



**PENGARUH LATIHAN RINTANGAN BERPENCAR DAN  
RINTANGAN ANGKA DELAPAN TERHADAP KELINCAHAN  
PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PELANGI  
KABUPATEN SEMARANG**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Agung Kusuma Wardono**

**6101414170**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2020**

## ABSTRAK

Agung Kusuma Wardono. 2020. *Pengaruh Latihan Rintangan Berpencar dan Rintangan Angka Delapan terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Kabupaten Semarang*. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

**Kata Kunci : Kelincahan, Pengaruh Latihan, Sepakbola**

Latar belakang penelitian berdasarkan pada kemampuan kelincahan siswa yang mengalami permasalahan terutama dalam suplai bola ke pemain tengah. Permasalahan penelitian mengenai kurangnya variasi latihan oleh pelatih yang fokus pada kelincahan pemain. Permasalahan penelitian bagaimana pengaruh latihan rintangan berpencar dan rintangan angka delapan terhadap kelincahan pemain SSB Pelangi Langensari Semarang? Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan rintangan angka delapan, latihan berpencar serta pengaruh mana yang lebih baik antara latihan berpencar dan latihan rintangan angka delapan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, jenis data kuantitatif yang dikumpulkan dengan menggunakan metode *treatment test*. Item tes yang digunakan adalah tes rintangan angka delapan dan tes rintangan berpencar. Sasaran dari penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Langensari Semarang. Analisis data dalam penelitian menggunakan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh signifikan dengan T hitung 27,9 dengan taraf nyata  $\alpha = 0,01$  dan  $N = 15$ . Sedangkan dari daftar tabel di dapat t tabel yaitu = 3,25 yang lebih kecil daripada t hitung=27,9 sehingga hipotesis nol ditolak dan peningkatan kelincahan dengan menggunakan latihan rintangan berpencar kelompok A sangat berarti (signifikan). (2) Kelompok B didapat hasil dengan T hitung = 20,44 dengan taraf nyata  $\alpha = 0,01$  dan  $N = 15$ . Sedangkan dari daftar tabel di dapat t tabel yaitu = 3,26 sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian peningkatan kelincahan dengan menggunakan latihan rintangan angka delapan pada siswa Sekolah Sepakbola Pelangi Langensari Kabupaten Semarang sangat berarti (signifikan). (3) Latihan dengan rintangan berpencar lebih baik daripada rintangan angka delapan.

Saran yang diberikan adalah Tim pelatih memperbanyak program latihan dan variasi permainan sehingga siswa SSB Pelangi memiliki banyak teknik dalam bermain sepakbola, penambahan sarana prasarana latihan untuk menunjang program-program latihan khusus, perlu adanya penambahan pelatih fisik dalam jajaran kepelatihan SSB Pelangi Langensari

## ABSTRACT

Agung Kusuma Wardono. 2020. *The Effect of Scattered Obstacle and Figure-Eight Obstacles Training Toward The Agility of Pelangi Soccer Academy Semarang Regency. Physical Education Department, Sports Science Faculty, Universitas Negeri Semarang. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.*

**Keyword : Agility, Football, Influence of Exercise**

*The research problem concerns the lack of variety of training by coaches who focus on the agility of player. The research problem is how the effect of scattering obstacle training and obstacle number eight on the agility of SSB Pelangi Langensari Semarang players? The purpose of the study was to determine the effect and good training methods between the scattering exercises and the number eight obstacle exercise.*

*The type of this research is an experiment research and quantitative approach, that is collected by using a treatment test. This research use eight figure test and scattered obstacle. The target of this research are student of SSB (Sekolah SepakBola) Langensari Semarang. Data analyze used SPSS system.*

*The results showed that (1) There was a significant effect with a T count of 27.9 with a significant level of  $\alpha = 0.01$  and  $N = 15$ . While from the table, it can be t table, that is = 3.25 which is smaller than t arithmetic = 27.9 so that the null hypothesis is rejected and the increase in agility using the A scattering obstacle exercise group A is very significant (significant). (2) Group B results with T count = 20.44 with a significant level  $\alpha = 0.01$  and  $N = 15$ . While from the list of tables in the table can be t = 3.26 so that the null hypothesis is rejected. Thus the improvement of agility skills by using the obstacle exercise number eight on Pelangi Langensari Soccer School students in Semarang Regency is very significant. (3) Practice with scattered obstacles is better than obstacle number eight.*

*The advice given is that the training team extends the training program and variations of the game so that SSB Pelangi students have many techniques in playing football, adding training facilities to support specific training programs, it is necessary to add physical trainers in the SSB Pelangi Langensari coaching ranks.*

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Agung Kusuma Wardono

NIM : 6101414170

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Rintangan Berpencar dan Rintangan Angka Delapan terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Kabupaten Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, Februari 2020

Yang menyatakan,



Agung Kusuma Wardono  
NIM 6101414170

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : *Senin*

Tanggal : *30 Desember 2019*

Menyetujui,  
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumini, S.Pd., M. Pd  
NIP. 19700223 199512 2 001

Pembimbing



Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19751105 200501 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Agung Kusuma Wardono, NIM. 6101414170, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dengan judul "Pengaruh Latihan Rintangan Berpencar dan Rintangan Angka Delapan terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Kabupaten Semarang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari ....., tanggal ...., bulan ...., tahun .....

### Panitia Ujian :

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M. Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Donny Wira Yudha Kusuma, M. Pd., Ph. D  
NIP. 198402292009121004

### Dewan Penguji

1. Dr. Tri Rustiadi, M. Kes.  
NIP. 196410231990021001

(Ketua)

2. Martin Sudarmono, S. Pd., M. Pd.  
NIP. 198803182014041001

(Anggota)

3. Mohamad Annas, S. Pd., M. Pd.  
NIP. 197511052005011002

(Anggota)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Motto :

1. “Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah: 5-6).

### **Persembahan**

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua, yaitu bapak Wariman dan ibu Marsinah yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan do'a yang tiada henti.
2. Kerabat dan keluarga besar yang selalu memberi semangat serta doa.
3. Teman-teman yang selalu ada, yang tidak datang hanya ketika butuh dan pergi ketika sudah mendapatkan apa yang dibutuhkan.
4. Almamater Universitas Negeri Semarang yang telah memberikah khasanah ilmu dan pengalaman.
5. Keluarga PJKR D 2014 yang selalu menghibur penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan selemba demi selemba skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Rintangan Berpencar dan Rintangan Angka Delapan terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Kabupaten Semarang” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menimba ilmu di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin sehingga dapat dilaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi di SSB Pelangi Langensari Kabupaten Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahannya dalam penyusunan skripsi.
4. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan dan masukan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak/ibu dosen dan staf karyawan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang selalu memberikan ilmu paedagogik pendidikan jasmani dan keterampilan olahraga lainnya.
6. Ketua, Pengurus dan Pelatih SSB Pelangi Langensari Ungaran Kabupaten Semarang

7. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semarang, Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1. Konsep Dasar Latihan .....	10
2.1.1. Prinsip-Prinsip Latihan.....	12
2.1.2. Faktor-Faktor Latihan .....	18
2.1.3. Komponen-Komponen Latihan .....	20
2.2. Sepakbola .....	25
2.3. Menggiring Bola ( <i>Dribble</i> ).....	26
2.3.1. Pelaksanaan <i>Dribbling</i> Bola.....	29
2.3.2. Macam-Macam Teknik <i>Dribbling</i> Bola .....	31
2.3.3. Kunci Keberhasilan Teknik <i>Dribble</i> .....	37
2.4. Metode Rintangan Berpencar dan Angka Delapan.....	39
2.4.1. Latihan Rintangan Berpencar .....	39
2.4.2. Latihan Rintangan Angka Delapan .....	41

2.4.3.	Perbandingan Antara Rintangan Angka Delapan dengan Rintangan Berpencar .....	42
2.5.	Set, Repetisi dan Durasi .....	43
2.5.1.	Set.....	43
2.5.2.	Repetisi .....	43
2.5.3.	Durasi.....	45
2.5.4	Sistem Banyak Set .....	45
2.5.5	Sistem Piramid .....	46
2.5.6	Set Tunggal untuk Penurunan .....	46
2.5.7	Repetisi Pelaksanaan untuk Penurunan .....	47
2.5.8	Periodesasi .....	50
2.6.	Kelincahan .....	51
2.6.1	Faktor Pembentukan Kelincahan .....	53
2.6.2	Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan .....	54
2.6.3	Test Kelincahan.....	54
2.7.	Sekolah Sepakbola Pelangi (SSB Pelangi).....	56
2.8.	Kerangka Berpikir .....	57
2.9.	Hipotesis .....	60
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>		
3.1.	Jenis dan Desain Penelitian .....	61
3.2.	Variabel Penelitian .....	63
3.2.1	Variabel Bebas .....	63
3.2.2	Variabel Terikat .....	64
3.3.	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian .....	64
3.3.1	Populasi .....	64
3.3.2	Sampel.....	65
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel.....	65
3.4.	Instrumen dan Prosedur Penelitian.....	67
3.4.1	Hasil Uji Coba Instrumen.....	67
3.4.2	Uji Validitas Instrumen.....	68
3.4.3	Uji Reliabilitas Instrumen .....	68
3.4.4	Alat dan Perlengkapan Tes .....	68
3.4.5	Prosedur Penelitian .....	68

3.4.6	Pelaksanaan Program Latihan .....	70
3.4.7	Sistematika Latihan .....	71
3.5.	Teknik Pengambilan Data .....	73
3.6.	Teknik Analisis Data .....	76
3.6.1	Uji Prasyarat Analisis.....	76
3.6.1.1	Uji Homogenitas Data.....	76
3.6.1.2	Uji Normalitas .....	77
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
4.1.	Hasil Penelitian.....	81
4.1.1	Deskripsi Data .....	81
4.1.2	Hasil Analisis Data.....	81
4.1.2.1.	Uji Validitas Instrumen .....	81
4.1.2.2.	Hasil Pengujian Normalitas Test Awal Kelompok A dan B .....	87
4.1.2.3	Hasil Pengujian Normalitas Tes Akhir Kelompok A dan B.....	88
4.1.2.4	Hasil Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok A dan B .....	89
4.1.3	Hasil Pengujian Peningkatan Test Kelincahan.....	90
4.1.3.1	Hasil Pengujian Peningkatan Keincahan Kelompok A.....	90
4.1.3.2.	Hasil Pengujian Peningkatan Kelincahan Kelompok B.....	90
4.1.3.3	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Rata-rata (Uji Dua Pihak) .....	91
4.1.3.4	Hasil Pengujian <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Shuttle Run</i> (Pengukuran Kecepatan) .....	92
4.2.	Pembahasan .....	94
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1.	Simpulan .....	97
5.2.	Saran .....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>98</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>103</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tingkatan Intensitas .....	21
Tabel 2.2. Tabel Jumlah Takaran Repetisi.....	44
Tabel 2.3. Tabel Model Periodisasi.....	51
Tabel 3.1. Tabel Penyebaran Sampel Berdasarkan Peringkat Pre Test.	66
Tabel 3.2. Transformasi Data Distribusi Frekuensi.....	79
Tabel 4.1. Rangkuman Skor Rata Rata dan Simpangan Baku.....	81
Tabel 4.2. Case Processing Summary.....	82
Tabel 4.3. <i>Reliability Statistic</i> .....	83
Tabel 4.4. <i>Reliability Statistic Correlation</i> .....	83
Tabel 4.5. <i>Summary Item Statistics</i> .....	83
Tabel 4.6. <i>Total Item Statistics</i> .....	84
Tabel 4.7. Rangkuman Skor Rata-Rata dan Standar Deviasi .....	84
Tabel 4.8. Korelasi Sampel Pre Test dan Post Test.....	84
Tabel 4.9. Mencari Selisih Hasil Pre Test dan Post Test.....	85
Tabel 4.10. Selisih Akhir dan Homogenitas Test.....	86
Tabel 4.11. <i>Group Statistics</i> .....	86
Tabel 4.12. Independent Sample Test .....	87
Tabel 4.13. Hasil Pengujian Normalitas Data Test Awal .....	88
Tabel 4.14. Hasil Pengujian Normalitas Data Test Akhir .....	88
Tabel 4.15. Hasil Pengujian Homogenitas Data Test Awal dan Akhir.....	89
Tabel 4.16. Hasil Pengujian Peningkatan Latihan Menggiring Bola .....	90
Tabel 4.17. Hasil Pengujian Peningkatan Latihan Menggiring Bola .....	91
Tabel 4.18. Hasil Pengujian Kesamaan Dua Rata-Rata Test Akhir .....	91

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.....	33
Gambar 2.2. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam...	34
Gambar 2.3. Dribble Dengan Kaki Bagian Luar .....	35
Gambar 2.4. Dribble Dengan Punggung Kaki Luar .....	36
Gambar 2.5. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki Penuh.....	37
Gambar 2.6. Latihan Rintangan Berpencar.....	40
Gambar 2.7. Latihan Rintangan Angka Delapan .....	42
Gambar 2.8. Kerangka Berfikir.....	59
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengesahan Proposal Skripsi .....	104
Lampiran 2. Surat Keterangan Pembimbing .....	105
Lampiran 3. Surat Balasan dari SSB Pelangi.....	106
Lampiran 4. Daftar Hasil Penelitian Rintang Berpencar .....	107
Lampiran 5. Daftar Hasil Penelitian Rintang Angka Delapan.....	108
Lampiran 6. Program Latihan.....	109
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	114

