

## **BAB II**

### **LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Sejarah Sepakbola**

Pada zaman sepakbola modern Inggris mulai pesat dalam dunia sepakbola terbukti pada tahun 1863 Inggris membentuk organisasi Inggris Foot Ball Association (EFBA). Perkembangan sepakbola makin pesat kemajuannya maka terbentuklah Organisasi yang mengelola permainan sepakbola secara global sehingga berdirilah Federation International de football Association (FIFA). FIFA berdiri di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904. Sebuah pertemuan yang dihadiri dua tokoh sepakbola yaitu Hery Delaunay dan Jules Rimet tersebut dihadiri oleh tujuh Negara yaitu, Denmark, Spanyol, Swedia, Swis, Belgia dan Belanda. Yang menghadiri tersebut otomatis menjadi anggota FIFA di ketuai oleh Robert Guerin yang berasal dari Prancis. Sepakbola pada zaman itu hanya memiliki ruang lingkup kejuaraan seperti Olimpiade, tapi dari tahun ke tahun keanggotaan FIFA terus bertambah (Himawanto, 2018:8).

Sejatinya, Permainan dengan bola sampai sekarang masih ada di Indonesia disebut "Sepak Raga", terdapat di Sulawesi, Kalimantan dan Sumatra. Bolanya berupa jalinan rotan, bergaris tengah 15 cm, beratnya 2,5 ons. Ukuran lapangannya 15 m x 15 m. Sebatang bambu setinggi 15 meter ditancapkan di tengah-tengah lapangan. Pada ujung bambu digantungkan mendatar lengkungan dari rotan dengan garis tengah 75 cm sebagai gawang' Permainan dilakukan beregu, masing-masing regu terdiri dari 10 orang pemain, para pemain membentuk lingkaran mengelilingi lingkaran bambu. Kebanyakan orang berpendapat bahwa orang-orang belandalah yang membawa masuk permainan sepakbola ke Indonesia, pada zaman penjajahan Belanda Perkembangannya mula-mula terbatas di lingkungan orang-orang Belanda saja, terutama di kota-kota besar di mana

banyak penduduk Belandanya. Lambat laun berkembang dimainkan oleh terpelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan terus berkembang dimainkan di kota-kota kecil' Organisasi sepakbola yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah Nederland Indische Voetbalbond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda, yang hanya berkembang di kota-kota besar saja, terutama di Pulau Jawa. Sedangkan perkumpulan sepakbola yang didirikan oleh' bangsa Indonesia sekitar tahun 1920 sampai tahun 1930, di mana saat bangkitnya jiwa kebangsaan dan selangat perjuangan mencapai Indonesia merdeka Emral (2016:6).

Menurut Komarudi (2011:1) sepakbola adalah permainan yang beranggotakan sebelas pemain pada tiap tim yang terdiri dari satu penjaga gawang. Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Banyak diantara anak-anak yang ingin menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, bahkan kalau mungkin menjadi bintang sepakbola. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semanjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepakbola secara benar, teratur, dan terarah. Dalam pelatihan olahraga, untuk mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik maka kita dapat bermain dengan baik.

## **2. Pengertian Sepakbola**

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang diberikan dalam pelajaran pendidikan jasmani di SD. Olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok, dimana masing-masing kelompok beranggotakan sebelas orang. Tujuannya adalah masing-masing berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan bola agar tidak kemasukan bola dari lawan. Sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang

(Sucipto dkk, 2000: 7). Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan olahraga yang rumit, dan diperlukan teknik dasar teknik, daya prestasi jasmani serta pengertian yang masuk mengenai pola permainan. Sepakbola adalah permainan ketangkasan yang mengasyikkan bagi anak-anak yang gemar bermain sepakbola, halaman rumah atau jalanan dibuat sebagai arena pertandingan, pagar dibuat sebagai batas lapangan samping, baju dilepas ditumpuk sebagai gawangnya.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia tidak terkecuali masyarakat Kabupaten Bojonegoro. Hal ini terbukti bahwa mayoritas di masyarakat dan sekolah sudah banyak menggunakan fasilitas umum untuk bermain sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang sudah banyak digemari oleh banyak kalangan masyarakat, olahraga ini tergolong olahraga yang murah karena hanya dibutuhkan lapangan, sepatu bola, bola, dan seragam sepakbola. Hendi (2008:3) mendefinisikan bahwa “sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan”.

Sepakbola adalah permainan ketangkasan yang mengasyikkan bagi anak-anak yang gemar bermain sepakbola, halaman rumah atau jalanan dibuat sebagai arena pertandingan, pagar dibuat sebagai batas lapangan samping, baju dilepas ditumpuk sebagai gawangnya” (Yunus,2013:1). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat populer dan disenangi banyak

orang. Faktor yang menyebabkan permainan ini sangat terkenal dan digemari, dikarenakan permainan sepak bola memiliki nilai keindahan dari teknik-teknik yang ditampilkan selama pertandingan berlangsung dan permainan sepakbola bisa dimainkan oleh semua kalangan usia, dan dapat dimainkan dimana saja (Mariyono, 2017: 67). Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim dan setiap tim terdiri dari 11 orang pemain yang bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan agar gawang tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan olahraga prestasi yang banyak di gemari oleh masyarakat Indonesia. Kegemaran masyarakat terhadap sepak bola sebagai hobi untuk meningkat kondisi fisik, sebagai hiburan dan sebagai prestasi untuk membela club, nagari, kabupaten, provinsi dan negara.

Beberapa tahun terakhir Pesepakbolaan Indonesia mengalami perkembangan yang baikmeskipunmasihrendah dari Negara-negara lain. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya bermunculan perkumpulan sepakbola, klub, dan sekolah sepakbola. Di samping itu banyak kejuaraan sepakbola yang bermunculan seperti antar SSB, U-12, U-16, U-19, dan U-21. Perkembangan ini sangat penting demi pembinaan yang teratur, terarah, dan terencana secara sistematis serta berkesinambungan. Hal ini akan membantu lahirnya bibit pemain yang handal sehingga bisa menjadi pemain yang berkualitas dimasa yang akan datang.

