan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data, dilanjutkan dengan uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian pada uji normalitas data didapatkan $X1 = -0.4$, $X2 = -0.87$, $X3 = -0.2$ dan $Y = 0.3$ berada pada rentang -1 sampai dengan $+1$. Berdasarkan pada hasil bahwa uji homogenitas $F_{hitung} \leq F_{tabel} = 1.68 < 3.41 = \text{homogen}$. Korelasi sederhana $X1$ dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0.7$, dan korelasi sederhana $X2$ dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0.938$, dan untuk korelasi sederhana $X3$ dengan Y didapatkan $r_{hitung} = 0.75$. Hasil korelasi ganda antara $X1$, $X2$, $X3$ terhadap Y didapatkan $R_{(y.x1x2x3)} = 0.73$ dan hasil dari perhitungan $F_{hitung} = 20.1$ sedangkan hasil $F_{tabel} = 3.36$, didapatkan bahwa $F_{hitung} \geq F_{tabel} (20.1 \geq 3.36)$ maka data dikatakan signifikan.

Penelitian yang relevan lainnya penelitian yang dilakukan oleh Satria & Taroreh (2019) dengan judul “hubungan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dengan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan dengan menggiring bola pemain sepakbola Universitas Bina Darma. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain korelasi (Correlational Design) dengan jumlah sampel 17 orang siswa. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain sepakbola Bina Darma berjumlah 17 orang dan

sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu dogging run, lari 40 meter, modified bass test of dynamic balance, dan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan SPSS statistik 23. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kelincahan dengan menggiring bola ($0.019 < 0.005$), terdapat hubungan kecepatan dengan menggiring bola ($0.027 < 0.005$), terdapat hubungan keseimbangan dengan menggiring bola ($0.001 < 0.005$), dan terdapat hubungan kelincahan, kecepatan dan keseimbangan dengan menggiring bola, nilai $F_{hitung} = 22,35 > F_{tabel} = 3,411$.

Penelitian persamaannya terletak di variabel kecepatan dan keseimbangan dengan kemampuan dribbling dan metode penelitian yaitu korelasional, perbedaannya terletak di populasi dan sampel serta di teknik analisis data. Penelitian kedua persamaannya terletak di variabel kecepatan dan keseimbangan dengan kemampuan dribbling, perbedaannya terletak di populasi dan sampel serta instrumen testnya. Penelitian ketiga persamaannya terletak di variabel kecepatan dan keseimbangan dengan kemampuan dribbling, perbedaannya terletak di populasi dan sampel serta metode penelitiannya. Dalam konteks ini memiliki kesamaan utama, yaitu pada variabel-variabel yang digunakan. Baik kecepatan dan keseimbangan sebagai variabel bebas maupun dribbling sebagai variabel terikat menjadi inti yang menyatukan penelitian-penelitian tersebut. Fokus utama adalah pada bagaimana kecepatan dan mempengaruhi dribbling. Namun, yang membedakan penelitian-penelitian ini terletak pada populasi dan sampel yang digunakan

2.3 Kerangka Konseptual

Kecepatan sangat penting dalam melakukan dribble karena memungkinkan pemain untuk melewati lawan dengan cepat dan menjaga kontrol atas bola. Dengan *dribble* yang cepat, pemain dapat menciptakan ruang untuk diri sendiri, membuka peluang serangan, dan menghindari tekel dari pemain lawan. Kecepatan juga memberi pemain waktu tambahan untuk mengambil keputusan, seperti mengoper atau menembak, sebelum lawan bisa bereaksi. Selain itu, kecepatan dalam *dribble* dapat mengganggu pertahanan lawan, memaksa mereka untuk menyesuaikan

posisi, yang pada akhirnya membuka celah atau kesempatan mencetak gol. *Dribble* cepat sering menjadi kunci dalam situasi menyerang yang efektif.

Keseimbangan sangat penting dalam melakukan *dribble* karena membantu pemain menjaga kontrol tubuh dan bola saat bergerak di antara lawan. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk tetap stabil meskipun mendapatkan tekanan fisik atau saat mengubah arah dengan cepat. Ketika *dribble* dilakukan dalam kecepatan tinggi, keseimbangan membantu mengurangi risiko jatuh atau kehilangan bola. Selain itu, keseimbangan juga memungkinkan pemain untuk beralih dari *dribble* ke tindakan lain, seperti menembak atau mengoper, dengan lancar dan efisien. Tanpa keseimbangan yang baik, pemain lebih mudah tergelincir, terjatuh, atau kehilangan momentum selama *dribble*.

Hubungan kecepatan dan keseimbangan terhadap hasil *dribble* sepak bola, keseimbangan merupakan daya tahan tubuh yang mana dapat menopang atau menahan badan pada kondisi tertentu. Yang berarti dalam sepak bola permainan yang cepat, tepat dan stabil pemain harus memiliki keseimbangan yang baik. Ketika seorang pemain menerima bola yang akan di bawa, banyak pilihan yang harus cepat di putuskan untuk mempercepat permainan dan mencetak gol

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian sampai terbukti melalui data yang telah terkumpul. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Ada hubungan signifikan antara kecepatan dengan hasil *dribble* sepak bola SSB Buldozer Ciamis
- b. Ada hubungan signifikan antara keseimbangan dengan hasil *dribble* sepak bola SSB Buldozer Ciamis.
- c. Ada hubungan signifikan antara kecepatan dan keseimbangan dengan hasil *dribble* sepak bola SSB Buldozer Ciamis.