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang banyak digemari oleh mayoritas orang. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bahkan sekarang ini banyak olahraga yang dikhususkan untuk lansia. Hal ini dikarenakan banyaknya manfaat yang dapat diperoleh dari aktivitas olahraga. Menurut Mulyana (2017: 165) olahraga dapat memberikan manfaat yang terukur bagi kesehatan, memberi kegembiraan, pergaulan (*friendship*), dan kepuasan bagi para pelakunya. Sehat sendiri merupakan suatu nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Sedangkan menurut Nala (1992: 32) dalam Himawanto (2010:6) menjelaskan bahwa terdapat empat tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan aktivitas olahraga, yaitu olahraga untuk rekreasi yang lebih menekankan pada kesehatan jasmani dan rohani, olahraga untuk prestasi (kompetitif) yang lebih menekankan pada kegiatan kompetisi dan pencapaian prestasi, olahraga untuk pendidikan yang menekankan pada aspek pendidikan, dimana olahraga dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran, serta olahraga untuk kesegaran jasmani yang menekankan pada peningkatan kebugaran jasmani, sehingga kebugaran jasmani menjadi meningkat dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Pelaksanaan olahraga harus dilakukan secara teratur. Oleh karena itu, budaya berolahraga harus diterapkan sejak usia dini melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. In'aam et al. (2015:35)

menjelaskan bahwa hakikat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau orang lain ataupun frontasi dengan unsur-unsur alam. Berdasarkan perkembangannya terdapat berbagai macam cabang olahraga. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Menurut Nurudin (2015:44) dalam penelitiannya, sepakbola saat ini merupakan olahraga yang paling digemari di dunia, bahkan lebih digemari daripada olahraga lainnya seperti basket, bola voli, ataupun tennis. Menurut Anwar (2013:9) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Karena pemain sepakbola berjumlah banyak, maka setiap tim harus kompak untuk dapat meraih suatu kemenangan. Setiap pemain harus saling bekerja sama dan berkoordinasi dengan baik.

Sepakbola sendiri memiliki pengertian dari Danurwindo dkk (2014:3) bahwa sepakbola merupakan permainan kesebelasan dengan satu bola, olahraga yang digemari masyarakat umum dan merupakan olahraga mengandung unsur teknik, taktik, fisik dan mental. Permainan sepakbola setiap pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Purwanto (2013:14), teknik yang digunakan dalam bermain sepakbola adalah teknik menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola, melempar bola, dan menjaga gawang. Menurut Depdikbud (1993: 34) dalam Nurudin (2015:6) menjelaskan bahwa untuk mencapai suatu kemampuan bermain sepakbola yang baik harus menguasai beberapa faktor yang dianggap penting diantaranya yaitu menendang bola, menggiring bola, menahan bola, merebut bola, dan menyundul bola. Menurut Witarsa (1984: 1) dalam Miharja (2009:56), sifat-

sifat dari teknik dasar sepakbola yaitu dapat digunakan untuk memperoleh suatu prestasi maksimum pemain, meningkatkan kekuatan serta daya tahan fisik, serta dapat selalu berkembang lebih baik apabila pemain selalu melakukan pelatihan. Karena bagaimanapun, sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto,dkk,2000:7). Sepakbola termasuk jenis permainan yang terdiri dari gabungan unsur - unsur gerak yang memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasarnya dengan baik. Teknik dasar dari sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, *dribbling* bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Luxbacher, 2014:42). Salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola adalah *dribbling* bola yang mempunyai tujuan antara lain untuk melewati lawan, mendekati jarak sasaran, dan menghambat permainan (Sucipto dkk, 2000:28). *Dribbling* bola merupakan teknik dasar sepakbola yang mempunyai kegunaan antara lain : 1) Untuk melewati lawan, kegunaan *dribbling* bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang menghambat dan merebut bola sehingga pemain berusaha melindungi bola jauh dari lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga terpaksa *dribbling* bola dan berusaha melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat., 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, penyelamatan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera

memberikan operan kepada temannya. dapat menciptakan suatu permainan yang baik, terampil, dan berprestasi diperlukan adanya suatu latihan yang terencana. Hal ini dilakukan agar setiap pemain dapat menguasai setiap teknik yang ada. Latihan terencana meliputi segala jenis pelatihan sesuai program kebutuhan jangka pendek atau panjang, pra kompetisi, dan peningkatan fisik, Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet. Dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan.

Latihan merupakan proses yang berkesinambungan dan teratur mulai dari latihan yang mudah sampai pada yang lebih rumit dan dilakukan secara berulang kali dengan jumlah beban latihan yang makin bertambah, dengan kata lain, latihan merupakan suatu kegiatan yang direncanakan dan sistematis untuk mempersiapkan atlet baik dari kondisi fisik maupun teknik untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan. Latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan (Pate, Rotella dan Mcclenaghan 1993:317). Menurut Nossek (1982) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Sedangkan menurut Bempa (1994), latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan

individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi pedagogis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah aktivitas yang dilakukan secara berkelanjutan dan terorganisir dengan tujuan meningkatkan penampilan olahraga.

Salah satu teknik dasar yang paling penting untuk dikuasai adalah teknik menggiring bola (*Dribbling*). Menurut Mielke (2003: 1) menjelaskan bahwa menggiring bola (*Dribbling*) merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, ataupun bersiap melakukan operan atau tembakan. Teknik menggiring bola (*Dribbling*) dibutuhkan oleh para pemain untuk membangun serangan yang efektif dan mampu menguasai pertandingan dengan baik. Menurut Luxbacher (2004: 48) keberhasilan serangan sangat tergantung pada setiap kemampuan pemain dalam menguasai bola serta kemampuan untuk menghadapi dan mengalahkan lawan. Menggiring bola (*Dribbling*) merupakan teknik dasar yang membawa pengaruh paling besar bagi keberhasilan dalam bermain sepakbola, maka diperlukan suatu metode latihan *Dribbling* yang tepat untuk dapat menggiring bola dengan baik. Luxbacher dalam Gusnanda et.al (2004: 1) menjelaskan bahwa unsur utama yang harus dimiliki pemain dalam bermain sepakbola adalah kelenturan tubuh atau gerak badan, kecepatan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan nonaerobik, serta kekuatan otot.

Kelincahan merupakan salah satu aspek yang harus dimiliki pemain untuk mampu melakukan *Dribbling* dengan baik. Kelincahan dinilai dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar dalam permainan sepakbola. Upaya memperoleh hasil yang optimal dalam menggiring bola, dibutuhkan suatu latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain dalam menggiring bola. Menurut Wiel Coerver (1983: 299)

dalam Miharja (2009:60) beberapa bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah latihan menggiring bola bolak-balik selebar lapangan, menggiring bola zig-zag, dan menggiring bola lurus.

Perkembangan sepakbola di lingkungan Kabupaten Semarang sudah cukup baik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya SSB Pelangi Langensari yang didirikan sejak tahun 2011 dan mencatatkan beberapa prestasi yang diperoleh. Namun, prestasi tersebut masih dapat dikalahkan oleh SSB lain di Semarang seperti SSB Tugu Muda dan SSB Apac Inti. Pada tahun 2018, pemain dari SSB Pelangi Langensari belum mampu mewakili Semarang untuk berlomba dikancah provinsi. Kurang optimalnya penguasaan teknik berlatih dan bermain sepakbola sebagai acuan peneliti untuk melaksanakan penelitian di SSB Langensari. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan SSB Pelangi Langensari Semarang sebagai objek penelitian dalam mengetahui Pengaruh Latihan dengan Rintangan Berpencar dan Rintangan Angka Delapan terhadap Kelincahan Pemain dalam Permainan Sepak Bola. Rintangan angka delapan diadaptasi oleh permainan *Handicap* dan *Broken 100 Yard Sprints* yang lintasan membentuk angka delapan yang mana setiap batas jarak lari *dribble* ketika bermain sepakbola membentuk lintasan angka delapan. Sedangkan untuk rintangan berpencar sendiri adalah bentuk latihan dengan pos yang berbentuk memencar di setiap jalurnya. Rintangan berpencar diawali dengan lari dengan *dribble* zigzag melewati *cone* bolak balik, *dribble* lurus bolak balik, mengumpan bola dan tangga akselerasi. Empat pos tersebut dipasang berkelanjutan dengan pos yang dipasang memencar.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berbagai hal yang ekuivalen atau sama dengan penelitian yang menyebabkan permasalahan datang dapat kita kaji dalam identifikasi masalah. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka permasalahan yang muncul yang dapat diidentifikasi terkait dengan menggiring bola adalah :

1. Kurang optimalnya penguasaan teknik dalam bermain sepakbola pada SSB Pelangi Langensari Semarang sehingga SSB Pelangi Langensari Semarang belum mampu menyumbang pemain yang menjadi wakil Semarang untuk berkompetisi pada tingkat Jawa Tengah tahun 2018.
2. Pemain masih mengandalkan tipe permainan yang mengandalkan *one-two pass* yang memungkinkan perputaran bola hampir keseluruhan berdasarkan umpan, bukan *Dribbling*.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka batasan atau cakupan masalah yang ada dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti hanya meneliti tentang pengaruh latihan dengan rintangan berpencar dan rintangan angka delapan terhadap kelincahan pemain SSB Pelangi Langensari.
2. Dalam penelitian ini, ruang lingkup yang digunakan adalah SSB Pelangi Langensari Semarang dengan mengambil sampel anggota SSB Pelangi Langensari Semarang.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan semua penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka beberapa rumusan masalah yang dapat diambil, yaitu:

1. Bagaimana pengaruh latihan rintangan berpencar terhadap kelincihan pemain SSB Pelangi Langensari Semarang?
2. Bagaimana pengaruh latihan rintangan angka delapan terhadap kelincihan pemain SSB Pelangi Langensari Semarang?
3. Mana pengaruh yang lebih baik antara pengaruh latihan angka delapan dengan latihan berpencar ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan rintangan berpencar terhadap kelincihan pemain SSB Pelangi Langensari Semarang.
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan rintangan angka delapan terhadap kelincihan pemain SSB Pelangi Langensari Semarang.
3. Mengetahui mana yang lebih baik antara pengaruh latihan rintangan berpencar dengan rintangan angka delapan.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kegunaan kepada pihak-pihak yang berkepentingan. Beberapa kegunaan pada penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan tentang kelincahan pemain SSB.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai dasar acuan atau bahan referensi terhadap penelitian yang akan dilakukan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lembaga pendidikan atau pihak universitas, dapat digunakan sebagai sarana untuk menambah relasi.
- b. Bagi mahasiswa, dapat digunakan sebagai sarana untuk pengembangan kemampuan.
- c. Bagi pihak SSB Pelangi Langensari Semarang, dapat digunakan sebagai penambah relasi. Selain itu juga dapat digunakan sebagai sarana perbaikan kemampuan pemain.

## **BAB II**

# **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

### **2.1. Konsep Dasar Latihan**

Suatu latihan apapun bentuknya, jika dilakukan dengan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik itu sistem aerobik, hormon maupun sistem otot. Menurut Nossek dalam Suharjana (2004: 13) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, dan training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

Pengertian dari *Exercises* sendiri merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan. Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya.

Program latihan tersebut disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan. Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan fisik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan, tidak dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Hasil latihan meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu. Latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 8 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 8 minggu (Dreger, dikutip oleh Suharjana 2007: 47). Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan. Untuk itu dalam permainan sepakbola, seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Hal

ini seperti pendapat Jef Sneyers dalam Suharjana (2004:7) bahwa : “Dalam cabang olahraga sepakbola faktor yang sangat menentukan keberhasilan satu kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar”. Adapun teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut : 1) Menendang bola, 2) Menerima bola, 3) menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Gerak tipu dengan bola, 6) Merampas bola, 7) Melempar bola, 8) Teknik penjaga gawang”. Salah satu teknik dasar yang belum maksimal dikuasai oleh pemain adalah teknik menggiring bola. Hal ini nampak dalam permainan, latihan maupun dalam pertandingan, para pemain banyak kehilangan bola, karena bola yang diterima tidak sepenuhnya dikuasai oleh pemain tersebut. Bola yang sebenarnya dapat digiring agar lebih dekat ke sasaran, karena tidak memiliki keterampilan menggiring bola, karena bola tersebut secara tergesa-gesa langsung di tendang ke teman sehingga bola direbut dapat dikuasai oleh lawan. Menurut Danny Mielke dalam Suharjana (2004: 1) “Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*)”.

