

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat sepak bola

Sepakbola merupakan olahraga yang populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang sekedar untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar menyalurkan hobi/kesenangan (Irianto, 2010 : 1). Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:7). Walaupun sepak bola adalah permainan beregu namun setiap pemain harus menguasai teknik dasar baik itu dengan bola maupun tanpa bola. Sepakbola adalah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola ialah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu dimainkan oleh 11 orang termasuk penjaga gawang. Dalam permainan sepakbola sebuah tim berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Regu yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan dinyatakan menang. Selain itu lapangan sepakbola harus berbentuk persegi panjang, dengan panjang 100-110 m, lebar 64-75 m, dan lama waktu permainan normal adalah 2X45 menit dan istirahat antara babak 15 menit.

Dalam pertandingan tertentu jika permainan seri maka diadakan extra time 15 menit. Adapun wasit sebagai penengah dalam permainan sepakbola yang merupakan bagian dalam pertandingan sepakbola. Tugas dari wasit adalah menegakkan peraturan

permainan, memimpin pertandingan, memberikan hukuman terhadap pelanggaran yang terjadi.

Aturan permainan sepakbola Menurut (Luxbacher, 2012: 2) yaitu: sepakbola merupakan olahraga sederhana yang memiliki 17 peraturan dasar. Peraturan resmi FIFA memiliki standar internasional dan dipergunakan dalam semua pertandingan internasional. (sedikit modifikasi peraturan FIFA diperbolehkan untuk program bagi remaja dan sekolah di AS. Modifikasi ini mencakup ukuran lapangan, ukuran dan berat bola, ukuran gawang, jumlah pergantian yang diperbolehkan, dan durasi permainan).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang menggunakan unsur kemampuan *skill* induvidu dan kelompok untuk mencetak banyak gol dan meraih kemenangan. Dalam 14 permainan sepakbola mengenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Teknik tersebut dibagi menjadi 2 macam yaitu:

- a. Teknik badan (*body technics*) gerakan permainan sepakbola tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik badan secara umum terdiri dari kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan secara khusus dalam permainan sepakbola adalah lari, melompat dan gerak tipu.
- b. Sedangkan teknik dengan bola antara lain adalah menendang bola, menerima bola, menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lemparann kedalam (*throw in*), merampas bola (*tackling*), gerak tipu dengan bola, dan teknik penjaga gawang.

Gambar 1. Lapangan sepakbola Sumber. Luxbacher (2012 : 3) tujuan permainan sepakbola Menurut Muhajir (2014 :5) tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Oleh karena itu regu yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan adalah 15 pemenangnya. Setelah

memahami materi bola besar peserta didik diharapkan: 1. Memahami tujuan permainan sepakbola 2. Memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan sepakbola 3. Bermain sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi (Muhajir, 2014).

2. Hakikat Kecepatan

Salah satu elemen atau komponen kondisi fisik yang sangat Penting adalah kecepatan.

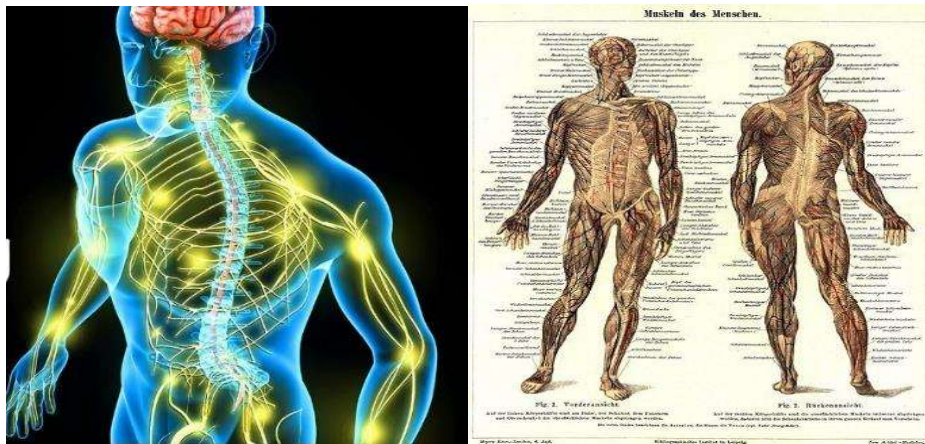
Menurut (Daniel Womsiwor dkk 2021 : 71). Kecepatan gerak (*speed movement*) merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh seperti anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan sejenis secara berkesinambungan dan berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya. Misalnya seorang pelari jarak pendek melakukan kegiatan berlari menempuh jarak tertentu dimana kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari anggota gerak bawah dan atas sangat penting perannya dalam memberikan akselerasi pada objek tertentu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan gerak seperti kekuatan otot, waktu, reaksi dan kelentukan.