Menurut Rohim (2008: 1-2) menjelaskan bahwa: Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan, kita harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, dalam permainan ini kita harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu, untuk menentukan penampilan kita di lapangan. Oleh karena itu, seorang pemain tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak bermain sepak bola yang baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik dan sulit untuk mencapai prestasi maksimal.

Dalam permainan sepak bola kita bukan hanya mengandalkan fisik saja tetapi kita juga harus mengandalkan daya pikir sewaktu bermain. Bagaimana caranya menguasai bola tersebut dengan baik dan benar, agar bola tersebut tidak mudah diambil musuh maupun lawan disaat bermain. Dalam suatu keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan pemain untuk menguasai bola. Teknik dasar menggiring bola (dribble) yaitu mendorong bola agar bergulir terus diatas tanah dengan diiringi gerakan gerakan lari menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar maupun dengan kaki bagian penuh dan saat mendribble bola jarak tumpuan kaki dan bola tidak boleh jauh dari kaki agar bola tersebut bisa kita kuasai dengan sepenuhnya dan tidak mudah direbut lawan nantinya. Pada waktu menggiring bola, bola harus tetap berada dalam penguasaan dan pengontrolan.

### **3. Peraturan Permainan Sepakbola**

Menurut Octi Linda Setyowati (2015: 18) “peraturan adalah sesuatu yang harus ditaati sesuai dengan perintah yang telah ditetapkan yang harus dilaksanakan oleh siswa, apabila siswa melakukan pelanggaran akan mendapatkan sanksi”. Jika tidak terdapat peraturan, siswa atau manusia bisa bertindak sewenang- wenang tanpa kendali dan sulit diatur. Peraturan dalam olahraga adalah peraturan yang mendefinisikan bagaimana suatu olahraga dimainkan. Dalam permainan sepakbola terdapat peraturan yang telah diterapkan yang terdapat dalam Peraturan Permainan terdiri dari:

#### a) . Permulaan permainan

Untuk memilih tempat dan tendangan permulaan ditetapkan dengan undian menggunakan uang logam atau sejenisnya yang dilakukan oleh wasit, kesebelasan yang memenangkan undian berhak memilih tempat atau tendangan pemulaan.

#### b) . Lama pertandingan

Waktu yang digunakan untuk bermain sepakbola terbagi atas dua babak, masing-masing babak 45 menit, istirahat antara kedua babak

adalah 15 menit ( 2 x 45 menit, dan istirahat 15 menit). Jika dalam pertandingan terjadi gangguan maka ditambah perpanjangan waktu tiap babak antara 1- 5 menit.

c) . Bola di luar dan di dalam permainan

Peraturan permainan sepakbola menyangkut bola di luar apabila bola keluar atau di luar garis lapangan secara keseluruhan, baik menggelinding ditanah maupun melayang di udara yang dimaksud garis lapangan adalah garis batas samping, dan garis batass belakang lapangan.

d) . Lemparan kedalam(*throw in*)

Jika bola keluar dari garis samping lapangan, maka dilakukan lemparan ke dalam dengan cara bola dilempar dengan kedua tangan di atas belakang kepala dan pelempar harus menghadap kepada daerah lemparan, kedua kaki harus menapak ditanah saat melakukan lemparan kedalam dengan catatan lemparan ke dalam tidak dapat langsung mencetak gol.

e) . Tendangan Sudut

Tenangan sudut dilakukan apabila bola keluar melewati garis gawang/garis belakang gawang ( kecuali melewati antara dua tiang gawang ,atau gol) dan terakhir dimainkan oleh pemain bertahan. Tempat untuk melakukan tendangan sudut adalah antara garis samping lapangan dan garis gawang atau garis belakang lapangan.

f) . Tendangan Gawang

Tendangan ini dilakukan apabila bola keluar melewati garis gawang (kecuali Gol), dan terakhir dimainkan oleh pemain penyerang, tendangan gawang dilakukan di daerah penjaga gawang.

g) . Tendangan Bebas (*Free kick*)

Tendangan bebas terdiri dari dua jenis yaitu: 1). Tendangan bebas langsung, yaitu bola dapat ditendang langsung ke gawang atau dapat mencetak gol langsung tanpa harus menyentuh pemain lain. 2). Tendangan bebas tidak langsung, artinya tendangan bola mati yang tidak dapat langsung mencetak gol, tetapi harus disentuh/mainkan oleh permainan lainnya sebelum masuk ke gawang.

h) . *Off Side*

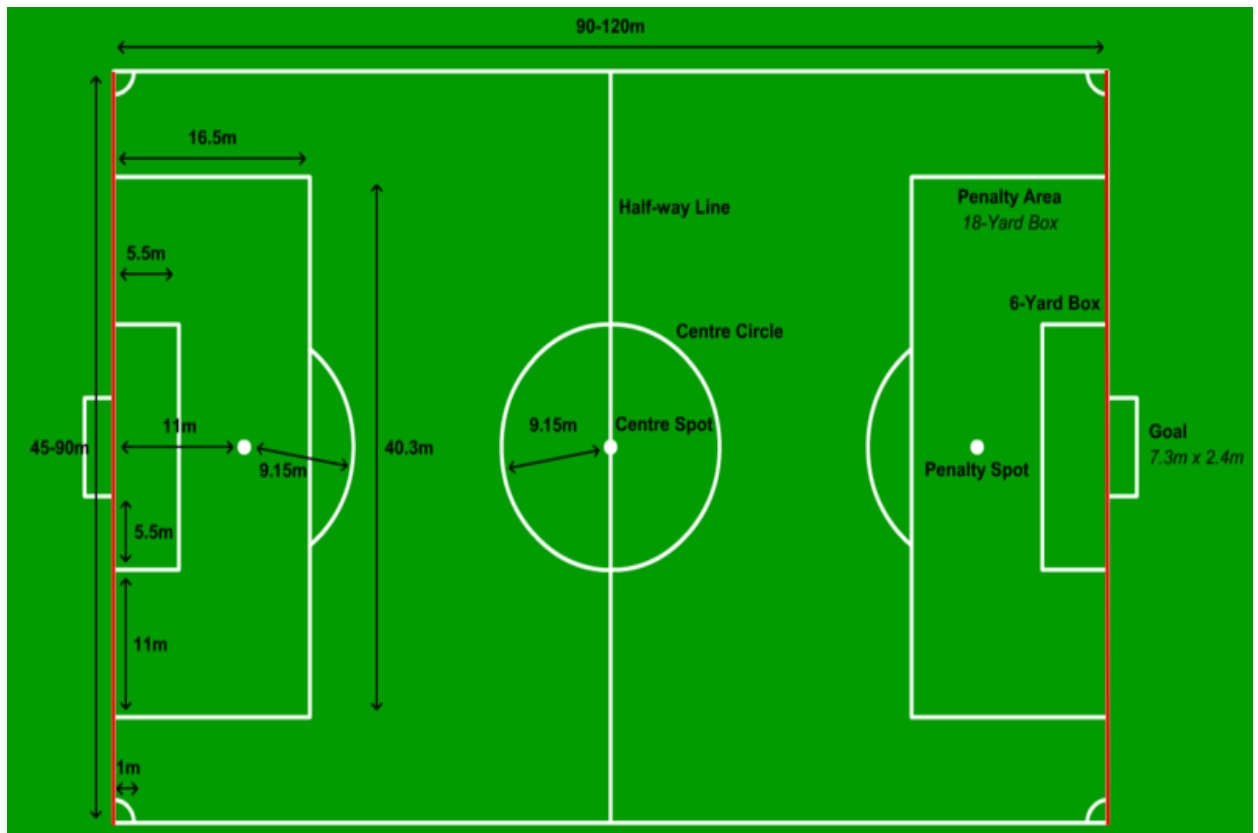
Seorang pemain berdiri *off side*, jika saat bola dimainkan ia berada lebih dekat pada garis gawang dari pada bola, kecuali