### **2.1.1. Prinsip-Prinsip Latihan**

Untuk meningkatkan kualitas program latihan, maka dalam pelaksanaannya terdapat prinsip-prinsip latihan. memanfaatkan waktu luang, akan tetapi ada juga yang sekedar mencari kesenangan. Dalam sepakbola, prestasi diperlukan beberapa faktor penunjang. Faktor-faktor tersebut menurut Harsono (2014:100) yaitu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental”. Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang atlet untuk mencapai

puncak penampilan (prestasi). Latihan (*training*) merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian menambah jumlah beban latihan. Latihan mempunyai batasan-batasan tertentu, oleh karena itu perlu kita pahami dulu apa batasan latihan itu. Meskipun latihan dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, dan kian hari kian bertambah bebannya, tetapi disamping itu prinsip latihan juga penting menjadi pedoman bagi siapapun yang ingin meningkatkan prestasi olahraganya. Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan, sehingga akan menambah kemampuan atlet. Dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan (Harsono, 1988:101). Prinsip-prinsip latihan yaitu :

#### 2.1.1.1. Prinsip *Overload*

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental. Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar dan paling penting, prinsip ini mengatakan bahwa latihan beban haruslah latihan dengan sangat keras, serta diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Harsono (2004: 45) menyebutkan bahwa beban yang diberikan kepada anak haruslah ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah, maka berapa lamapun dan berapa seringpun anak berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat, performanya pun mungkin tidak akan meningkat secara progresif. Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu tanpa persiapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang

penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* ini akan menjamin agar sistem dalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan yang bebannya makin meningkat, serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal. Pembebanan pada latihan membuat tubuh melakukan penyesuaian terhadap rangsangan dari beban latihan. Sehingga latihan beban lebih menyebabkan kelelahan, pemulihan dan penyesuaian memungkinkan tubuh untuk mengkompensasikan lebih atau mencapai tingkat kesegaran yang lebih tinggi.

#### 2.1.1.2. Prinsip Peningkatan Beban Terus-Menerus atau Progresif

Menurut Harsono (2014: 55) prinsip progresif adalah penambahan beban dengan memanipulatif intensitas, repetisi dan lama latihan. Penambahan beban dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam program latihan. Progresif artinya adalah apabila otot lelah menunjukkan gejala kemampuannya meningkat, maka beban ditambah untuk memberi stres baru bagi otot yang bersangkutan. Otot yang menerima beban lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah, maka latihan program berikutnya apabila tidak ada penambahan beban, maka tidak akan terjadi penambahan kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban progresif.

#### 2.1.1.3. Prinsip *Reversibility* (kembali asal)

Menurut Harsono (2014: 60) prinsip ini mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Ini berarti jika beban latihan yang sama terus menerus kepada

anak, maka terjadi penambahan awal dalam kesegaran ke suatu tingkat dan kemudian akan tetap pada tingkat itu. Sekali tubuh telah menyesuaikan terhadap beban latihan tertentu, proses penyesuaian ini terhenti. Sama halnya apabila beban latihan jauh terpisah maka tingkat kesegaran si anak selalu cenderung kembali ketingkat semula. Hanya perbaikan sedikit atau tidak sama sekali.

#### 2.1.1.4. Prinsip Pengaturan Latihan

Latihan setidaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapat giliran terlebih dahulu sebelum otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan yang berarti pada awal latihan, sebelum kelompok otot tersebut mendapat latihan sesungguhnya. Untuk menanggulangi hal tersebut, maka pengaturan latihan setidaknya harus terprogram dengan baik.

#### 2.1.1.5. Prinsip Kekhususan Program Latihan

Harsono (2014: 65) menyebutkan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replika dari gerakan - gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya. Sedangkan menurut O'shea yang dijelaskan pada bukunya Sajoto (1998:42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID" yaitu *Specific Adaptation to Imposed Demain*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Apabila akan meningkatkan teknik dasar *Dribbling* bola, maka program tersebut harus memenuhi syarat untuk pencapaian itu.

#### 2.1.1.6. Prinsip kontinuitas

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet. Untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal, perlu adanya latihan sepanjang tahun selama terus

menerus secara teratur terarah dan berkelanjutan. Karena dalam latihan, materi yang diberikan pada atlet akan berbeda tiap masa umurnya. Dalam hal tersebut mengajarkan pada atlet bagaimana menghadapi masalah kekurangan pada dirinya yang perlu ditingkatkan dan diperbaiki. Salah satu kunci dari prinsip kontinuitas adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelenturan. Tanpa kedua unsur tersebut, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (shuttlerun), lari kelak-kelok (zig-zag run), jongkok-berdiri (squat-thrust), dan sejenis lainnya.

#### 2.1.1.7. Prinsip Individual (Perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terlahir terdiri satu kesatuan utuh jiwa dan raga pasti akan berbeda dengan atlet lain mulai dari segi fisik, sifat, dan tingkat kemampuannya. Perbedaan tersebut perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan dan metode latihan dapat serasi, sehingga dapat tercapai mutu prestasi tiap-tiap individu. Faktor-faktor individu yang harus diperhatikan adalah :

- 1) Jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh
- 2) Kemampuan fisik, teknik, taktik, mental
- 3) Kemampuan kematangan juara
- 4) Watak dan kepribadian istimewa
- 5) Ciri-ciri khas individual atau mental.

Prinsip individual merupakan prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih atau mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga yang maksimal.

Program latihan hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum harus diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Prinsip beban berlebih (*the overload principles*). Pendapat Fox (1993: 687) dikemukakan bahwa intensitas kerja harus bertambah secara bertahap melebihi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Bompa (1994: 29) bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal itu bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.
2. Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*). Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (Bompa, 1994: 32).
3. Prinsip individual (*the principles of individuality*). Bompa (1994: 35) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seseorang, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.
4. Prinsip beban latihan meningkat bertahap (*the principles of progressive increase load*). Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus

ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 1994: 44).

5. Prinsip Kembali Asal (*the principles of reversibility*). Djoko P.I (2000: 11) bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.
6. Prinsip mengenal sumber energi utama (*the principles of predominant energi system*).

### **2.1.2. Faktor-Faktor Latihan**

Agar dalam melakukan latihan mencapai hasil baik dan mendapat prestasi yang maksimal, maka setiap latihan selain hanya memperhatikan prinsip dasar, juga harus memperhatikan faktor-faktor latihan. Menurut Bompa (1990:56) bahwa “faktor-faktor dasar latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, kejiwaan dan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga”. Mengenai faktor-faktor latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### **2.1.2.1. Persiapan Fisik**

Perkembangan kondisi fisik yang sangat menyeluruh sangat penting. Karena tanpa kondisi fisik yang prima, seseorang tidak mampu mengikuti latihan dengan maksimal. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, dimana beban latihan dan intensitas latihan semakin bertambah setiap waktu tertentu. Sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan kondisi fisik yang meningkat secara signifikan sesuai pencapaian yang diharapkan. Agar tercapai latihan kondisi fisik yang maksimal, seorang atlet harus mengikuti latihan secara sistematis dan

berkelanjutan sesuai program yang direncanakan. Seorang pelatih juga harus mengetahui komponen kondisi fisik apa saja yang perlu dilatih untuk meningkatkan kemampuan kerja atletnya. Komponen - komponen tersebut adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan otot, kelentukan, stamina, kelincahan, serta power.

#### 2.1.2.2. Persiapan teknik

Persiapan teknik adalah perencanaan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak yang diperlukan oleh atlet agar mampu melakukan gerakan yang baik sesuai cabang olahraga yang ditekuni. Sebagai contoh yaitu teknik menendang bola, teknik menggiring bola, dan teknik menyundul bola. Latihan teknik memiliki tujuan untuk mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (neuronmuscular).

#### 2.1.2.3. Persiapan taktik

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental.

Dalam persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu :

- 1) Mengadakan pertandingan minimal setiap minggu satu kali sebagai pelaksanaan praktik kualitas teknik para pemain.
- 2) Latihan penekanan khusus pada taktik yang akan direncanakan.
- 3) Memberikan teori secara masak tentang pengetahuan teori taktik yang berisikan : pola dan sistem pertandingan, pengetahuan peraturan pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

#### 2.1.2.4. Persiapan psikologis

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1988:101) latihan mental adalah

latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stres yang kompleks. Pembinaan mental psikologis mempunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian. Keempat faktor tersebut diatas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena setiap pelatih hanya terbiasa dengan persiapan teknik, fisik, dan taktik saja.

### **2.1.3. Komponen-Komponen Latihan**

Selain beberapa prinsip dan faktor latihan, dalam mencapai prestasi yang maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen tersebut meliputi :

#### **2.1.3.1. Intensitas latihan**

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Intensitas latihan menunjuk pada presentase beban dari kemampuan maksimalnya. Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak). Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan oleh:

- One Repetition Maximum (1 RM)

Adalah kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja.

- Denyut Jantung Per Menit

Dihitung atas dasar usia olahragawan dan denyut jantung istirahat (dihitung pada saat pagi hari, yaitu setelah tidur). Denyut Jantung Maksimum =  $(220 - \text{Usia})$ . Berat atau ringannya beban latihan yang diberikan oleh pelatih. Cara menghitung intensitas latihan menurut teori Katch dan Mc Ardle (1983):  $\text{DNM} = 220 - \text{Umur}$  (dalam tahun). Takaran intensitas latihan untuk olahraga prestasi adalah 80% - 95%.

Tabel 2.1. Tingkatan Intensitas

<b>Tingkatan Intensitas</b>	<b>Prosentase dari Kemampuan Maksimal</b>	<b>Frekuensi Denyut Nadi Permenit</b>
Rendah Sekali	30 – 50 %	130 – 140 kali/menit
Rendah	50 – 60 %	140 – 150
Sedang	60 – 75 %	150 – 165
Submaksimal	75 – 85 %	165 – 180
Maksimal	85 – 100 %	180 ke atas

Sumber : Teori Katch dan Mc Ardle (1983)

#### 2.1.3.2. Volume latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat, dan jumlah latihan. Volume dapat dilihat dari jumlah beban, jarak yang ditempuh, jumlah ulangan/materi dan waktu yang digunakan untuk latihan. Volume adalah beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, beban berat yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam suatu unit latihan. Begitu juga menurut Suharto (2007:97) menyatakan bahwa pada dasarnya volume latihan meliputi unsur-unsur: waktu atau lama latihan, jarak tempuh atau berat beban, jumlah ulangan latihan atau unsur teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Dan unsur tersebut mencerminkan kuantitas atau

banyaknya latihan yang dilakukan pada saat latihan. Ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set, dan panjang jarak yang ditempuh. Dalam latihan harus diperhitungkan dan dipertimbangkan dua jenis volume (1) volume relatif dan (2) volume absolut.

Ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang. Volume latihan dapat ditentukan melalui:

- a) Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan.
- b) Jumlah repetisi per sesi
- c) Jumlah set / sesi
- d) Jumlah pembebanan per sesi
- e) Jumlah seri / sirkuit per sesi.

#### 2.1.3.3. Durasi latihan

Durasi latihan adalah lamanya waktu yang diberikan dalam satu kali pertemuan latihan. Pelaksanaan waktu latihan tersebut harus dimanfaatkan dengan baik yang didalamnya berisi materi yang digunakan untuk sasaran pencapaian latihan. Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Contoh dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 2 jam, maka durasi latihan adalah selama 2 jam.

Dengan demikian durasi latihan adalah jumlah waktu secara keseluruhan dalam satu sesi/unit latihan mulai dari pembukaan sampai dengan penutup. Durasi latihan inti berkisar antara 15 sampai dengan 60 menit (Blair, 1995). Durasi waktu ini dibutuhkan untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh. Durasi waktu yang dilaksanakan berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Latihan

dengan intensitas tinggi dan durasi latihan pendek menimbulkan respons tubuh yang sama dengan latihan dengan intensitas yang rendah dan durasi yang lama. Latihan selama 5 sampai 10 menit dengan intensitas 90% kapasitas fungsional tubuh dapat memperbaiki kerja kardiovaskular. Walaupun demikian latihan dengan intensitas tinggi dan durasi yang pendek tersebut tidak dapat diterapkan pada kebanyakan orang, sehingga lebih disarankan untuk melaksanakan program latihan dengan intensitas yang sedang dan durasi yang lebih lama (Kraemer, 2004).

Untuk orang yang terbiasa dengan aktivitas yang rendah, durasi yang disarankan adalah 20 sampai dengan 30 menit dengan intensitas (40 sampai dengan 60% kapasitas fungsional). Penyesuaian durasi dan intensitas latihan didasarkan pada respon fisiologis individu terhadap latihan, status kesehatan dan tujuan latihan (misalkan: penurunan berat badan). Pada umumnya pada fase awal durasi latihan dapat bertahap ditingkatkan dari 20 menit menjadi 45 menit (Blair, 1995).

#### 2.1.3.4. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan adalah berapa kali suatu latihan dapat dilakukan dalam tiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan tiap setnya. Dalam bukunya Sajoto (1995:83), O'Shea dan Fox menyebutkan 3 kali per minggu, sedang lama latihan hanya Fox yang memberikan ancar-ancar sekurang kurangnya 6 minggu. Pelaksanaan program latihan *Dribbling* sirkuit dan metode bermain ini berlangsung dalam 3 kali latihan setiap minggunya selama 6 minggu sebanyak 14 kali pertemuan. Pengertian frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. Frekuensi adalah ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak banyak

sekali dalam satu giliran, sedang frekuensi rendah artinya ulangan gerak sedikit dalam satu giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan perhari atau berapa hari latihan perminggunya.