Menurut Sukadiyanto (2002 ; 108) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan atau serangkaian gerak secepat mungkin. Dengan kata lain kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 73) kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam singkat. elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi jarak persatuan waktu, dan kecepatan gerak melewati jarak. dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi, dengan bergerak

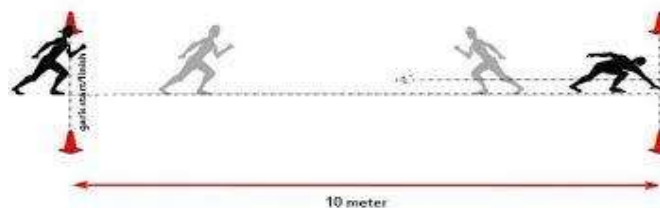
secepat-cepatnya ke arah sasaran yang telah ditentukan. jika seorang pemain sepak bola yang memiliki kecepatan yang tinggi akan mudah bergerak dengan kecepatan untuk menggiring bola ke daerah pertahanan lawan kemudian menendang bola untuk mencetak gol tanpa mengalami kesusahan yang berarti.

Factor-faktor mempengaruhi kecepatan secara umum dapat
Dijelaskan sebagai berikut:



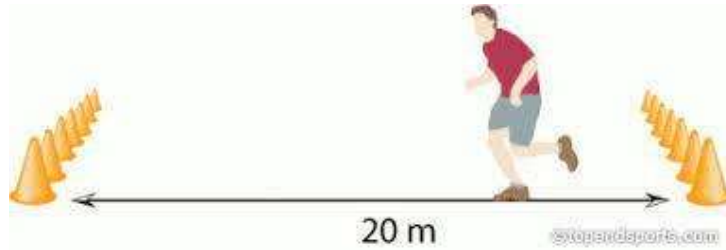
Gambar 3.6 Saraf dan Otot

(1) macam fibril otot yang dibawa sejak lahir (pembawaan) fibril yang berwarna putih baik untuk kecepatan, (2) pengaturan *nervoussystem*, (3), kekuatan otot, (4) teknik lari yang sempurna. berikut ini bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak:



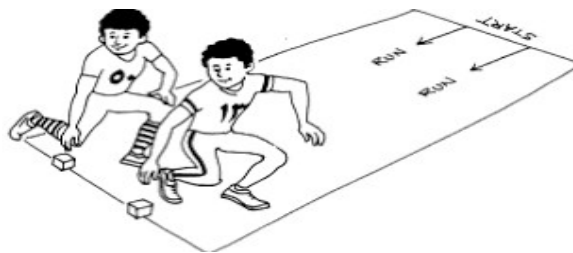
Gambar 1.3 Pelaksanaan Lari Sprint Berulang Lima Kali 10 m

a. Lari *sprint* berulang-ulang lima kali dengan jarak 10 meter.



Gambar 1.3 pelaksanaan lari sprint berulang tiga kali 20 m

- b. Lari *sprint* berulang-ulang tiga kali dengan jarak 20 meter.