- a). Berada di bagian lapangan sendiri dari lapangan permainan
- b). Sekurang-kurangnya dua orang lawan yang lebih dekat dengan garis gawang
- c). Jika bola paling akhir disentuh oleh pemain lawan
- d). Jika ia langsung menerima bola dari suatu tendangan gawang, tendangan sudut, lemparan kedalam, atau bola dijatuhkan oleh wasit

#### 4. Perlengkapan dan Alat Permainan

1). Lapangan Sepakbola

Ukuran Lapangan Sepakbola	
Panjang Garis Samping Lapangan	: 90-120 m
Lebar Lapangan	: 45-90 m
Jari-jari Lingkaran Tengah	: 9,15 m
Daerah Gawang	: 16,50 m
Jarak Titik Pinalti	: 11 m
Tinggi Gawang	: 2,44 m
Lebar Gawang	: 7,3 m



**Gambar : 2.1 lapangan sepakbola**  
 Sumber. Yosep A. Luxbacher (2011:3)

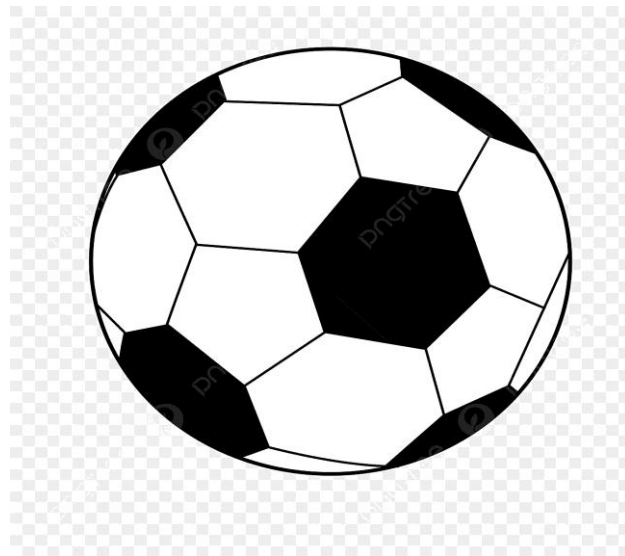
## 2). Peralatan Sepakbola

### a) Bola

- 1) Ukuran : 68-70 cm
- 2) Keliling : 68-71 cm
- 3) Berat : 410-450 gram
- 4) Lambungan : 1000 cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan : Karet atau karet sintesis (buatan)



6)



**Gambar 2.2 Bola**

Sumber Andri Setiawan (2007:7)

b) Tim

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai permainan : 11 salah satunya penjaga gawang
- 2) Jumlah pemain maksimal keluar lapangan (tidak termasuk cedera) : 5
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal : 12
- 4) Jumlah wasit : 1
- 5) Jumlah hakim garis : 2-4
- 6) Batas jumlah pergantian pemain : 3 kecuali pertandingan uji coba

3). Perlengkapan permainan

- 1) Kaos bernomor (sejak tahun 1954)
- 2) Celana pendek
- 3) Kaos kaki
- 4) Perlindungan tulang kering
- 5) Alas kaki bersolkan karet

4). Lama permainan

- 1) Lama normal : 2 x 45 menit
- 2) Lama istirahat : 15 menit

- 3) Lama perpanjangan waktu : 2 x 15 menit ( bila hasil masihimbang setelah 2 x 15 menit waktu normal )
- 4) Ada adu penalti jika jumlah gol kedua tim seri saat perpanjangan waktu selesai

## 5. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai untuk mencapai prestasi puncak (Lubis 2013 :1). teknik-teknik yang tergolong sebagai dasar tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya, latihan-latihan teknik itu ditunjukkan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain, namun menu latihan ini tidak ditunjukkan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bias menendang bola tapi juga di perlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Ada beberapa macam teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola.

### a. Menendang (*kicking*)

Menurut Mohamad Sajoto dalam (Paulus A. Buya, dkk. 2021:108) menyatakan bahwa” Ketepatan sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Shooting merupakan proses menendang bola keras dan akurat. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

- (a) Badan menghadap sasaran dibelakang bola
- (b) Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk
- (c) Kaki tendang di tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- (d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola
- (e) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.



**Gambar 2.3. Menendang dengan kaki bagian dalam**

Sumber: Lubis (2013 :2).