Pada umumnya frekuensi merupakan jumlah tatap muka latihan yang dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan tergantung dari durasi dan intensitas latihan. Frekuensi latihan yang dapat dilakukan dapat beberapa kali dalam sehari sampai dengan 5 kali dalam seminggu tergantung jenis latihan, keadaan fisik dan tujuan latihan (Kraemer et al., 2004). Pada orang dengan kondisi fisik yang rendah dapat dilakukan latihan dengan intensitas 3 METs selama 5 menit yang dilakukan beberapa kali sehari. Seseorang dengan kapasitas fungsional 3-5 METs, latihan dapat dilakukan 1-2 kali sehari. Individu dengan kapasitas fisik >5METs disarankan untuk berlatih 3 kali per minggu pada hari yang berselingan. Individu dengan jenis latihan beban sebaiknya juga berlatih tiga kali dalam seminggu pada hari yang berselingan. Latihan dengan frekuensi intensif sebaiknya juga dilakukan dengan jenis latihan beban dan non beban secara bergantian. Hal yang dihindari adalah latihan beban yang dilakukan lebih dari 5 kali dalam seminggu. Latihan jenis ini dengan frekuensi yang tinggi meningkatkan resiko cedera ortopedik (Andersen, 1999).

#### 2.1.3.5. Ritme Latihan (Ritmik)

Ritme adalah irama dalam suatu latihan. Menurut Satrio Ahmad Y.(2007:3), merupakan suatu bentuk pola gerak langkah serta olah tubuh yang dibentuk dengan cara sedemikian rupa sehingga nantinya akan menghasilkan suatu keindahan gerak yang beraturan yang muncul dari gerakan yang satu ke gerakan lainnya. Yang dimaksud irama disini adalah dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam suatu set latihan.

## 2.2. Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari maksimal 11 pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengannya di daerah hukumannya (Sucipto dkk, 2000:7). Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang paling memasyarakat dan bergengsi. Di arena pesta olahraga multi event, tidak akan terasa lengkap gelar juara umum apabila tidak dilengkapi dengan medali emas dalam cabang sepakbola. Permainan sepakbola ini sudah ada sejak jaman kuno. Catatan sejarah menunjukkan bahwa telah terdapat permainan sejenis sepakbola di banyak negara, di Cina pada pada zaman dinasti Han kurang lebih pada tahun 1122-247 SM ada permainan *Tsu Chiu*. *Tsu* berarti kaki dan *Chiu* berarti bola yang terbuat dari kulit diisi dengan rumput atau bahan-bahan lain.

Masyarakat sepakbola di dunia dapat menerima bahwa Inggris merupakan negara asal permainan sepakbola modern, yaitu permainan sepakbola yang telah mempunyai peraturan. Tepatnya pada tanggal 8 Desember 1863 tersusun peraturan permainan sepakbola oleh FA (*Football Association*). Inti dari permainan sepakbola adalah memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Pemenangnya adalah tim (regu) yang memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari kemasukan bola di gawangnya. Daya tarik dari permainan sepakbola selain mudah dimainkan, namun juga terletak pada kealamian permainannya. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, selain kemampuan teknik dan taktik. Seorang

pemain dengan keterampilan yang dimiliki, dituntut untuk bermain bagus dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi. (Sukatamsi, 2010:31)

Menurut Soedjono (1985 : 16), sepakbola adalah permainan beregu, oleh karena itu, kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Aktivitas dalam pertandingan yang dilakukan pemain secara perorangan harus bermanfaat bagi kesebelasannya. Kesebelasan tanpa koordinasi atau kerjasama di dalam regu, maka penampilan yang sempurna dari pemain tidak akan memberikan sumbangan yang berarti pada tim tersebut.

### **2.3. Menggiring Bola (*Dribble*)**

Menurut Koger (2007: 51), menggiring bola (*Dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Sedangkan menurut Mielke (2007: 2), menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Menurut Scheunemann (2005: 47), memiliki *skill* menggiring bola memang penting, tetapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan memperlambat tempo permainan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *Dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak di lapangan permainan. Menurut Aip Syarifudin dan Muhadi dalam Hapzara (2010:15) teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi dalam dua permainan besar yaitu teknik dasar dengan dan tanpa bola.

Penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa menggiring bola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak di lapangan permainan. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi dalam Hapzara (2010:15) teknik dasar dalam permainan sepakbola dibagi menjadi dua bagian besar yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Menurut pendapat Luxbacher dalam Hapzara (2010:15) mengemukakan bahwa, "Semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat". Maksud kutipan tersebut adalah bahwa teknik *dribbling* dapat ditingkatkan antara lain dengan latihan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat dan menggiring bola dengan cepat. Berdasarkan pendapat di atas, untuk melakukan teknik *dribbling* bisa dilakukan dengan tiga cara, tentunya ketiga teknik *dribbling* tersebut mempunyai kelebihan maupun kekurangan. Dengan kata lain tentunya ada yang lebih efektif dalam melakukan *dribbling*. Berdasar hal tersebut di atas penulis tertarik untuk mengetahui teknik *dribbling* yang manakah yang lebih efektif dalam melakukan *dribbling*. Pendekatan pembelajaran yang dilakukan oleh pelatih dalam praktik latihan *dribble shooting* sepakbola cenderung sekedar melakukan gerakan dimana pemain melakukan latihan fisik atau latihan *dribble shooting* sepakbola berdasarkan gerakan yang telah diketahui sebelumnya tanpa kontrol yang jelas dalam melakukan gerakan. Masih banyak pelatih sepakbola yang melatih mempergunakan pendekatan atau metode tradisional yang paling disenangi pelatih dalam pelaksanaan proses latihan teknik *dribble shooting* sepakbola. Proses latihan secara tradisional sering mengabaikan tugas - tugas latihan dan tidak sesuai dengan taraf perkembangan pemain (Cholik Mutohir,2002:18).

Menggiring bola menurut Mielke (2007: 2) memiliki beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain :

- 1) Giring bola dekat kaki.
- 2) Giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan.
- 3) Pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola.

Pada hakikatnya menggiring bola (*Dribbling*) dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni : 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar dan 3) Menggiring bola dengan punggung kaki (Mielke; 2007: 8-9). Pendapat tersebut memberi makna bahwa kelincahan *Dribbling* bola dapat diartikan kemampuan individu untuk menggunakan kakinya, mendorong bola secara putus-putus agar bergulir terus diatas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa *Dribbling* dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Beberapa orang berasumsi bahwa *Dribbling* bola lebih sebagai seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan dan menciptakan gayanya sendiri dalam *Dribbling* bola selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan dengan tetap menguasai bola. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *Dribbling* bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain dengan atau tanpa berlari untuk melewati lawan atau untuk membuka daerah pertahanan lawan.

Adapun tujuan *Dribbling* menurut Sukatamsi (2010:158) adalah :

1. Melewati lawan
2. Mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat
3. Menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

### **2.3.1. Pelaksanaan *Dribbling* Bola**

Cara *Dribbling* bola menurut pendapat Sukatamsi dalam Hapzara (2010:20) yaitu untuk melakukan teknik *Dribbling* bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk *Dribbling* bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. *Dribbling* merupakan gerakan keterampilan yang peningkatannya akan terjadi secara bertahap. Mulai dari belum bisa, menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil dalam melakukan suatu gerakannya. Berdasarkan pernyataan tersebut, gerakan materi latihan dipraktikkan mulai dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi, untuk dapat melakukan *Dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan bertahap dan berkelanjutan agar mendapat gerakan yang luwes dan otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip teknik *Dribbling* bola.

Menurut pendapat Sukatamsi dalam Hapzara (2010:20) beberapa prinsip *Dribbling* bola adalah sebagai berikut :

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan.

- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan secara putus-putus, jadi bola di dorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu *Dribbling* bola pandangan mata tidak hanya melihat bola semata saja, namun harus memperhatikan daerah sekitar lapangan dimana posisi lawan dan kawan berada.
- 5) Badan agak condong ke depan dan gerakan tangan mengikuti gerakan tubuh agar tetap seimbang seperti pada lari biasa.

Beberapa prinsip yang perlu diketahui sebagai dasar *Dribbling* bola dengan baik menurut A. Sarumpaet dalam Himawan (2016:11) yaitu :

- 1) Bola mesti dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan
- 2) Dapat menggunakan semua bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai
- 3) Dapat menguasai situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Adapun beberapa kesalahan dalam melakukan *Dribbling* bola adalah sebagai berikut :

- 1) Bukan mendorong tapi menendang bola sehingga jalannya bola terlalu cepat sehingga tidak terkontrol
- 2) Jarak penguasaan bola terlalu jauh dengan kaki, sehingga mudah direbut lawan
- 3) Irama langkah kaki dengan sentuhan bola tidak teratur yang menyebabkan lepas kontrol
- 4) Mata hanya tertuju pada bola dan tidak melihat area lapangan permainan dimana posisi lawan dan kawan berada.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain dalam tim harus berusaha untuk mampu menguasai bola dengan baik. Setelah bola dalam penguasaan pemain atau tim, usahakan bola tidak mudah direbut oleh pihak lawan. Berdasarkan pernyataan tersebut, kemampuan individu dalam melakukan *Dribbling* memiliki peran yang penting agar penguasaan bola dalam permainan dapat berjalan dengan efektif untuk memenangkan suatu pertandingan. Karena suatu tim yang baik adalah tim yang mempunyai kemampuan teknik individu *Dribbling* pemain diatas rata-rata agar mampu menembus pertahanan lawan dengan cepat. Beberapa teknik yang berpengaruh terhadap kelincihan *dribbling* adalah sebagai berikut

1. *Keeping*, yaitu memperlambat *dribbling* karena pemain berusaha merubah arah bola
2. Tendangan *chop*, berusaha menaikan bola untuk di umpan jauh
3. *Shooting*, yaitu menyesuaikan kaki terkuat untuk menendang dan kaki lainnya sebagai kaki tumpu.

### **2.3.2. Macam-Macam Teknik *Dribbling* Bola**

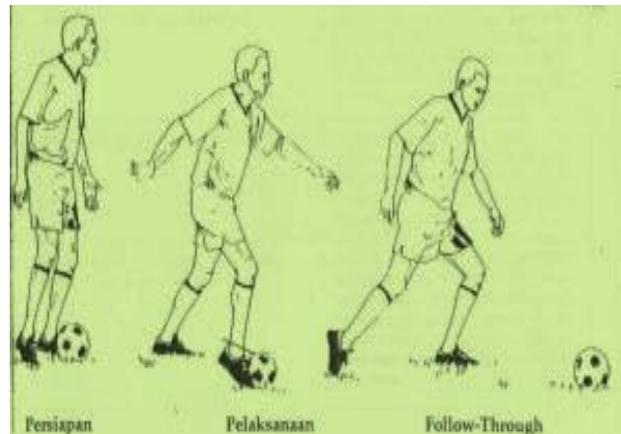
Menurut Gifford dalam Himawan (2016:15) menggiring bola menuntut keseimbangan yang baik, penguasaan yang luar biasa dan kepercayaan yang besar. Bola diusahakan tetap berada di depan dan dekat kaki tetapi jangan buat bola berada dibawah kaki. Secara umum teknik *Dribbling* bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu *Dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

#### **2.3.2.1. *Dribbling* dengan kaki bagian dalam**

Menurut Koger (2007:51) menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus dekat dengan kaki apabila ingin lebih mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola sehingga pemain disarankan untuk melihat sekelilingnya untuk melihat posisi lawan dan pergerakan kawannya. *Dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan lebih mudah melindungi bola dari lawan atau bola tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan mengalami kesulitan dalam merampas bola. Hal ini sesuai dengan pendapat A. Sarumpaet dalam Himawan (2016:11) yaitu jika pemain yang menguasai bola selalu di ikuti atau dibayangi oleh lawan, maka *Dribbling* bola dengan cara ini lebih baik dilakukan karena bola berada diantara kedua kaki dengan kata lain perkenaan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau *Dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, pemain dapat dengan mudah merubah arah apabila dihadang lawan. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola. Berikut adalah urutan gerakan *dribble* kaki bagian dalam:

- 1) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- 2) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir kedepan.
- 3) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 4) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 5) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

6) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.



Gambar 2.1. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam (Sumber: Sucipto. dkk, 2000: 29)

Gerakan sama juga mempengaruhi perbedaan perkenaan bola dengan teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Bentuk dan arah gerakan sebagian besar sama, hanya saja perbedaannya terletak pada perkenaan kaki terhadap bola. Teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam digunakan untuk mengecoh dan melewati lawan. Gerakan menggiring dengan kura-kura kaki bagian dalam dilakukan dengan posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. Ayunan kaki mengikuti irama atau ritme kaki secara teratur terhadap gerakan menyentuh dan mendorong bola sehingga bola mudah dikuasai. Posisi kaki rileks tidak menekuk dan pandangan silih berganti antara posisi bola dan situasi lapangan (Sukatamsi, 2010:159).