Gambar 2.3 Pelaksanaan Lari Sprint Berulang Dua Kali

Dengan Jarak 25 Meter

- c. Lari *sprint* berulang-ulang dua kali dengan jarak 25 meter

a. Bagaimana Cara Meningkatkan Kecepatan

Kecepatan merupakan faktor yang penting di dalam sepakbola. Seorang pemain yang memiliki kecepatan yang baik, akan mempunyai nilai tambah yang berharga dalam permainannya. Beberapa posisi bahkan mengharuskan pemain untuk memiliki kecepatan yang baik seperti bek sayap, penyerang sayap, dan striker.

Berbeda dengan sprinter, pemain sepakbola tidak akan berlari sampai jarak 100 meter. Jarak sprint terjauh yang dilakukan pemain sepakbola saat pertandingan hanya berkisar antara 10-20 meter. Maka dari itu, akselerasi menjadi

hal yang paling penting bagi kecepatan pemain sepakbola. Bagaimana untuk dapat mencapai kecepatan maksimal dalam waktu singkat.

Berikut adalah beberapa cara untuk melatih kecepatan dalam sepakbola. Lakukan latihan dengan Menggunakan *speed ladder*. latihan ini baik untuk melatih otot kaki untuk dapat mengeluarkan ledakan dalam waktu singkat serta melatih koordinasi. Berlari dengan menggunakan parasut juga merupakan cara untuk meningkatkan kecepatan lari. Latihan ini akan melatih otot dengan membuatnya bekerja melawan hambatan.

Sepak bola (*football* atau *soccer* dalam bahasa Inggris) membutuhkan daya tahan dan kecepatan. Anda tidak harus bisa berlari secepat Usain Bolt (juara dunia lari cepat) agar berhasil, tetapi kemampuan untuk berlari cepat tentu harus dilatih. Untuk mencapai keberhasilan, Anda juga harus meningkatkan kecepatan mental, termasuk kepekaan untuk melakukan antisipasi dan kemampuan dalam mengubah teknik dan gerakan dengan cepat. Tunjukkan kemampuan terbaik di lapangan dengan meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam berlari, pengendalian bola, dan waktu reaksi.



Gambar 2.2 pelaksanaan Latihan Untuk Meningkatkan Kecepatan.

(Sumber : Tangkudung,James 2006:45)

1) Lakukan Latihan Sprint Untuk Meningkatkan Kecepatan Maksimum.

Berlatih untuk mencapai kecepatan tinggi dalam jarak yang pendek bisa meningkatkan kecepatan tertinggi (*top speed*). Latihan sprint merupakan cara yang cocok untuk mendapatkannya.

- a) Berlarilah dengan kecepatan tertinggi sejauh 20 hingga 30 meter.
- b) Pastikan lengan Anda relaks dan mengayun dengan halus selama latihan. Jagalah agar lengan tetap berada di dekat tubuh.
- c) Berfokuslah untuk melakukan langkah secara halus dan teratur, dengan lutut diangkat tinggi.
- d) Jagalah agar kepala tetap relaks dengan posisi yang alami.
- e) Lakukan jogging dengan pelan atau berjalanlah kembali ke titik awal ketika Anda selesai melakukan sprint.
- f) Lakukan latihan ini sebanyak 2 hingga 4 repetisi



Gambar 3.2 Pelaksanaan Latihan Percepatan.

(Sumber : Tangkudung,James 2006:45)

2) Lakukan Latihan Percepatan.

Kemampuan untuk mempercepat lari merupakan hal yang penting dalam sepak bola, dan sering kali lebih penting daripada kecepatan maksimum yang tinggi. Latihan percepatan membuat Anda bisa mencapai

kecepatan yang tinggi dan menghentikan lari secara lebih efisien. Latihan ini juga bisa membantu Anda untuk menyertakan latihan kecepatan ke dalam rutinitas latihan yang lain. Cara melakukan latihan percepatan yang sederhana:

- a) Lakukan Jogging sejauh 10 meter.
- b) Lakukan sprint sejauh 10 meter.
- c) Lakukan Jogging kembali sejauh 10 meter.
- d) Lakukan sprint kembali sejauh 10 meter.
- e) Beristirahatlah sambil berjalan sejauh 5 meter.
- f) Berjalanlah kembali ke titik awal.