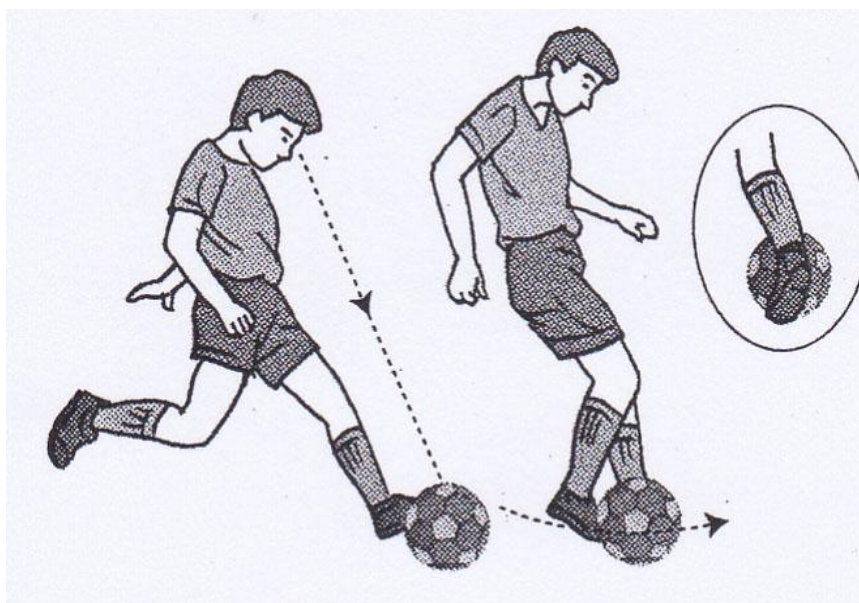
## 2) Menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk menendang dengan jarak tempuh tendangan yang lebih dekat.

Analisis gerakannya adalah sebagai berikut :

- (a) Sikap awal tubuh adalah berdiri menghadap ke arah bola

- (b) Kaki kiri atau yang menumpu tubuh di letakkan di samping bola yang akan di tendang.
- (c) Kedua tangan di rilekskan untuk menjaga keseimbangan tubuh
- (d) Kaki kanan atau yang di gunakan untuk menendang bola sedikit di putar ke dalam
- (e) Pandangan mata ke arah bola
- (f) Ayunkan kaki yang di gunakan untuk menendang bola ke arah depan
- (g) Kaki bagian luar disentuhkan atau di kenakan pada bola
- (h) Kemudian, geser atau condongkan berat badan ke bagian depan tubuh



**Gambar 2.4. Menendang bola dengan kaki bagian luar**

Sumber: Lubis (2013 :2-3).

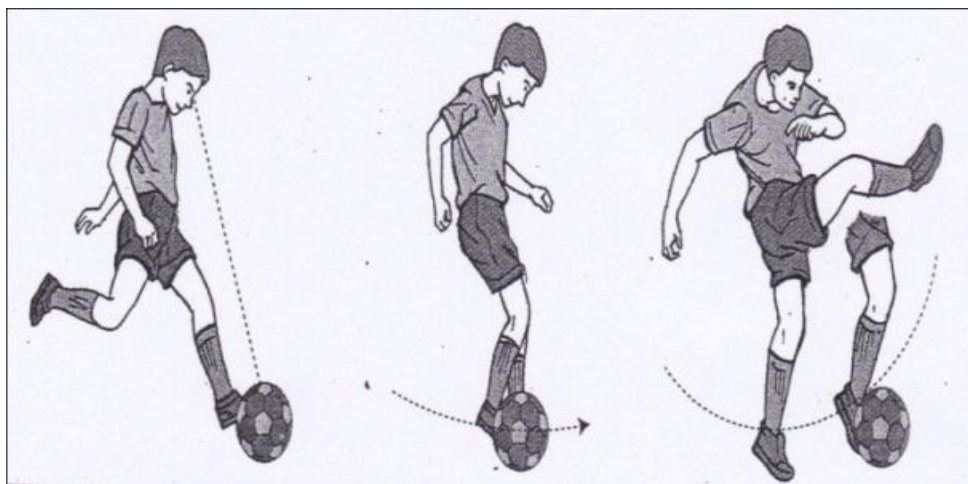
### 3) Menendang bola dengan punggung kaki ( kura kura).

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang.

Analisis geraknya adalah sebagai berikut :

- (a) Badan di belakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu di letakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit di tekuk

- (b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran bola
- (c) Kaki tendang di tarik kebelakang dan ayunkan ke depan. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola. Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola



**Gambar 2.5. Menendang bola dengan punggung kaki**

Sumber: Lubis (2013 :3).

b. Menerima dan menghentikan bola

Menurut Khairandi N, dkk (2020: 22) Untuk mengontrol bola menggunakan kaki bagian dalam, tekniknya sama dengan passing yang di atas. Kaki dibengkokkan sehingga bagian dalam kaki menghadap arah datangnya bola. Ketika bola bersentuhan dengan kaki bagian dalam tersebut, jangan berikan tekanan pada bola, kaki rileks saja, lalu kemudian bola bisa diumpan ke pemainlain atau digiring ke arah lainnya.

Tujuan menerima/menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan mempermudah untuk *passing*.

1) Menerima bola dengan kaki bagian dalam

- (a) Posisi badan segaris dengan datangnya bola
- (b) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit di tekuk

- (c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki di julurkan ke deoan segaris dengan datangnya bola
- (d) Bola menyentuh kaki persis di bagian dalam
- (e) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan (terkuasai)



**Gambar 2.6. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam**  
 Sumber: Lubis (2013 :3).

- 2) Menghentikan bola dengan punggung kaki
  - (a) Posisi badan menghadap datangnya bola
  - (b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk
  - (c) Kaki penghenti di angkat sedikit dan di julurkan sedikit kedepan menjemput datangnya bola
  - (d) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki



**Gambar 2.7. Menghentikan bola dengan punggung kaki**

Sumber: Lubis (2013 :2).

- 3) Menghentikan bola dengan telapak kaki
- (a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola
  - (b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk
  - (c) Kaki penghenti di angkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran
  - (d) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki di turunkan sehingga bola berhenti di depan badan.



**Gambar 2.8. Menghentikan bola dengan telapak kaki**

Sumber: Lubis (2013: 3).