Analisis menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut

1) Posisi kaki pada saat menggiring bola sama dengan posisi menendang bola

- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sedikit ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan
- 3) Diupayakan setiap langkah secara teratur bola disentuh dan didorong untuk bergulir ke depan
- 4) Bola bergulir selalu dekat dengan kaki demikian bola tetap dikuasai
- 5) Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit di tekuk untuk mempermudah penguasaan bola
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

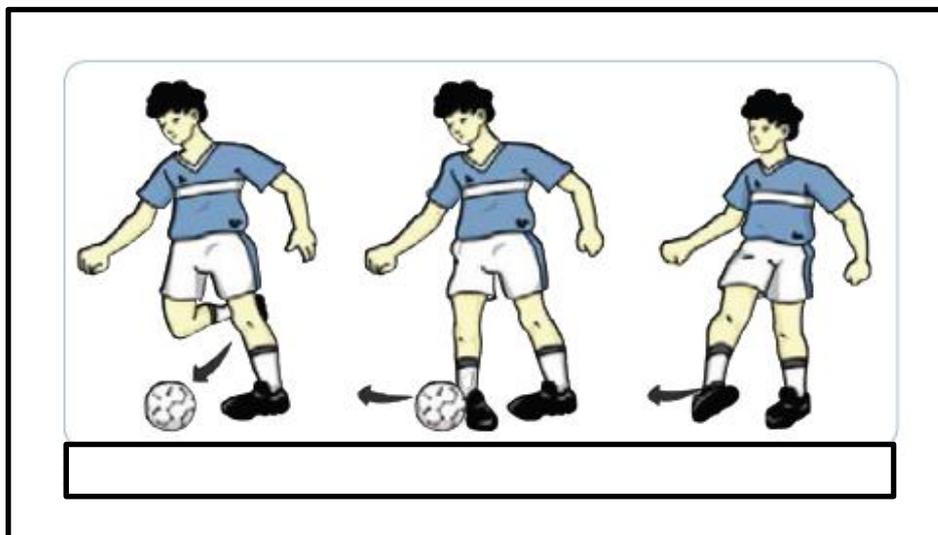


Gambar 2.2. Menggiring bola dengan punggung kaki bagian dalam  
(Sumber: Sucipto. dkk, 2000: 30)

#### 2.3.2.2. *Dribbling* bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar dapat dijabarkan dengan gerakan sebagai berikut :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir kedepan.
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pergelangan kaki dikuatkan.
- 7) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola, selanjutnya melihat situasi.
- 8) Kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.



Gambar 2.3. Dribble dengan kaki bagian luar

Sumber : <http://www.pakmono.com/2018/03/teknik-menggiring-Dribbling-sepak-bola.html>

Menggiring bola dengan kaki luar serupa dengan menggiring bola dengan kura kura kaki bagian luar yang dapat juga dianalisis sebagai berikut :

- 1) Posisi kaki pada saat menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola
- 3) Kaki teratur dalam menyentuh bola
- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar mudah dikuasai
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar lebih mudah
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, usahakan pandangan bergantian antara bola dengan situasi
- 7) Tangan diayun untuk menyeimbangkan badan



Gambar 2.4. Dribble dengan punggung kaki luar

Sumber : <http://www.pakmono.com/2018/03/teknik-menggiring-Dribbling-sepak-bola.html>

#### 2.3.2.3. Menggiring bola dengan kura kura kaki penuh

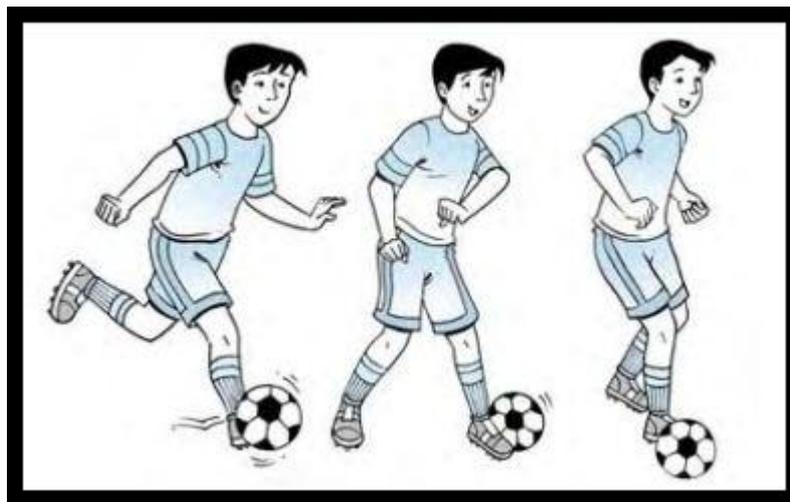
Menggiring bola dengan kura kura kaki penuh pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya.

Analisis menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh adalah sebagai berikut :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki

- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayun ke depan
- 3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola mudah dikuasai
- 5) Kedua lutut sedikit ditebuk
- 6) Pandangan seimbang antara melihat bola dengan situasi lapangan

Teknik ini efektif digunakan apabila pemain terdapat daerah yang bebas dari lawan dan memungkinkan menggiring bola lebih jauh.



Gambar 2.5. menggiring bola dengan perkenaan punggung kaki penuh  
 Sumber : <http://www.pakmono.com/2018/03/teknik-menggiring-Dribbling-sepak-bola.html>

### 2.3.3. Kunci Keberhasilan Teknik *Dribble*

Dalam beberapa situasi yang memungkinkan, saat mendapat ruang terbuka atau saat serangan balik terhadap pertahanan lawan, seorang pemain harus bisa mengambil pilihan untuk segera melakukan *Dribbling* bola dengan cepat. Menurut Luxbacher ( 2004:47) dalam bukunya, kunci keberhasilan menggiring bola dengan cepat yaitu :

- 1) Persiapan
  - a. Postur tubuh tegak
  - b. Bola dekat dengan kaki
  - c. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
- 2) Pelaksanaan
  - a. Fokuskan perhatian pada bola
  - b. Tendang bola dengan permukaan instep atau outside
  - c. Dorong bola ke depan beberapa kaki
- 3) *Follow-through*
  - a. Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik
  - b. Bergerak mendekati bola
  - c. Dorong bola kedepan

*Dribble* dalam sepak bola tidak terlepas dari keterampilan dasar anak, dimana Keterampilan merupakan komponen untuk menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Rusli Lutan dalam Zulfa Sodik (2009: 15), keterampilan dapat diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan sesuatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang diharapkan. Menurut Amung ma'mun dan Yudha M, Saputra (2000: 57), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Menurut Hottinger (Hari Amirullah, 2003: 18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi menjadi dua yaitu: a). Keterampilan phylogenetic, adalah keterampilan yang dibawa anak sejak lahir yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut; b). Keterampilan ontogenetic, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan-latihan dan pengalaman sebagai hasil

dari pengaruh lingkungan. Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah tindakan aktivitas gerak yang dikuasai atau diperoleh melalui proses latihan ataupun pembelajaran yang dilakukan secara kontinue atau terus menerus untuk mencapai keterampilan yang baik.

## **2.4. Metode Latihan Rintangan Berpencar dan Rintangan Angka**

### **Delapan**

Beberapa teknik yang telah disebutkan telah berkembang menjadi berbagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu. Metode latihan yang digunakan berupa teknik peningkatan kemampuan dribble dalam segi kelincahan. Berikut adalah latihan peningkatan dribble yaitu peningkatan dengan latihan dribble rintangan berpencar dan rintangan angka delapan.

#### **2.4.1. Latihan Rintangan Berpencar**

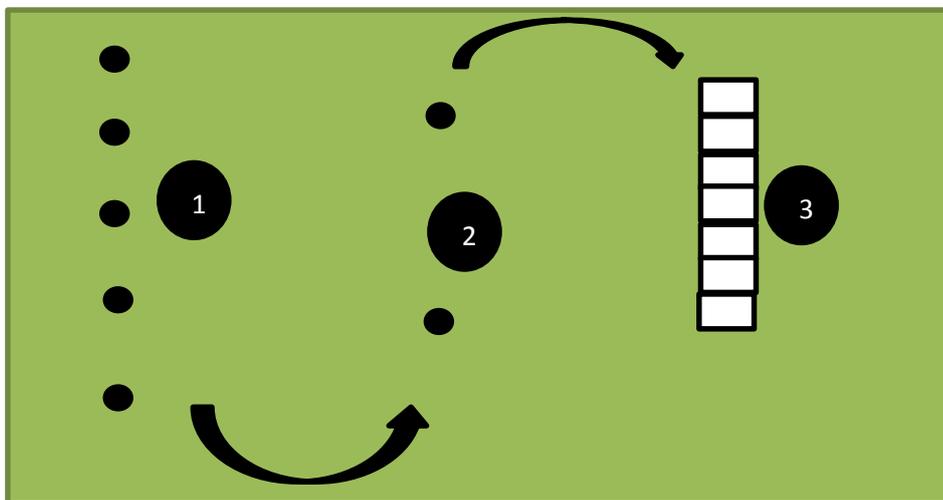
Menggiring bola dengan rintangan berpencar dilakukan dengan cara sistem pos dengan melewati berbagai rintangan yang dipasang secara berpencar. Rinciannya adalah sebagai berikut :

1. Rintangan zig-zag yang telah ditentukan yang dipasang, atlet akan melaksanakan rintangan ini bolak balik.
2. Menggiring di lintasan lurus bolak balik
3. Melewati tangga akselerasi

Menggiring bola dengan rintangan berpencar menuntut orang mencoba lebih gesit, lincah dan konsentrasi. Bola dimainkan ke segala arah baik itu ke samping kiri, maupun ke samping kanan. Hal ini sesuai dengan permainan sepakbola

bahwa bola itu harus bergulir ke berbagai arah. Dalam rintangan berpencar ini memerlukan konsentrasi dan tingkat pengendalian yang tinggi juga. Apabila sudah baik dalam segi konsentrasi dan pengendalian maka sample tersebut sudah terlihat hasilnya ketika dilaksanakan *test*, baik itu *test* khusus maupun *test* penerapan dalam *game*. Meskipun keterampilan pada saat *test* belum dapat disimpulkan kemampuannya ketika diuji dalam permainan.

Metode latihan menggiring bola dengan sistem berpencar ini akan berpengaruh baik dibandingkan dengan metode latihan menggiring bola membentuk angka delapan karena bentuk metode latihan menggiring bola dengan sistem berpencar lebih aplikatif ketika digunakan untuk permainan sepakbola. Berikut adalah gambar simulasi dan cara melakukan *dribble* bola dengan rintangan berpencar.



Gambar 2.6. Latihan Rintangan Berpencar

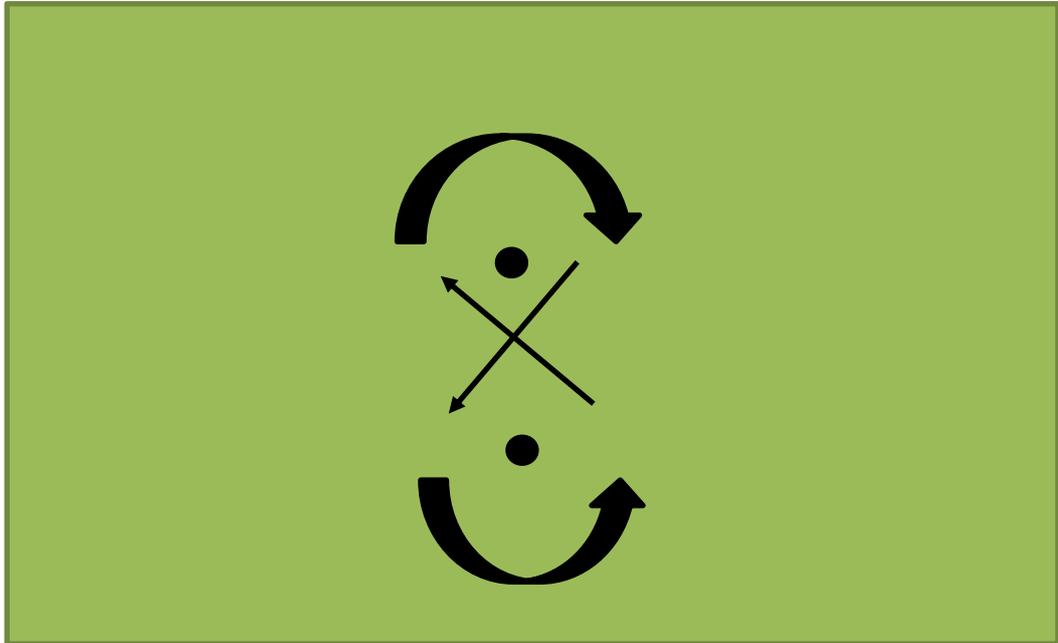
Menggiring bola dengan rintangan berpencar dilakukan secara bergantian, pada waktu menggiring bola boleh menggunakan kaki kiri maupun kanan. Termasuk menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. *Test* ini

dilaksanakan oleh 15 orang secara bergantian. Peningkatan latihan rintangan berpencar dengan menambah beban setiap kali ditambah pengulangan dengan waktu yang lebih singkat. Hal tersebut dikemukakan Lutan (1991) dalam Miharja (2009:94), “atlet harus selalu berusaha untuk melatih dengan beban lebih berat daripada yang mampu dilakukan saat itu”. Keterangan diatas menandakan bahwa prinsip beban latihan itu mutlak harus diterapkan dalam satu program dalam rangka mencapai prestasi yang optimal. Sehubungan dengan hal tersebut maka prinsip latihan yang mengacu pada perbanyak pengulangan 20-30 kali dalam satu item *test* dapat dilakukan setiap minggu atau 3 kali pertemuan.