Gambar 2.1 Pelaksanaan Melatih Kecepatan Dan Kelincahan.

(Sumber : Tangkudung,James 2006:45)

3) Gunakan *Speed Ladder* (Semacam Tangga Untuk Melatih Kecepatan Dan Kelincahan).

Latihan menggunakan *speed ladder* bisa meningkatkan kecepatan, serta kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi pada tubuh bagian bawah. Alat yang dibentangkan secara horizontal ini mengharuskan Anda untuk menggunakan kaki secara bergantian di sepanjang deretan anak tangga ketika Anda berlari di atasnya. Untuk meningkatkan kecepatan, lakukan latihan

dengan tangga tersebut sambil membawa *stopwatch*, dan berlatihlah untuk meningkatkan waktu terbaik.

- bisa dapat membeli *speed ladder* di toko olahraga.



Gambar 2.2 Pelaksanaan Latihan Interval.

(Sumber : Tangkudung,James 2006:45)

4) Cobalah Melakukan Latihan Interval.

Untuk menerapkan kecepatan di lapangan secara efektif, biasakan diri Anda untuk menggunakan ledakan kecepatan yang diselingi dengan gerakan lain. Untuk mencapainya, lakukan latihan interval selama 30 menit. Lakukan jogging ringan (5 hingga 10 menit) yang diselingi dengan ledakan latihan singkat yang bertenaga, seperti:

- a) Sprint
- b) Berlari menaiki tangga atau bukit
- c) Latihan *speed ladder*
- d) Menggunakan bola yang digabung dengan latihan di atas.



Gambar 2.1 Pelaksanaan Bentangkan persendian.

(Sumber : Tangkudung,James 2006:45)

5) Bentangkan persendian.

Untuk mempercepat lari, Anda harus membentangkan dan menggunakan lutut, pinggul, dan pergelangan kaki. Ketika berlari atau menjalani latihan lain, berfokuslah untuk mengambil langkah yang panjang, teratur dan dibentangkan. Memperbesar jangkauan langkah dan meregangkan otot bisa meningkatkan kecepatan.



Gambar 2.2 Pelaksanaan latihan dengan bola.

(Sumber : Tangkudung,James 2006:45)

6) Lakukan latihan dengan bola.

Ketika Anda berlatih untuk meningkatkan kecepatan di lapangan, jangan mengabaikan kemampuan untuk mengontrol bola. Ingatlah bahwa sepak bola merupakan olahraga yang berfokus pada gerakan bagian bawah tubuh untuk melakukan kontak dengan bola dan tanah. Agar Anda tidak

hanya cepat dalam berlari, tetapi juga cepat dalam mengendalikan bola, Anda harus melatih kelincahan.

- a) Giringlah bola di kesempatan apa pun, menggunakan semua bagian kaki (bagian dalam, luar, bawah, dan atas).
- b) Lakukan latihan *dribble* (menggiring bola) dengan menendang bola secara pelan ke arah depan, kemudian berlari mengejarnya.
- c) Berlatihlah untuk mengubah arah gerakan secara cepat sambil menggiring bola dan melakukan latihan *dribble* dengan cepat. Anda juga bisa melakukannya sambil mencoba menghindari pemain lain untuk mempraktikkan *dribble* dengan cepat sebagai upaya untuk mengecoh lawan.
- d) Lakukan latihan menjatuhkan bola lateral (*lateral ball drop*). Mintalah pelatih atau teman untuk memegang bola setinggi bahu, dengan jarak 5 meter dari Anda. Ketika pelatih/teman Anda menjatuhkan bola, cobalah untuk meraih dan mengontrolnya sebelum bola tersebut memantul untuk yang kedua kalinya.

a. Bagaimana cara mengukur kecepatan

Adapun rumus kecepatan adalah $v = S/t$, dengan keterangan sebagai berikut. v adalah kecepatan/kelajuan (m/s). S adalah jarak/perpindahan (m). t adalah waktu (s).