- 4) Menghentikan bola dengan paha
  - (a) Posisi badan menghadap datangnya bola
  - (b) Kaki tumpu berada pada garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk
  - (c) Paha diangkat tegak lurus dengan badan di tekuk tegak lurus dengan paha
  - (d) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha



**Gambar 2.9. Menghentikan bola dengan paha**

Sumber: Lubis (2013 :3).

- 5) Menghentikan bola dengan dada
  - (a) Posisi badan menghadap datangnya bola
  - (b) Kedua kaki di buka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit di tekuk



- (c) Dada sedikit di busungkan ke depan menghadap arah datangnya bola
- (d) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah-tengah dada



**Gambar 2.10. Menghentikan bola dengan dada**

Sumber: Lubis (2013 :4).

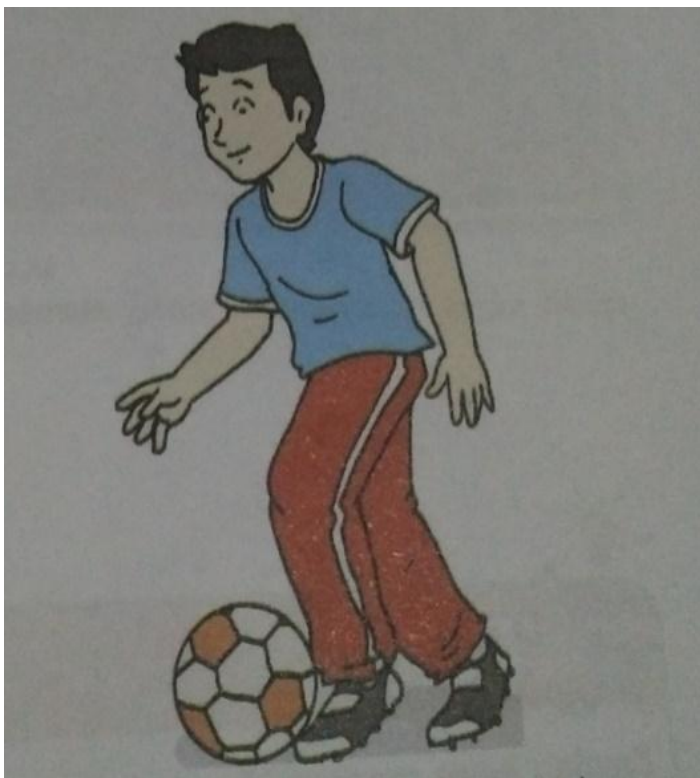
c. Menggiring bola (*dribbling*)

Dribbling merupakan teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan (Rahmani, 2014: 158). Menggiring bola adalah menedang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Kaki yang di digunakan untuk menendang bola, antara lain :

Teknik dasar menggiring bola adalah sebagai berikut :

- 1) Menggiring bola dengan punggung kaki
  - (a) Mata focus pada bola dan kepala dengan badan di atas bola
  - (b) Bola di sentuh kedepan dengan punggung kaki

- (c) Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ketanah
- (d) Langkah pendek-pendek
- (e) Jarak bola tetap dalam penguasaan pemain
- (f) Badan berada anatar kawan dan lawan



**Gambar 2.11 menggiring dengan punggung kaki**

Sumber: Lubis (2013 :4).

- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
  - (a) Badan condong kedepan
  - (b) Kaki kanan di tempatkan di dekat bola dengan bagian dalam kaki mneghadap bola dan lutut sedikit di tekuk
  - (c) Kaki kiri di gunakan untuk bertumpu. Lutut agak di tekuk sehingga berat badan berada di kaki kiri dan lengan bergantung lemas di samping badan untuk menjaga keseimbangan



**Gambar 2.12. menggiring dengan kaki bagian dalam**

Sumber: Lubis (2013 :4).

- 3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar
  - (a) Kaki kanan di tempatkan di depan
  - (b) Pergelangan kaki di putar sedikit ke dalam dan lutut agak di tekuk. Kaki kiri di gunakan sebagai tumpuan dengan lutut agak di tekuk
  - (c) Badan sedikit condong kedepan dan berat badan berada di kaki kiri. Lengan di samping badan bergantung rileks
  - (d) Perkenaan bola dengan kaki tepat dengan kaki bagian luar. Pada saat menggiring bola, kaki selalu menggiring bola, kaki selalu dekat dengan bola



**Gambar 2.13. menggiring dengan kaki bagian luar**  
Sumber: Lubis (2013 :4).

## **6. Kemampuan Dribbling Sepakbola**

*Dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum diberikan kepada temannya untuk membuat peluang untuk mencetak gol (Siswandi, 2018:264). Dribbling dalam permainan sepakbola mempunyai fungsi yang sangat penting dalam proses penyerangan dalam permainan sepakbola. Teknik dribbling yang sangat baik dari seorang pemain mampu menyedot seluruh pertahanan dari tim lawan. Hal tersebut tentu dapat membuka ruang yang kosong untuk pemain lain dalam usaha mencetak gol ke gawang lawan. Dengan demikian dribbling berfungsi sebagai perusak pertahanan tim lawan. *Dribbling* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman bermain yang dimiliki, semakin lama seseorang berlatih tentunya kemampuannya juga akan semakin baik. Perkenaan kaki terhadap bola juga menentukan keberhasilan dribbling karena perkenaan kaki yang benar dengan bola akan memudahkan pesepakbola bergerak dengan cepat. Setelah itu pandangan yang tidak hanya melihat ke bola tapi kesegala arah juga akan membuat pesepakbola mampu melakukan dribbling semakin bermanfaat dengan bergerak menjauhi lawan dan dribbling juga dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik seperti

keseimbangan dan kecepatan serta aspek psikologi seperti percaya diri dan motivasi.

*Dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum diberikan kepada temannya untuk membuat peluang untuk mencetak gol. Hal yang penting untuk diketahui dalam strategi spilling, khususnya: mengontrol bola dan menjauh dari lawan, menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan dribbling, memusatkan mata setiap kali menyentuh bola, menyentuh bola harus memanfaatkan bagian bawah kaki tanpa henti Rochman, (2016:264). *Dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Macam-macam teknik menggiring bola ada tiga, yaitu (a) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura. Yunus (2013:20) menyatakan bahwa “*dribbling* sepakbola bisa dilakukan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam, *dribbling* dengan punggung kaki dan dribbling dengan bagian punggung kaki bagian dalam”.