#### **2.4.2. Latihan Rintangan Angka Delapan**

Salah satu latihan Rintangan Angka Delapan yaitu dengan menggunakan *Broken 100 Yard Sprints*, dimana mengharuskan atlet berlari dalam lintasan lurus bolak balik yang dibatasi oleh *cone* dengan jarak total 100m. Tempatkan 2 *cone* dengan jarak satu meter antar *cone*. Kemudian melakukan tiga kali putaran melewati *cone* tersebut.

Perbedaan antara latihan rintangan angka delapan dan rintangan berpencar adalah terletak pada penempatan rintangan berupa *cone*. Perbedaan semakin muncul ketika jalur yang dilalui atlet ketika berlatih membentuk angka delapan pada rintangan angka delapan dan membentuk pola berpencar ketika melaksanakan dribble rintangan berpencar.



Gambar 2.7. Latihan Rintangan Angka Delapan

#### **2.4.3 Perbandingan Antara Rintangan Angka Delapan dengan Rintangan Berpencar**

Rintangan angka delapan dan rintangan berpencar memungkinkan atlet akan mengalami berbagai tantangan dalam pelaksanaannya seperti berpacu dengan waktu, kesulitan dalam *Dribbling* dan faktor lainnya. Tetapi hasil dari kedua test ini akan berdampak pada perkembangan motorik atlet dalam hal dribble. Pelaksanaan test berpencar akan lebih baik hasilnya daripada test angka delapan. Hal ini disebabkan karena test rintangan berpencar mengandalkan banyak item test yang melatih akselerasi dan kemampuan fisik atlet. Sedangkan test angka delapan melatih atlet dalam hal akselerasi atlet saja, tidak dengan kemampuan fisik yang mumpuni.

## **2.5. Set, Repetisi dan Durasi**

### **2.5.1. Set**

Set adalah satu waktu untuk jangka waktu dalam satu kali melakukan latihan. Berdasarkan KBBI, set adalah bagian dari suatu permainan yang waktu atau hitungannya telah ditentukan dengan baik. Set dapat juga disebut dengan babak.

### **2.5.2. Repetisi**

Repetisi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet dalam melakukan setiap kali giliran. Sedangkan set adalah jumlah periode dalam satu gerakan latihan. Durasi adalah lama pelatihan dalam satu sesi pelatihan atau waktu total rangsangan motorik dengan beban pelatihan dalam satu unit pelatihan. Keseimbangan set, repetisi, dan durasi beban mungkin tepat bagi seorang atlet, akan tetapi belum tentu tepat bagi atlet lain. Hasil penyelidikan membuktikan bahwa program latihan 1 sampai 10 set dan yang lain 1 sampai 10 repetisi dapat menambah kekuatan (Sprague, 1993:72). Kematangan otot sekelet, kondisi fisik, daya tahan psikologi, keseimbangan hormon, waktu yang tersedia dan iklim adalah beberapa faktor yang mempengaruhi keseimbangan beban, set, repetisi dan recovery. Untuk setiap repetisi, cara lain berdasarkan atas beban maksimum yang dapat diangkat 1 kali usaha-repetisi maksimum (disingkat 1RM). Sebagai contoh, seorang atlet dapat mengangkat bench press 300 kg hanya satu kali angkat, 300 kg adalah 1RM.

Pertama kali harus tahu memilih beban yang tepat untuk setiap jenis latihan yaitu dengan cara untuk menentukan 1 RM berdasarkan umur, pengalaman dan keadaan latihan. Gunakan petunjuk untuk menentukan set, repetisi dan durasi adalah sebagai berikut :

1. Atlet yang terlatih dengan atlet yang tidak terlatih : Gunakan metode percobaan dan kesalahan 1 repetisi dalam 1 waktu, menambah beban sampai beratnya tidak dapat diangkat merupakan 1 RM. Jiwa atlet baru pertama kali ikut latihan beban. Pelatih harus dapat menafsir sendiri 1 RM nya. Tafsiran yang lebih akurat dapat menunggu sampai atlet itu dapat mengikuti bentuk yang benar, terutama dengan latihan yang melibatkan angkatan diatas kepala atau yang terpenting, tidak dari belakang tubuh yang rendah.
2. Atlet remaja dan usia pertengahan : 1 RM harus ditafsir oleh pelatih yang berpengalaman, karena usia sebelum remaja tidak diperkenankan diberi beban maksimum. 1 RM tidak boleh ditafsirkan oleh percobaan dan kesalahan dengan pengawasan yang ketat, tetapi dengan latihan dimana tubuh masih mampu menahannya.

Mengetahui 1 RM akan sangat memudahkan penentuan beban setiap jenis latihan . Urutan berikut ini merupakan hasil kerja yang disusun oleh Davies yang dikutip oleh Sprague (1993:73) menampilkan kombinasi beban repetisi dengan persentase 1 RM.

Tabel 2.2. Tabel jumlah takaran repetisi

Repetisi	Persentase 1 RM
1.	100%
2.	95%
3.	86%
4.	78%
5.	70%
6.	61%
7.	53%

Sumber : Sprague (1993:73)

Berapa set yang dianjurkan, Seperti tertulis sebelumnya, penelitian menyatakan bahwa setiap kombinasi set-repetisi yang baik akan meningkatkan

kekuatan. Anjuran berikutnya menampilkan pola latihan secara konsisten. Latihan kekuatan 3 set, setiap set dilakukan 6 repetisi. merupakan pola latihan paling efisien untuk atlet yang berpengalaman. Bahkan latihan 5 set - 6 repetisi membangun kekuatan lebih cepat daripada latihan 3 set - 6 repetisi. Urutan dibawah ini menggambarkan penurunan secara relatif dari penambahan set. Anjuran yang aman dan menjanjikan untuk pemula dan atlet yang telah lama tidak berlatih adalah menggunakan 12 repetisi per set untuk bulan pertama. Kemudian beban, repetisi dan set ditambah secara bertahap sesuai dengan perkembangan atlet. Atlet usia dewasa yang berpengalaman dapat mencoba dengan kombinasi set dan repetisi.

### **2.5.3. Durasi**

Rentan waktu atau lamanya sesuatu hal atau sebuah peristiwa yang sedang berlangsung. Dalam hal ini, durasi merupakan lamanya waktu berlatih dalam satu satuan waktu yang dapat dikonversikan dalam hitungan menit.

### **2.5.4 Sistem Banyak Set**

Sistem banyak set mencakup semua tahapan untuk kombinasi berbagai set - repetisi. Biasanya dikombinasikan 2 atau 3 set pemanasan yang diikuti 3 set sampai 6 set yang lebih intensive dengan penambahan yang konstan. Sebagian besar pengarang mengutip Berger (1963) mengatakan bahwa latihan kekuatan 3 set - 6 repetisi, dinilai optimal untuk pengembangan kekuatan. Penelitian terakhir menyatakan bahwa semakin banyak set yang diselesaikan, maka semakin cepat kekuatannya bertambah. Ada kerugian pada sistem banyak set. Sebagian besar atlet menggunakan metode latihan kekuatan dengan sebuah

alat, bukan sebuah tujuan akhir darinya, maka sistem banyak set dianggap sering mengurangi gairah berlatih. Sebagai contoh dalam latihan sepakbola, sistem banyak set kurang dinikmati pemain karena peningkatan durasi set yang lama membuat pemain jenuh dan melakukan latihan secara setengah hati. Sehingga tidak ada kenaikan yang signifikan.

### **2.5.5 Sistem Piramid**

Sistem piramid telah populer selama 50 tahun terakhir, dan ini dapat mengikuti dua cara. Sebuah piramid ringan ke berat mulai dengan sebuah set berat ringan (10 RM), dan meningkatkan berat dengan tiap-tiap set berturut-turut. Hitungan repetisi berkurang dengan masing-masing set berturut-turut sampai set repetisi berat tunggal pertama (1 RM), diikuti dengan set-set yang secara berturut-turut beratnya lebih ringan dan repetisi yang lebih tinggi. Untuk variasi, pakailah cara alternatif diantara dua cara. Jika anda mempunyai waktu dan tenaga, cobalah sebuah piramid ganda ; ringan/berat/ringan/atau berat/berat. Atlet-atlet dari semua jenis olahraga telah biasa menggunakan sistem piramid untuk membangun kekuatan yang signifikan, dan penelitian mengkonfirmasi pengalaman latihan mereka. Secara fisiomotorik yang memungkinkan. Sistem piramid bukan untuk para amatir atau pemula, karena set-set lebih berat mendekati atau pada kapasitas maksimal. Tetapi orang dewasa yang berpengalaman dan remaja akhir seharusnya lebih bagus hasilnya.

### **2.5.6 Set Tunggal untuk Penurunan**

Matt Brzycki, koordinator kekuatan dan kebugaran pada universitas Princeton, menerangkan kasus untuk sebuah set tunggal untuk penurunan otot : Sebuah program intensitas tinggi (atau set tunggal) dapat seproduktif seperti

program banyak set, pada setiap setnya terdapat point penurunan otot mutlak. Sebuah set tunggal sukses karena efek kumulatif pada setiap repetisi, sedangkan sebuah program banyak set sukses karena efek kumulatif pada set. Kunci untuk sukses : Set berakhir pada repetisi mutlak terakhir yang memungkinkan bagan terhenti sebelum turun. Pada penurunan dengan berat asli, beberapa pelatih memindahkan pelat untuk melakukan beberapa repetisi lagi, atau sebuah partner latihan dapat membantu yang dibutuhkan. Repetisi ekstra menambah intensitas diajarkan untuk membangun kekuatan.

Para peneliti memberi sistem pertimbangan campuran. Sebuah set tunggal untuk penurunan secara signifikan meningkatkan kekuatan, tetapi sebagian besar studi mengidentifikasi bahwa sistem banyak set biasanya menghasilkan peningkatan yang lebih besar untuk banyak orang. Ada situasi tertentu ketika set tunggal untuk penurunan memiliki manfaat yang paling banyak. Ketika waktu latihan terbatas set-set tunggal mungkin perlu, apakah untuk sebuah musim bermain penuh, atau pada sebuah situasi temporer. Set tunggal untuk penurunan juga merupakan hal penting latihan, perusahaan-perusahaan peralatan gabungan mendorong meningkatnya lalu lintas olahraga komersial. Masalah set tunggal untuk penurunan ke dalam hari kerja ketika anda butuh sebuah dorongan ekstra.

### **2.5.7 Repetisi Pelaksanaan untuk Penurunan**

Repetisi terpaksa yang juga disebut repetisi yang dibantu, ditunjukkan dengan sebuah partner latihan yang hanya membantu pengangkatan secukupnya untuk melengkapi gerakan. Secara teori dan dari pengalaman pribadi, set-set pada repetisi paksaan memproduksi peningkatan yang paling

cepat, itu merupakan sebuah pernyataan besar, maka marilah kita gambarkan langkah-langkahnya :

1. Atlet menyeleksi sebuah berat bahwa atlet mengharapkan mengangkat untuk dua repetisi yang tanpa bantuan. (2 RM)
2. Pada penurunan pada berat yang diseleksi, atlet melanjutkan gerakan latihan dengan bantuan peninjau, yang tidak membantu lebih dari yang diperlukan secara mutlak, mungkin untuk melampaui sebuah nilai yang ditetapkan.
3. Set lengkap ketika pengangkatan telah terlatih (10–12 repetisi) kira-kira 25% dari kekuatan awal.
4. Prosedur diulang untuk set kedua.

Sukses datang dari tiap intensitas set. Repetisi paksaan memberi efek pabrik-pabrik peralatan latihan yang mempunyai daya tahan isokinetik dan variabel dicari, karena peninjau hanya membantu yang dibutuhkan saja. Fungsi-fungsi atlet pada kapasitas maksimal selama tiap repetisi tidak dapat mendorong atau menarik lebih keras. Dengan repetisi tanpa bantuan yang biasa, atlet mengoperasikan kapasitas maksimal terdekat saja selama satu atau dua repetisi terakhir.

Intensitas tinggi, set-set repetisi paksaan bukan untuk pemula, belum dewasa, atau atlet remaja yang belum tumbuh cepat. Mereka dapat dipaksakan dengan sebuah seri-seri angkatan maksimal, dimana yang lebih muda, atlet yang belum berpengalaman harus menghindari/tidak melakukan.