3. Hakikat Kelincahan

Kelincahan berasal dari kata lincah, menurut kamus bahasa indonesia lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, dan tidak tenang. Istilah kelincahan sering

kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecepatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya. Menurut Ismaryati (2006 : 41) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.

Menurut (Daniel Womsiwor dkk 2021 : 71).Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisinya dengan cepat dan tepat pada saat melakukan kegiatan aktivitas fisik atau olahraga tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi perubahan gerakan tubuh yang dilakukan tersebut dilakukan secara mendadak dalam mengubah arah gerakanya dengan kecepatan tinggi.

Menurut Ismaryati (2006 : 41) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan dari batasan ini terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu : (1) perubahan arah lari, (2) perubahan posisi tubuh, dan (3) perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Sedangkan menurut Dedy Sumiyarsono (2006 : 91) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa mengubah arah dan posisi dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan.

Dengan demikian seorang pemain sepak bola harus bisa memadukan antara faktor penentu kelincahan dan tiga unsur lain seperti kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi agar dapat menjadi pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Faktor-faktor Yang mempengaruhi kelincahan yaitu kecepatan, keseimbangan, dan Kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik , maka kelincahannya Juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahannya kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahan seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Lari *suttle run* (lari bolak-balik) yaitu latihan lari dengan jarak 4-5 meter dan dilakukan dengan cepat dan bolak-balik
- b. Lari zig-zag (lari belok-belok) yaitu lari yang dilakukan dengan zig-zag diantara beberapa titik (jarak titik 1-2 meter).
- c. Lari segala arah yaitu lari yang dilakukan menurut komando dari pelatih misalnya kanan-kiri, depan belakang, melintang dst.

Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang Sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan Perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan Gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting

untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

a. Bagaimana cara meningkatkan kelincahan

Meningkatkan Kelincahan



Gambar 2.1 pelaksanaan latihan meningkatkan kecepatan reaksi

(Sumber : Tangkudung,James 2006:45)

1) Lakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi.

Menjadi pemain yang cepat di lapangan bukan sekadar bisa berlari dengan cepat. Ini juga meliputi kemampuan untuk mengubah gerakan, kecepatan, atau teknik dengan cepat dan sering. Untuk memperbaiki kecepatan reaksi, berlatihlah ketika teman atau pelatih berteriak (atau sebaiknya menggunakan tanda visual) kepada Anda untuk mengubah latihan. Berilah respons secepat mungkin. Usahakan untuk menyertakan kombinasi latihan di bawah ini:

- a) Mengubah arah dengan cepat ketika berlari
- b) Melakukan sprint ketika diperintahkan
- c) Memainkan "*Red Light Green Light*" (permainan yang mengadopsi lampu lalu lintas)

2) Tips

- a) Jagalah kondisi tubuh secara keseluruhan dengan baik ketika Anda sedang berupaya untuk meningkatkan kecepatan. Beberapa hal yang dapat dilakukan di antaranya adalah mengonsumsi makanan dengan baik dan menjaga agar tubuh tetap terhidrasi.
- b) Jangan melatih kecepatan di usia yang terlalu muda. Tunggulah sekitar 12 hingga 18 bulan setelah Anda mencapai Puncak Velositas Tinggi Badan atau *Peak Height Velocity* (PHV), yang kadang-kadang terjadi pada masa awal usia remaja (anak perempuan biasanya terjadi lebih awal daripada laki-laki).

b. Bagaimana cara mengukur kelincahan

Mengukur kelincahan

Untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang biasanya diberikan tes dengan lari berkelok (zig-zag run), squat thrust, lari rintangan, hingga lari bolak-balik (shuttle run). Latihan lari berkelok-kelok atau zig-zag selain melatih kecepatan juga dapat meningkatkan kelincahan squat jump, lari naik turun tangga, dan lari bolak-balik atau shuttle run.

4. Hakikat menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki Mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring Bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja yaitu bebas Dari lawan, menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepak

bola. Metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.