Menurut Kurnia dkk (2018:54) *dribbling* merupakan keterampilan dasar hal itu karena semua pemain harus menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, dan bersikap saat melakukan operan atau tembakan. karena dalam permainan sepakbola teknik menggiring bola merupakan suatu teknik yang dasar dan wajib dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka dapat menggunakan berbagai bagian kaki (inside, outside, instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Oleh karena itu, latihan untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola sangat penting. Menggiring bola (*dribbling*) adalah teknik dasar dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

*Dribbling* merupakan teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan (Rahmani, 2014: 158). Bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri selain itu, penggunaan punggung kaki juga sering diterapkan dalam teknik *dribbling*. Sepakbola adalah olahraga modifikasi yang sudah dikenal masyarakat, sepakbola merupakan olahraga yang dapat dimainkan di lapangan terbuka seperti olahraga pada umumnya. Menggiring bola selain untuk mengatur tempo, menyusun serangan serta transisi, juga berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara melewati penjaga gawang jika sudah berhadapan langsung dengan penjaga gawang tersebut. Sejalan dengan pendapat sebelumnya, dilihat dalam sepakbola bagi pemain pemula, *dribbling* merupakan suatu teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam menyerang bertahan maupun transisi. Fungsi menggiring bola (*dribbling*) yaitu untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

## **7. Komponen Kondisi Fisik**

Menurut (Setiawan, 2018:38) kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam upaya peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan dalam olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari unsur-unsur yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, bagus dalam peningkatan ataupun pemeliharaan. Oleh sebab itu, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh unsur tersebut harus ditingkatkan. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Unsur lain yang dapat membantu dan mendukung dalam proses penguasaan gerak adalah kemampuan kondisi fisik. Dalam bermain sepakbola kemampuan

fisik pemain atau atlet memegang peranan penting untuk dapat menjaga kualitas teknik yang akan digunakan dan tentunya kualitas permainan keseluruhan. Kelincahan merupakan salah satu unsur yang ada dalam kemampuan kondisi fisik seseorang yang memiliki arti sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan merubah arah gerakan ke berbagai arah tanpa kehilangan keseimbangan. Implementasi keterampilan bermain sepakbola di lapangan, para atlet banyak mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik dasar yang telah disebutkan diatas. Kemampuan bermain atlet akan terlihat secara jelas pada saat aplikasi teknik dalam bermain, atlet yang memiliki kemampuan motor educability yang baik dan kondisi fisik yang bagus akan mendorong dan membantu atlet dalam memahami gerakan yang baru dilatih.

Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmanai atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kesegaran jasmani atlet makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik, maka:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
- c. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik.
- d. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
- e. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, bagian atas dan bagian bawah. Merupakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi. Di samping itu, olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat, baik di pedesaan maupun di perkotaan. Olahraga juga bertujuan untuk rekreasi dan untuk mencapai suatu prestasi dalam suatu kejuaraan. Latihan fisik yang baik adalah olahraga yang dilakukan secara teratur dengan memperhatikan kemampuan tubuh dan sesuai dengan takaran berolah raga. Atlet sering melakukan pelatihan fisik yang berlebihan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi suatu kejuaraan atau pertandingan dalam waktu yang singkat (Bafirman, 2019:37). Adapun komponen-komponen tersebut antara lain.

a. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan merupakan unsur kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Untuk mendapatkan komposisi dan kekuatan otot yang maksimal, seseorang perlu melakukan latihan beban secara rutin serta melengkapi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk membangun otot.

b. Daya tahan

Daya tahan merupakan salah satu unsur biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu unsur yang utama dari kebugaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lama seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan. Komponen ini merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah. Organ-organ tersebut harus berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dalam waktu yang lama dan tanpa mengalami kelelahan yang



berarti. Daya tahan jantung dan paru-paru berperan dalam pengambilan oksigen dan menyalurkannya ke seluruh bagian tubuh.

c. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dalam waktu yang singkat. Kecepatan merupakan kemampuan fisik untuk bisa menggerakkan tubuh secepat mungkin. Kecepatan juga berkaitan dengan kemampuan fisik dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu sesingkat mungkin.

d. Daya Lentur (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh untuk menggabungkan kelenturan otot dan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat dilakukan. Hal ini juga berhubungan dengan kelenturan otot. Gerakan seseorang yang tidak memiliki kelenturan yang baik akan terlihat sangat kaku seperti robot. Selain itu, setiap gerakannya juga tidak rasanya nyaman dan bisa disertai rasa sakit. Bentuk latihan kelenturan bisa dilakukan dengan stretching rutin setiap hari atau bisa juga dengan olahraga yoga dan pilates.

e. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya dalam berbagai gerakan. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan secara bebas terhadap suatu sasaran. Diperlukan daya tahan otot yang optimal untuk mampu menahan guncangan dan koordinasi pandangan agar tetap seimbang. Bentuk latihannya bisa dilakukan dengan gerakan sikap lilin, berdiri dengan satu kaki jinjit, atau mengangkat salah satu kaki.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi secara cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk melatih kelincahan, kamu bisa melakukan latihan zig-zag, ladder drill, dan shuttle run.

g. Koordinasi (*Coordinati*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan tubuh dengan arah pandangan. Bentuk latihan yang sering dilakukan untuk melatih koordinasi adalah dengan olahraga lompat tali.

h. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap sasaran tertentu. Memanah, bola bowling, sepakbola, dan bola basket adalah contoh olahraga yang membutuhkan akurasi. Untuk latihannya, kamu bisa langsung saja spesifik kepada jenis olahraga tertentu. Misalnya, dalam olahraga bola basket kamu bisa berlatih menembak jarak dekat maupun jarak jauh untuk memasukkan bola ke dalam ring.

i. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk mananggapi rangsang melalui indera, saraf atau feeling dalam tindakan secara cepat. Reaksi adalah kemampuan fisik untuk segera bertindak dalam menghadapi rangsangan yang timbul melalui panca indra. Komponen kebugaran jasmani ini bisa dilatih dengan cara menangkap bola yang dilempar dari berbagai arah.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang tak kalah penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain sepak bola. Kemampuan fisik merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung

mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

## **8. Latihan**

Menurut Lumintuarso (2013:63) mengatakan bahwa latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya. Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Setiap latihan memiliki tujuan untuk menggambarkan sesuatu, kearah yang lebih baik seperti halnya pada olahraga sepakbola. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut. Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga (Bompa & Buzzichelli, 2019:12). Latihan adalah suatu proses penyempurnaan secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan komponen kondisi fisik otot, sehingga dapat mempermudah mempelajari gerakan teknik dalam olahraga, mencegah terjadinya cedera, serta memperlancar tercapainya prestasi maksimal.