Orang-orang umumnya mengharapkan sebuah penyusutan otot sebagai bangunan-bangunan kuat – sebuah kontraksi konsentris. Sebuah contoh praktis adalah konsentrasi penyusutan otot yang menarik tangan ke arah bahu ketika anda melelukan sebuah barbel. Namun demikian, repetisi negatif menekankan

kontraksi eksentrik selama otot memanjang. Contoh praktis terjadi sebuah otot bicep melakukan gerakan barbel selama fase penurunan barbel. Secara teori, latihan yang menyebabkan tegangan otot terbesar membawa peningkatan kekuatan terbesar. Repetisi negatif menghasilkan kekuatan otot terbesar dari beberapa sistem repetisi, dengan menggunakan beban yang lebih berat selama fase pemanjangan otot daripada diangkat selama fase pemendekan otot. Seorang atlet dapat melakukan 100pon selama 10 repetisi akan menggunakan 120 pon untuk 10 repetisi dari lekukan negatif. Set-set dan repetisi-repetisi tetap sama.

Penelitian menunjukkan bahwa repetisi-repetisi negatif membangun kekuatan paling sedikit sama dengan sistem lain. Tetapi karena sedikit studi telah dilakukan, ini tidak dapat dinyatakan secara pasti bahwa repetisi negatif adalah yang terbaik. Repetisi – repetisi negatif mempunyai kerugian . pertama, ketegangan otot yang lebih besar meningkatkan nyeri otot yang lambat; membutuhkan jarak istirahat yang lebih lama dan sedikit kerja. Kedua, repetisi – repetisi negatif sering memerlukan sebuah peninjauan.

Repetisi negatif menawarkan variasi untuk orang dewasa yang berpengalaman, tetapi kebijaksanaan praktik menganjurkan bahwa pemula, belum dewasa dan remaja yang belum menyelesaikan. Pertumbuhan dengan cepat seharusnya menghindari system ini, semampu mereka mengangkat beberapa angkatan maksimal. Istirahat 2 sampai 3 menit antar set. Waktu istirahat secara esensial sama untuk semua yang berlatih kekuatan. Lama adalah sebuah fungsi dari bagaimana tubuh mengaktifkan otot. Latihan kekuatan, karena lama set yang pendek, mengandalkan sumber energi internal otot. Anda tidak dapat menunggu tenaga untuk tiba dari luar sel otot. Sekali otot pada pada tangan letih

dua sampai tiga menit dibutuhkan untuk menimbun energi untuk set berikutnya; sebaliknya otot – otot tidak dapat secara penuh merespon permintaan – permintaan latihan.

Cadangan energi secara bertahap berkurang jika kelompok otot yang sama diaktifkan untuk beberapa latihan. Waktu istirahat yang lebih lama dibutuhkan untuk kemajuan kerja. Namun demikian mengaktifkan kelompok lain akan mendapatkan kembali waktu istirahat sesuai jadwal, intensitas tinggi; set – set repetisi paksaan untuk penurunan akan memerlukan istirahat yang lebih, satu komentar terakhir: pada waktunya, determinasi mental dibelakang kemampuan fisik. Jika itu terjadi, abaikan jamnya. Tunggu sampai anda siap mental untuk menghasilkan set dengan intensitas maksimum. Repetisi yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan *dribble* selama 2 set, dengan masing masing set minimal 5 kali melakukan *dribble* di salah satu rintangan yang tersedia. Durasi keseluruhan dari pelaksanaan test *dribble* adalah estimasi maksimal 7 menit bagi satu orang sampel.

### **2.5.8 Periodisasi**

Periodisasi juga disebut siklus adalah akhir dari program latihan untuk sejumlah praperhitungan dari setiap minggu atau bulan. Tiap periode dipisahkan ke dalam 5 fase dari panjang yang sama dan tiap fase mempunyai sebuah perbedaan pola set, kumpulan dari berat. Setelah melewati tiap-tiap fase kelimanya sebuah siklus telah dimulai. Tabel berikut menyajikan sebuah contoh dari sebuah siklus latihan dari kelima fase yang berbeda tiap phase telah di set semuanya pada 4 minggu penjadwalan sekolah, waktu latihan sebelum musimnya, dan pilihan secara pribadi mempengaruhi panjangnya fase yang

ingindimiliki. Variasi adalah penting dari periodisasi. Set atau kumpulan pola yang berbeda mengubah secara tetap terhadap perangsang untuk beradaptasi (penyesuaian diri). Belajar mengidentifikasi bahwa atlet menggunakan periodisasi yang menunjukkan kemajuan yang lebih signifikan daripada menggunakan pendekatan yang lebih tradisional.

Tabel 2.3. Model Periodisasi

Fase	Hypertrophy	Pembangunan kekuatan dasar	Pembentukan tenaga dan kekuatan	Puncak saat bertanding	Aktivitas yang perlu istirahat
Is	3-8	3-5	3-5	1	Permainan fisik: bola tangan, latihan bervariasi.
Os	8-12	4-6	2-3	1	
Day/Week	3-4	3-5	3-5	1	

Sumber : Mc Donagh (2001)

## 2.6. Kelincahan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kelincahan berasal dari kata lincah, yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang dan tidak tetap. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran 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. Kelincahan (*agility*) menurut Ngurah Nala dalam Suharjana (2004:9) adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan

posisi tubuhnya. Komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sukadiyanto (2005:84) yang menyatakan bahwa kemampuan sebuah gerakan yang cepat dalam waktu yang singkat juga.

Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindar atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan. Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dipergunakan. Kelincahan juga tergantung pada tipe tubuh yang dimiliki oleh atlet seperti tinggi tubuh, massa atau berat tubuh, umur dan jenis kelamin. Cabang olahraga sepakbola sangat membutuhkan pemain dengan kelincahan yang baik sehingga dapat secepat mungkin melepaskan diri dari kawalan lawan atau dapat mencari posisi dengan cepat tanpa dikawal oleh lawan sehingga akan terciptanya peluang menghasilkan skor. Kelincahan juga tidak hanya menuntut kecepatan tetapi fleksibilitas persendian yang baik.

Berdasarkan pendapat berbagai ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan gerak individu untuk mengubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dengan unsur fisik yang melibatkan unsur fisik untuk mendukung proses tersebut.

### 2.6.1 Faktor Pembentuk Kelincahan

Kelincahan menurut Wahjoedi (2001:61) dalam Suharjana (2015:178-193) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Dikatakan juga "*agility refers to the ability to change direction quickly without losing balance.*" Pembentukan kelincahan lebih sulit daripada pembentukan unsur yang lainnya seperti daya tahan dan kekuatan, karena kelincahan adalah hasil koordinasi dari pembentukan unsur kecepatan, kekuatan dan keseimbangan. Dalam mengembangkan model latihan kelincahan harus memperhatikan unsur pokok yang mendukung kelincahan, sebab model latihan yang dirancang dengan program yang baik dapat mendorong peningkatan kelincahan. Sebagai komponen dasar, maka kelincahan harus dimiliki dan dilatihkan kepada para pemain sepak bola. Pada latihan sepak bola yang dilakukan seperti bangun cepat dari duduk, atau melakukan zig-zag berjalan dengan bola. Kelincahan dapat dikombinasikan dengan latihan kaki dalam gerakan khusus untuk sepak bola. Serangkaian kerucut dapat ditempatkan 10-12 m dengan pemain pertama jalan melalui dengan langkah-langkah yang lebih pendek tapi lebih cepat dari biasanya. Gerakan kemudian dilakukan ke belakang, samping kanan dan samping kiri. Pemain dapat melakukan urutan berpasangan untuk menyediakan unsur kompetisi diantara anak-anak. Seluruh latihan tersebut dapat dirancang oleh pelatih.

Berbagai latihan yang dapat digunakan untuk latihan kelincahan dengan menggunakan berbagai peralatan portable. Peralatan ini termasuk tangga kelincahan untuk melatih kerja kaki dengan cepat, kerucut dan tiang untuk menandai titik balik dalam menjalankan latihan. Plyometrics dan kecepatan

dimasukkan sebagai komponen dari latihan yang direkomendasikan. Banyak yang menggabungkan latihan kecepatan untuk mendapatkan hasil kelincahan.

### **2.6.2. Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Kelincahan merupakan faktor dari pemain yang terbentuk secara alami dan terbentuk secara naluri. Kelincahan terbentuk dari kekuatan dan daya tahan yang terpadu dalam satu susunan yang komplisit serta ditunjukkan dalam bentuk pergerakan berubah arah yang cepat. Faktor yang berpengaruh dalam kelincahan adalah

1. Tipe tubuh
2. Usia
3. Jenis kelamin
4. Berat badan
5. Faktor kelelahan. (Suharjana, 2010:6)

Faktor tersebut berpengaruh besar terhadap kondisi biologis atlet yang terbentuk secara kontinu dari berbagai program latihan kelincahan seperti :

1. Lari Bolak Balik (Shuttle Run)
2. Lari Boomerang
3. Lari T Figure
4. Lari Zigzag
5. Lari angka delapan (Suharjana, 2010:7)

### **2.6.3. Test Kelincahan**

Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kelincahan. Instrumen dan pengambilan data meliputi tes untuk mengukur kecepatan

menggunakan lari *sprint* (Bobby Charlton International Soccer School LTD, 2004 : 13, dalam Asmara, 2017:5), tes untuk mengukur kelincahan menggunakan *shuttle run*/lari bolak-balik (Sugiono, 1999:64 dalam Asmara, 2017:5), tes untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola berdasarkan Remmy muchtar (2001:114) dalam Asmara (2017:5). Khusus disini kemampuan kondisi fisik yang harus dimiliki atlet pemain sepak bola adalah kecepatan gerak dan kelincahan badan. Adanya faktor tersebut diatas mempengaruhi keadaan dan cara bagaimana tingkat keberhasilan dalam menggiring bola, terutama dalam menguasai bola. Kecepatan gerakan berperan cukup besar dalam keberhasilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Secara lebih dalam pembahasan disini adalah kecepatan dimana seseorang mempunyai kecepatan tinggi akan lebih menguntungkan dibandingkan orang yang tidak memiliki taraf kecepatan (relatif rendah). Begitu pula dengan faktor kelincahan badan sangat berpengaruh terhadap tingkat keberhasilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Seorang atlet yang mempunyai kelincahan badan baik akan lebih menguntungkan dibanding dengan pemain yang tidak mempunyai kelincahan badan. Kelincahan berperan sangat besar dalam melakukan *dribbling*, karena dengan memiliki kelincahan seorang atlet akan lebih bebas bergerak dan mudah menipu lawan main. Semakin lincah seorang pemain maka akan semakin baik pula kemampuan *dribbling*-nya.

Uraian-uraian tersebut di atas, semua jenis kelincahan tidak bisa dipisahkan oleh dasar dari kelincahan yaitu kecepatan yang merupakan integral dari kelincahan karena kelincahan dalam *dribbling* adalah kembangan atau hasil dari latihan kecepatan mengolah bola (Asmara, 2017:5). Dalam penelitian ini untuk pengukuran kelincahan peneliti menggunakan *shuttle run*. Hal ini berdasarkan

pendapat Sugiono (1999:64) dalam Asmara (2017:5) yang menjelaskan bahwa tes kelincahan dapat dilakukan dengan menggunakan test *shuttle run*/lari bolak-balik.

## **2.7. Sekolah Sepakbola Pelangi (SSB Pelangi)**

Sekolaah sepakbola pelangi adalah sebuah organisasi olahraga yang bergerak dibidang sepakbola sebagai sarana atau wadah bagi anak anak yang mencintai sepakbola, memiliki hobi dan bakat dengan tujuan membina anak-anak usia dini dalam sepakbola secara lebih terorganisir. SSB Pelangi berkedudukan di Jl. Jayanegara 45 Langensari Barat RT 09/05, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Tujuan SSB Pelangi tertuang dalam Anggaran Dasar SSB Pelangi diantaranya sebagai berikut :

- a) Membina dan mengembangkan bibit-bibit sepakbola potensial dan berbakat untuk mencapai prestasi maksimal di tingkat kabupaten, tingkat Provinsi, tingkat nasional dan internasional.
- b) Meningkatkan sepakbola di lingkungan Kabupaten Semarang.
- c) Sebagai sarana komunikasi dan informasi dalam membangun bangsa dan negara khususnya dalam bidang olahraga.

Untuk mencapain tujuan, SSB pelangi melaksanakan beberapa pokok program kerja diantaranya adalah :

- a) Mengadakan pembinaan dan pelatihan pada olahraga sepakbola di Kabupaten Semarang.
- b) Mengadakan kerjasama dengan instansi terkait, khususnya yang mempunyai kepedulian terhadap kemajuan sepakbola Indonesia.
- c) Mengadakan kerjasama dengan instansi pemerintah yang melakukan pembinaan terhadap klub-klub sepakbola.

- d) Ikut berpartisipasi dalam pertandingan yang diadakan oleh dinas dan instansi terkait baik di Kabupaten Semarang maupun daerah lain.
- e) Meningkatkan kualitas dan kuantitas pemain melalui kegiatan pembinaan dengan memberikan motivasi dan sistem latihan yang terprogram, terarah dan terencana.
- f) Menciptakan, merangsang dan mengupayakan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan yang berupa turnamen/kejuaraan, agar menjadi *event* tetap.
- g) Memupuk kerjasama dan saling pengertian diantara sekolah-sekolah sepakbola yang ada di Semarang dan daerah lainnya.