Menurut Robert Koger (2007 : 51). menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan Bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat bermain langsung. Dari batasan yang diberikan oleh para ahli diatas menunjukan tidak Adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian Bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan. Menurut Danny Mielke (2009 : 2) teknik *dribbling* (menggiring bola) berbagai terbagi menjadi tiga macam :

- a. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam;
- b. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar;
- c. *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki;

Teknik dasar menggiring bola sangat besar untuk membantu Penyerangan, untuk menembus pertahanan lawan.

Menurut Danny Mielke (2007 : 2) menggiring bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Dalam permainan sepakbola.

5. Macam-macam menggiring

Ada *dribbling* menggunakan kaki bagian luar, ada *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian dalam, ada pula *dribbling* menggunakan kaki bagian punggung kaki. Macam-macam *dribbling*.

Yaitu:

- 1) Dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam dalam dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Disamping itu kalau menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam pemain dapat merubah-ubah kecepatan sewaktu menggiring bola.



Gambar 2.1

Latihan dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam

(Sumber : Danny Mielke, 2009 : 2)

- 1) *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki. Secara umum keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola ke teman satu timnya.



Gambar 2.2

Latihan *Dribbling* Dengan Sisi Kaki Bagian Luar

(Sumber : Danny Mielke, 2009 : 2)

- 2) *Dribbling* menggunakan kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bias memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung kaki. Biasanya kura-kura kaki atau bagian punggung kaki digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk melakukan *dribbling* bila ingin bergerak dengan cepat dilapangan.



Gambar : 2.3

***Dribbling* menggunakan sisi kura-kura kaki**

(Sumber : Danny Mielke, 2009 : 3)

Dari ketiga cara menggiring bola tersebut, penulis memilih menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam dan dengan kura-kura kaki bagian luar. Hal ini dikarenakan untuk menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura

kaki sebelah dalam kaki kanan. Sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki kanan bola didorong dengan kaki bagian dalam. Cara ini hanya digunakan untuk membelok, berputar atau merubah arah.

6. Keterampilan Menggiring Bola

Salah satu totonan yang menarik dalam permainan sepak bola adalah kemampuan seseorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan menggiring bola melewati musuhnya.

Menurut Sukatamsi (2001 : 33), menggiring bola dapat diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah secara kontinyu. Menggiring bola sangat penting kegunaannya dalam permainan sepak bola. Menurut (Robert Koger, 2007 : 51), menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki pemain agar mudah di kontrol pemain tidak boleh terus menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Dari pengertian diatas, penekanan dalam menggiring bola adalah tetap dalam penguasaan, penggunaan bagian kaki dan kecepatan menggiring bola. Penguasaan teknik dengan bola pada saat menggiring bola diperlukan berbagai bentuk seperti berlari, berhenti, berputar dan bergerak tipu untuk melewati lawan. Penggunaan bagian-bagian kaki untuk melindungi bola sangat penting walaupun tanpa melihat bola, kaki senantiasa kontak dengan bola sehingga pandangan tetap tertuju pada lapangan atau lawan. Kecepatan gerakan menggiring bola dibutuhkan untuk

menghindari usaha lawan merebut bola, dan yang lebih penting agar cepat mendekati gawang lawan untuk memperoleh ruang tembak.

Latihan merupakan upaya mempertinggi keterampilan, peningkatan keterampilan menggiring bola sebaiknya ditujukan kepada peningkatan kemampuan menggunakan kedua kaki sesuai tuntutan permainan sepak bola modern. Sehingga Joseph Luxbacher (2004 : 50) memberikan contoh latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, yaitu :

- a. Berlari cepat, kira-kira 100 meter
- b. Berlari cepat, zig-zag atau berbelok-belok
- c. Berlari sambil menggiring bola, memakai kaki kiri dan kanan
- d. Membawa bola zig-zag atau berbelok-belok
- e. Menggiring bola di antara tiang-tiang terpasang dan berliku-liku
- f. Menggiring bola dalam lingkaran
- g. Berlari pelan sambil menembak bola.