Latihan dalam dunia olahraga adalah cara untuk meningkatkan performa dilapangan sehingga akan berdampak kepada pencapaian prestasi. Latihan penuh dengan tantangan dan resiko karena setiap individu memiliki tubuh dan kemampuan yang berbeda. Latihan yang dilakukan juga harus berpatokan kepada teori- teori latihan, prinsip latihan, metode latihan, dan model latihan yang telah banyak dikembangkan. Tujuan program latihan yang direncanakan secara baik akan meningkatkan prestasi atlet secara maksimal dengan puncak prestasinya pada saat pertandingan paling penting

tahun itu (Harsono, 2017: 14). Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk optimize kinerja atletik. Latihan dilakukan di masa yang panjang dan melibatkan banyak variabel irama, fisiologis, psikologis, dan sosiologis". Dari ulasan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal. Secara sederhana latihan dapat didefinisikan yaitu segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan maksud menambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Salah satu unsur pembentuk kebugaran jasmani dalam teknik dasar menggiring bola yaitu kekuatan, power, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular atau respiratori, kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Untuk memperoleh keberhasilan pencapaian prestasi olahraga diperlukan proses berlatih dan mendapatkan sebuah prestasi yang tinggi harus menerapkan tahapan-tahapan dalam latihan seperti, prinsip-prinsip latihan, komponen-komponen latihan, dan faktor-faktor latihan.

Menurut Harsono (2017: 39) menjelaskan bahwa tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Empat aspek yang perlu diperhatikan adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Setiap atlet memiliki sifat yang berbeda-beda memiliki potensi yang berbeda beda, memiliki kemampuan untuk beradaptasi sehingga memerlukan latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi tersebut. Latihan adalah aktivitas yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan yang sistematis dan terorganisir dengan baik akan meningkatkan kemampuan fungsional fisik dan fisiologi tubuh (Sahabuddin

& Hikmad Hakim, 2020:112), sehingga dengan mudah dapat mempelajari gerakan-gerakan teknik dalam berbagai cabang olahraga, dan akhirnya dapat meningkatkan penampilan seorang pemain. Oleh karena itu perlu adanya bentuk latihan yang perlu dikembangkan dalam pencapaian dua komponen fisik tersebut. Bentuk latihan zig-zag run dan latihan boomerang run merupakan dua bentuk latihan yang menggabungkan dua komponen fisik tersebut yaitu kecepatan dan kelincahan. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori-teori serta prinsip-prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

### **9. Latihan Zig-Zag Run**

Lari Zig-zag adalah latihan kelincahan yang melibatkan penggunaan tonggak dan patok. Sedangkan pada pelaksanaannya atlet lari dengan cepat secara berbelok-belok pada satu bidang ke bidang lain dengan melalui beberapa patok sambil mengingat dasar-dasar latihan zig-zag run yaitu lari dengan cepat pada dua batas yaitu kurang lebih 2,4 meter dan memberikan tantangan, training tersebut dilakukan secara cepat. Kelincahan merupakan suatu bentuk gerakan yang mengharuskan orang atau pemain untuk bermain dengan pergerakan dengan cepat dan lincah untuk mengubah arah dan tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang memiliki atau mempunyai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Asfanza, 2019:111). Kelincahan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar permainan Sepak bola. Agility adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran (Dawes, 2019:111). Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh

Tujuan latihan zig-zag run adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014:2). Sebagai efek dari diberikan pelatihan zig-zag run adalah adanya perubahan kecepatan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot. Latihan zig-zag run merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan lari menyilang untuk mengubah arah dan posisi pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi serta yang membutuhkan skill.

Salah satu metode basic training untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola adalah dengan latihan zig-zag run. Dengan diberikan pelatihan zig-zag run yang sesuai dengan prinsip pelatihan nantinya akan memberikan pengaruh secara fisiologis bagi otot khususnya otot tungkai dan dengan perubahan ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan (Udiyana 2014:3). Kelincahan adalah salah satu bentuk kemampuan dasar biomotorik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Jika seorang siswa atau atlet ingin mengembangkan Kelincahan maksimalnya maka siswa/atlet juga harus mengembangkan kekuatannya. Selain kekuatan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi Kelincahan diantaranya yaitu keturunan, umur, masa tubuh elastisitas otot dan jenis otot.

Kelincahan juga kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam durasi cepat dan singkat, atau kemampuan individu untuk dapat mengubah posisi tubuh dan arah gerakan dengan cepat serta tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada waktu bergerak. Ketika dalam pelaksanaannya metode ini dilakukan secara baik maka akan banyak memberi dampak positif pada pengaruh fisiologis dan juga otot-otot tungkai, sehingga hasilnya dapat merangsang peningkatan kelincahan fisik (Sasmita, 2015:32).

#### a. Tipe Tubuh

Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorph*. *Mesomorf* adalah bentuk tubuh yang memiliki tulang besar, bahu lebar, pinggang sempit dan berotot. *Eksomorf* adalah tipe

tubuh yang ramping dan memiliki sedikit massa otot dan lemak. *Endomorph* adalah memiliki kerangka besar dan bentuk tubuh melengkung.

b. Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

c. Jenis kelamin

Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

d. Berat Badan

Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan

e. Kelelahan

Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, di mana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba. Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan.