Anggota SSB Pelangi terdiri dari siswa SD/MI, SMP/MTs, siswa SMA/SMK/MA atau anak yang masih memenuhi secara umur untuk menjadi anggota dengan domisili Semarang atau daerah sekitar dengan ketentuan bahwa setiap anggota bersedia mentaati semua peraturan yang telah ditetapkan. Sumber dana SSB Pelangi bersumber dari berbagai macam komponen diantaranya SPP setiap bulannya Rp 10.000,00 dan iuran per latihan sebanyak Rp 2.000,00. Sumber dana yang lainnya berasal dari sumbangan sukarela, bantuan pemerintah, atau hasil dari kejuaraan dalam pertandingan. Sistem kepengurusan yang dipakai oleh manajemen SSB Pelangi adalah 5 tahun. Periode sebelumnya terhitung sejak 1 Januari 2011 hingga 31 Desember 2015. Latihan rutin SSB Pelangi dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu hari Senin, Rabu dan Sabtu.

## **2.8. Kerangka Berpikir**

Dalam permainan sepak bola membutuhkan suatu latihan teknik dan fisik untuk mengasah kemampuan dari para pemain. Kemampuan teknik yang baik

dapat diperoleh melalui adanya pelatihan gerak dasar dan kemampuan fisik yang baik. Oleh karena itu, setiap pemain harus selalu diberikan pelatihan secara terprogram dan teratur.

Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dalam bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain. Dalam menggiring bola harus didukung dengan adanya penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah dan kecepatan, serta kemampuan gerak tipu agar bola tetap dalam penguasaan pemain. Dengan adanya latihan menggiring bola rintangan berpencar dan angka delapan diharapkan dapat memaksimalkan kemampuan pemain dalam melakukan *dribble*.

Sesuai dengan penelitian mengenai pengaruh latihan Rintangan Angka Delapan dan berpencar terhadap hasil *dribble* siswa SSB Langensari Semarang, maka peneliti melaksanakan penelitian yang prosesnya tertuang dalam kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 2.8. Kerangka berfikir

Berdasarkan kerangka berfikir yang menerangkan bahwa terdapat kesesuaian antara prestasi yang dicapai SSB Pelangi yang menurun pada 3 tahun terakhir dengan program latihan yang selama ini dijalankan. Variasi latihan terutama peningkatan *dribble* bola perlu dilaksanakan mengingat statistik penguasaan bola setiap pertandingan SSB Pelangi selalu lebih kecil dari tim lawan. Perlu adanya program latihan rutin mengenai variasi dalam *dribble*

sehingga kemampuan pemain SSB akan meningkat. Dugaan sementara atau hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat perubahan yang signifikan ketika sampel diberi *treatment dribble* bola dengan variasi angka delapan dan rintangan berpencar. Dugaan tersebut menjadi dasar dalam melaksanakan test awal berupa test kelincihan pemain SSB Pelangi Semarang. Perlakuan atau *treatment* latihan dilaksanakan setelah test awal *Dribbling* dan diakhiri dengan test akhir *dribble* untuk kemudian di olah dengan aplikasi SPSS. Data kemudian disajikan sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai penelitian ini.

## **2.9. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010:110). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah

2.9.2. Ada pengaruh latihan dengan rintangan berpencar terhadap kelincihan pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Langensari Kabupaten Semarang

2.9.3. Ada pengaruh latihan dengan rintangan angka delapan terhadap kelincihan pemain Pelangi Langensari Kabupaten Semarang

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang positif atau signifikan mengenai latihan rintangan berpencar terhadap kelincahan pemain SSB Pelangi Langensari Semarang
2. Terdapat pengaruh yang positif atau signifikan mengenai latihan rintangan angka delapan terhadap kelincahan pemain SSB Pelangi Langensari Semarang
3. Latihan dengan rintangan berpencar lebih baik daripada rintangan angka delapan

#### **5.2. Saran**

1. Tim pelatih memperbanyak program latihan dan variasi permainan sehingga siswa SSB Pelangi memiliki banyak teknik dalam bermain sepakbola
2. Penambahan sarana prasarana latihan untuk menunjang program-program latihan khusus
3. Perlu adanya penambahan pelatih fisik dalam jajaran kepelatihan SSB Pelangi Langensari

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Satrio. 2007. Senam dan Ritme. Jakarta: PT. Indah Jaya.
- Anwar, Khairul. 2013. Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing dalam Bermain Sepakbola dengan Menerapkan Pembelajaran yang Inovatif. *Journal Keolahragaan Universitas Tunas Pembangunan*.
- Aprianova, Farid. 2016. Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT.Rineka Cipta.
- Asmara, Galih. 2017. Hubungan Kecepatan Lari dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbing Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB Putra Bangsa Kabupaten Mojokerto : Skripsi UNP Kediri.
- Azmi, Ulil. 2013. Model Permainan "Sepakbola Kelereng".
- Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Indonesia Timur, 2000. *FIK Universitas Cendrawasih Journal*.
- Blake W. Miller et al. 2005. Effect of Perceived Motivational Climate on Moral Functioning, Team Moral Atmosphere Perceptions, and The Legitimacy of Intentionally Injurious Acts Among Competitive Youth Football Players.
- Danurwinda, Ganesha, Barry Sidik dan Jaka Luka. 2014. *Filosofi Sepakbola Indonesia*. High Performance Unit : PSSI.
- Depdiknas. 2005. *Undang-Undang RI No 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.
- Direktori UPI dan Tim. 2012. *Latihan Kondisi Fisik Atlet FPOK UPI*. UPI Press.
- Fitriani. 2020. Pengaruh Latihan 100-Yard Sprint terhadap Waktu Reaksi pada Tim Futsal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2010 Universitas Riau.
- Fuad, Muhammad dan Sudarso. 2014. Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Sebaya terhadap Hasil Belajar Dribble Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Genteng Banyuwangi).
- G. Vicente-Rodriguez et al. 2003. Enhanced Bone Mass and Physical Fitness in Prepubescent Footballers. Department of Physical Education, University of Las Palmas de Gran Canaria, Canary Island, Spain : Elsevier Journal.

- Gusnanda, Halim. 2004 Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring pada Pemain Sepakbola GPD Sidoarjo U-15. Jurnal Kesehatan Unesa: Unesa Press.
- Harsono. 2014. Prinsip Dasar Atlet tingkat Lanjutan. Bandung. CV. Rosdakarya.
- Hapzara, Dhany. 2010. Perbedaan Latihan Menggiring Bola dengan Rintangan Berubah-ubah dan Jarak Tetap terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Puslat Persitema Temanggung Tahun 2010. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Himawanto, 2016. Pencak Dor dalam Industri Olahraga Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran 3 (2), 251-266.
- In'aam et al. 2015. Pengaruh Latihan *Dribble* Menggunakan Satu Kaki Dominan dan Dua Kaki Bergantian terhadap Kecepatan *Dribbling*. Unnes Journal of Sport Sciences: Universitas Negeri Semarang.
- Indiarto, Akhmad Megar. 2013. Model Pengembangan Permainan Sepak Bola "3 Gawang 3 Regu dalam Penjasorkes pada Siswa Kelas V SD Negeri Curug 01 Pangkah Kabupaten Tegal. Journal Active of Physical Education, Sport, Health and Receptions : Universitas Negeri Semarang.
- Jim Emerya et al. 2016. A Method for Characterizing High Acceleration Movements in Small-Sided Football. Procedia Engineering of the International Sports Engineering Association, ISEA 2016 : Elsevier Journal.
- Kariyana, I Kadek. 2010. Implementasi Pembelajaran Kooperatif Tgt untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar *Dribbling* Sepakbola.
- Katch F.I. McArdle W.D. 1993. Introduction to Nutrition, Exercise, and Health. 4th ed. Elsevier.
- Kraeme, Shelley. Andersen. Theories of Equality. 33 N. Y. L. Sch. L. Rev. 383 (1988) Elsevier.
- Koger, robert. 101 Great Youth Soccer Drills: Skills and Drills for Better Fundamental Play: Skills and Drills for Better Fundamental Play.
- Kurniawan, Adhi Adha. 2014. Peningkatan Hasil Belajar Teknik Shooting Sepakbola Siswa Sekolah Dasar dengan Permainan 'Roll Ball'.
- Kukuh Nugraha Rustina. 2015. Peran Sekolah Sepakbola (SSB) Mondoteko Putra Rembang terhadap Perkembangan Sepakbola.
- Luxbacher, J.A. 2014. *Sepakbola*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. Identification of Seedless Table Grape Cultivars and a Bud Sport with Berry Isoymes. Pascal and Francis Bibliographic Databases. Journall.

- Mielke, Danny. 2007. Soccer Fundamentals. Eastern oregon University, USA.
- Miharja, Aristanti, Aprilia and Widyastuti. 2016. Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava L.*) terhadap Kadar Glukosa Darah pada Atlet Sepakbola Usia 16-18 Tahun. Undergraduate thesis, Universitas Diponegoro.
- Miharja, Miharja. 2009. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola. Skripsi: STKIP Sebelas April Sumedang.
- Mulyana, Defri. 2017. Pengaruh Pendekatan Taktis dan Tradisional terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola. Tasikmalaya. E-Journal Sport Vol I Universitas Siliwangi.
- Nugroho, Sigit. 2012. Pengaruh Latihan Sirkuit (*Circuit Training*) terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta:UNY Press.
- Nurchayo, Eko Valentin. 2014. Penilaian Keterampilan *Dribbling* dan Passing Sepakbola Melalui Tes Pengamatan pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Minggir . Direktori Jurnal UNY.
- Nurudin, Mukhamad. 2015. Pengaruh Latihan Rope-Skipping dan Box Jumps terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB. Journal of Sport Science Active Unnes.
- Pakmono. 2018. Teknik Menggiring (*Dribbling*) Sepak Bola dan Penjelasannya. from <http://www.pakmono.com/2018/03/teknik-menggiring-Dribbling-sepak-bola.html>.
- Pedoman Penyusunan Skripsi. 2014. Fakultas Ilmu Olahraga Unnes.
- Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Jumps terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Siswa Tim Futsal SMA Kristen Metro. Journal Active UNNES.
- Pipit Fitria Yulianto. 2016. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau dari Koordinasi Mata-Kaki. Surakarta : Universitas Tunas Pembangunan.
- Priyanto, Wasis Adi. 2015. Pengaruh Latihan *Dribbling* Sirkuit dan Metode Bermain terhadap Kecepatan *Dribbling* bola pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015. Journal Active UNNES.
- Putrawan, I Putu Oka. 2013. Penerapan Model Kooperatif TAI untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar *Dribbling* Sepakbola.
- Purwanto, Sugeng. 2012. Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

- Ryan J. Bradshaw et al. 2011. Comparison of Offensive Agility Techniques in Australian Rules Football. School of Human Movement and Sport Science, University of Ballarat, Ballarat, Victoria, Australia and Hawthorn Football Club, Victoria, Australia : Elsevier Journal.
- Russell, Andrew and Burge, Peter. 2019. Intelligent Prediction of Soccer Technical Skill on Youth Soccer Player's Relative Performance Using Multivariate Analysis and Artificial Neural Network Techniques.
- Sajoto, Chan, F., (2013). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1). Retrieved from <https://www.online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/703>.
- Santoso, Nurhadi. 2013. Teknik Dasar Bermain Sepakbola (Menggiring Bola). Jakarta : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sapulete, Janje J. 2012. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda.
- Scheunemann, Timo. 2005. Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia. Jakarta: Badan Pembinaan Usia Muda PSSI.
- Sidiq, Didik Zafar. 2014. Prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi.
- Sidiq, Lukmanul Hakim. 2013. Model Pengembangan Pembelajaran Sepakbola Melalui Variasi Bola Warna.
- Subekti, Nuriska. 2005. Efektifitas *Dribbling* dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki terhadap Penguasaan Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- Sucipto, Supriyadi. 2000. Hubungan Koordinasi Mata Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *PKO FIK Journal Unimed*. Medan.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana dan Iham Efendi Nasution. 2004. Pengembangan Model Latihan Sepakbola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan Volume 3 – Nomor 2, September 2015, (178 - 193)*. UNY Press.
- Sukatamsi. 2010. Spesifikasi Dribble dengan Latihan Pliometrik Standing Jumps dan Box Jumps.
- Tudor Bompa, Fox. 2015. *Periodization - Theory and Methodology*. Elsevier Sixth Edition.

*Vita Fradiantika dan Sukadiyanto. 2002. Perilaku Supporter Sepakbola PSIM Yogyakarta. Jurnal 176 Jurnal Keolahragaan, Volume 1– Nomor 2, 2013. UNY Press.*

Wahjoedi.2010. Tes, Pengukuran, Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.

Warren B. Young et al. 2011. Functional Movement Screen and Y Balance Tests in Adolescent Footballers with Hip/Groin Symptoms.

Wisnungkoro, Dimas 2014. Pengaruh Metode Simulasi terhadap Hasil Belajar Dribble Sepakbola (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Trenggalek).

Yudiana, Yunyun et all. 2010. Latihan Fisik. Journal directory UPI. Bandung.