Jadi *dribbling* merupakan suatu teknik yang sering digunakan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian jelas bahwa *dribbling* merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk meraih prestasi yang baik dalam sepak bola.

Disamping hal tersebut diatas, juga perlu diperhatikan adalah prinsip atau teknik menggiring bola seperti ditetapkan dalam penguasaan, (*feeling*) dibagi menjadi tiga yaitu :

1. Persiapan
 - a. Postur tubuh tegak
 - b. Bola didekat kaki

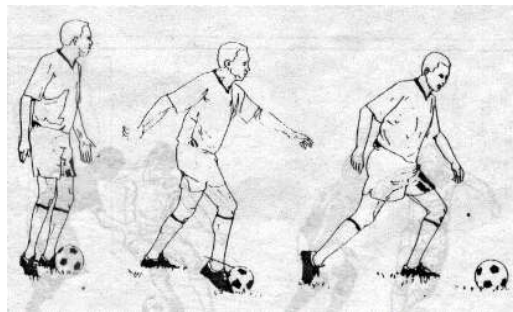
- c. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik

2. Pelaksanaan

- a. Fokuskan perhatian pada bola
- b. Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya
- c. Dorong bola kedepan beberapa kali

3. *Follow- through*

- a. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- b. Bergerak mendekati bola dan dorong bola ke depan.



Pelaksanaan *dribbling*

(Sumber : Robert Koger : 2007 : 52)

a. **Bagaimana Cara Meningkatkan Menggiring Bola**

Prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai dan ditingkatkan dengan melalui latihan secara intensif. Pelaksanaan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam latihan olahraga

- (1) Prinsip beban lebih (*overload principle*)
- (2) Prinsip perkembangan menyeluruh
- (3) Prinsip spesialisasi
- (4) Prinsip individualisasi".

Prestasi akan meningkat apabila latihan-latihannya berlandaskan pada prinsip-prinsip latihan yang benar.

Menurut (Tangkudung,James 2006:45). Latihan olahraga adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan peningkatan beban secara periodik dan berkelanjutan yang dilakukan berdasarkan pada jadwal, pola dan sistem serta metodik tertentu untuk mencapai tujuan yaitu untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Aspek-aspek yang dikembangkan dalam latihan meliputi aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Aspek teknik merupakan suatu landasan pokok dalam usaha mencapai prestasi yang optimal. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik pemain harus melakukan latihan teknik secara intensif. Latihan teknik yang bertujuan untuk mengembangkan penguasaan keterampilan gerak cabang olahraga pilihannya.

Pelaksanaan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola

- 1) Lari menggiring bola kemudian berputar membalik
- 2) Lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kanan
- 3) Lari menggiring bola kemudian berputar (membelok) ke kiri
- 4) Gabungan dari latihan 1), 2) dan 3).

Joseph A, Luxbacher . (2000:57-59) mengemukakan mengenai bentuk latihan menggiring bola diantaranya yaitu:

- (1) Latihan *dribble* individual,
- (2) *Dribble slalom*, dan
- (3) *Dribble relay* dengan cepat".

Selain bentuk-bentuk latihan tersebut masih banyak bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola, seperti menggiring bola berpasangan, menggiring bola dengan perlombaan estafet dan sebagainya.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi, kemampuan menggiring bola. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola diantaranya kelincahan, kecepatan, koordinasi dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Keterampilan menggiring bola dipengaruhi juga oleh kemampuan fisik. Keterampilan menggiring makin baik jika ditunjang oleh kemampuan fisik yang memadai.

Sehubungan dengan faktor kondisi fisik penunjang keterampilan menggiring bola dalam meningkatkan keterampilan pemain dalam menggiring bola maka :

- a) Kecepatan start pemain harus ditingkatkan, karena menggiring bola tergantung pula pada kecepatan start.
- b) Kecepatan lari (*sprint*) harus ditingkatkan, agar pemain memiliki kecepatan lari dengan bola atau kecepatan menggiring bola.
- c) Kecepatan pada waktu menggiring bola, lempunya harus diubah-ubah.
- d) Menggiring bola harus dikombinasikan dengan gerak tipu, terutama pada waktu melewati lawan.

Kelincahan, kecepatan dan kemampuan mengontrol bola merupakan unsur penting yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola. Sehingga untuk dapat melakukan keterampilan menggiring bola dengan baik

b. Bagaimana cara mengukur menggiring bola

Untuk mengukur kecepatan mendribble bola, tes yang digunakan Nurhasan (2007:212) adalah : Pada aba-aba siap, testee berdiri dibelakang garis star dengan bola dalam penguasaan kaki nya dan bersiap mendengarkan pluit tanda mulai untuk mendribling bola

1. Setelah bunyi pluit, testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati bambu pertama dan kearah kanan melewati bambu kedua dan seterusnya, sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish
2. Bila testee salah arah menggiring bola, ia harus memperbaiki catatannya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stop wacth tetap jalan.
3. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan

B. Penelitian Yang Relevan

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Mulyono (2005) dengan judul “hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada siswa lembaga pendidikan sepak bola (LPSB) UNDIP semarang” metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut adalah metode penelitian korelasional. Hasil penelitian yang diperoleh adalah : hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan menggiring bola pada siswa lembaga pendidikan sepak bola (LPSB) UNDIP semarang.

Rata-rata kekuatan otot tungkai yang diperoleh sebesar 180,3 sedangkan rata-rata kelincahan yang dimiliki atlet 12,35 dan rata-rata kecepatan menggiring bola sebesar

13,07. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan dengan data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pemain pada siswa lembaga pendidikan sepak bola (LPSB0 UNDIP semarang sudah baik.

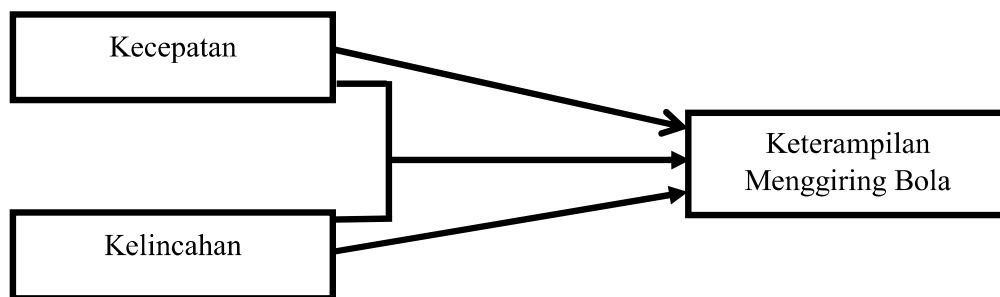
C. Kerangka berfikir

Kecepatan Merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan. Kecepatan didukung dengan tenaga eksplosif berguna untuk *fastbraek*, *dribble* dan *passing*. Kecepatan bukan berarti hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan seluruh tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan anggota tubuh seperti tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi objek-objek eksternal seperti sepak bola, bola basket, tenis, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan melibatkan koordinasi otot-otot besar pada tubuh dengan cepat dan tepat dalam suatu aktifitas tertentu. Kecepatan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu bergerak dengan koordinasi seperti tersebut diatas yang cepat dan tepat berarti memiliki kecepatan yang baik.

Kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola melewati lawan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar

kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (*footwork*) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat menggiring bola. Gerak tipu dapat dilakukan dengan mengendalikan ketepatan, kecepatan, dan kecermatan.

Kerangka konseptual adalah keterkaitan antara teori-teori atau konsep yang mendukung dalam penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam menyusun sistematis penelitian. Kerangka konseptual menjadi pedoman peneliti untuk menjelaskan sistematis teori yang di gunakan dalam penelitian.



Gambar 2.3 Kerangka Berfikir

Sumber : Penulis, 2023

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis Adalah jawaban sementara suatu masalah penelitian oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak (Arikunto, 2013 : 62). Maka hipotesis dalam penelitian adalah;

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Cenderawasih jayapura.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Cenderawasih jayapura.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Cenderawasih jayapura.