Kelincahan pada perinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Pada alinea di atas sudah dijelaskan pengertian kelincahan, berikutnya adalah manfaat kelincahan bagi seseorang atau atlet. Kegunaan atau manfaat langsung kelincahan antara lain:

- a. Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi)
- b. Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi
- c. Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

#### **10. Komponen-Komponen Latihan**

Latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur, dan beban latihannya meningkat secara terus menerus (Zafar Dkk.2019:147). Tujuan latihan merupakan sasaran utama seorang atlet untuk meningkatkan keterampilan dan fisik dengan pencapaian prestasi semaksimal mungkin (Harsono, 2015:148). Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi dalam sebuah klub atau pusat pelatihan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut. Untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan atau skill dalam permainan sepakbola diperlukan latihan-latihan yang sudah terprogram dengan baik dan pelaksanaan latihan harus sesuai dengan program yang sudah ditetapkan. Dengan demikian barulah bisa terbentuk atlet-atlet yang berprestasi.

Menurut (Abidin Dkk 2015:148) Latihan merupakan faktor penunjang untuk tercapainya sebuah prestasi selain dari faktor latihan kebutuhan asupan gizi menjadi sebuah dasar utama menjadikan seorang atlet top dalam performanya, gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yang menghasilkan sebuah energi. Dalam



memberikan hasil terbaik diperlukan sebuah tes dan pengukuran olahraga yang memberikan sebuah gambaran yang sangat relevan dalam sebuah hasil kemampuan fisik serta kemampuan keterampilan gerak dasar. Performa akan terlihat perkembangannya, apabila dilakukan sebuah tes dan pengukuran fisik serta keterampilan, pemetaan tes baik dari tes awal, tes tengah dan tes akhir lebih terukur secara baik.

Semua komponen dibuat sedemikian rupa dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dan ciri kejiwaan dari cabang olahraga yang dipelajari. Sepanjang fase latihan, Pelatih harus menentukan tujuan latihan secara pasti, komponen mana yang menjadi tekanan latihan dalam mencapai tujuan penampilannya yang telah direncanakan. Cabang olahraga yang banyak menentukan keterampilan yang tinggi termasuk sepakbola, maka kompleksitas merupakan hal yang sangat diutamakan. Menurut Ramli (2015) mengatakan bahwa komponen-komponen penting yang harus diperhatikan dalam suatu latihan meliputi:

a. Volume latihan,

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan, cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu: (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, dan (4) diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya *volume* dapat dilakukan dengan cara menghitung: (a) jumlah bobot pemberat per sesi, (b) jumlah ulangan persesi, (c) jumlah set persesi, (d) jumlah pembebanan per seri, (e) jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan (f) lama singkatnya pemberian waktu recovery dan interval.

b. Intensitas latihan

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Besarnya *intensitas* bergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. Kepadatan latihan.

d. Kompleksitas latihan.

- e. Kualitas Latihan dan.
- f. Variasi dalam latihan.

### 11. Pola Latihan Zig-Zag Run

Setiap pelaksanaan kegiatan olahraga terdapat unsur zig-zag run, zig-zag run merupakan kegiatan inti disetiap cabang olahraga, termasuk di dalam permainan sepakbola.

#### a. Latihan lari zig-zag

Lari didefinisikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. “lari didefinisikan dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh (gait) dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik dan anaerobek”.

Tujuan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling. Bentuk latihan lari *zig-zag* yang akan diterapkan yaitu:

- 1) Latihan lari angka delapan, berlari mengikuti angka delapan.
- 2) Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis *zig-zag*.

Tujuan dari lari *zig-zag* yaitu mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus dilakukan latihan secara sistematis dan terprogram. Tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal jika dalam latihan diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat. Adapun tujuan prinsip latihan merupakan garis podoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan terorganisir dengan baik agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal, hendaknya diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat.

#### b. Kemampuan dribbling sepakbola

Dribbling adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum diberikan kepada temannya untuk membuat peluang untuk mencetak gol. Hal yang penting untuk diketahui dalam

strategi spilling, khususnya: mengontrol bola dan menjauh dari lawan, menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan dribbling, memusatkan mata setiap kali menyentuh bola, menyentuh bola harus memanfaatkan bagian bawah kaki tanpa henti.

## **12. Prinsip dasar latihan**

Prestasi olahraga akan tercapai apabila latihan yang dilakukan mengikuti prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus diataati, dilakukan agar tujuan latihan tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip yang amat mendasar akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga (Harsono, 2017:51). Prinsip-prinsip latihan harus diketahui dan dimengerti oleh seorang atlet dan pelatih. Dengan pengetahuan prinsip-prinsip tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkat prestasinya. Irawadi (2020:771) menjelaskan bahwa “latihan olahraga pada dasarnya merupakan proses yang teratur dalam melengkapi mutuperformance pemain berwujud seperti kebugaran, kemampuan, dan energi”. Menurut Udam (2017:771) menyatakan “bahwa fungsi latihan adalah untuk meningkatkan atau mengembangkan unsur-unsur dalam permainan sepakbola agar kecakapan bermain sangat menentukan”.Diantara latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, kemudian salah satunya memegang tugas yang penting untuk berkecimbung ke dunia professional yaitu kondisi fisik, sebab karena kondisi fisik di pandang selayaknya salah satu faktor mendasar bagi seorang pemain sepakbola dalam bermain atau bertanding sebagus mungkin.

Latihan kelincahan merupakan model latihan yang dapat meningkatkan reaksi gerak tubuh yang cepat dan efektif terdapat situasi yang kompetitif dan variatif. Selanjutnya, macam-macam latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah wujud latihan yang mewajibkan atlet untuk bergerak dengan laju dan mengganti arah dengan tangkas, bahkan tanpa kehilangan keseimbangan serta mengetahui dimana posisinya. Oleh sebab itu, kelincahan merupakan satu komponen yang sangat penting pada suatu drama dalam sepakbola. Salah satu upaya yang harus dilakukan oleh pelatih

sepak bola dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya adalah dengan cara memberikan bentuk-bentuk latihan kelincahan yang cukup bervariasi (Alnedral, 2019:778).

## **B. Penelitian Relevan**

Peneliti melakukan keseluruhan terhadap berbagai literatur hasil penelitian sebelumnya yang relevan atau memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian yang dilakukan. Adapun penelitian terdahulu yang relevan terhadap pembahasan antara lain:

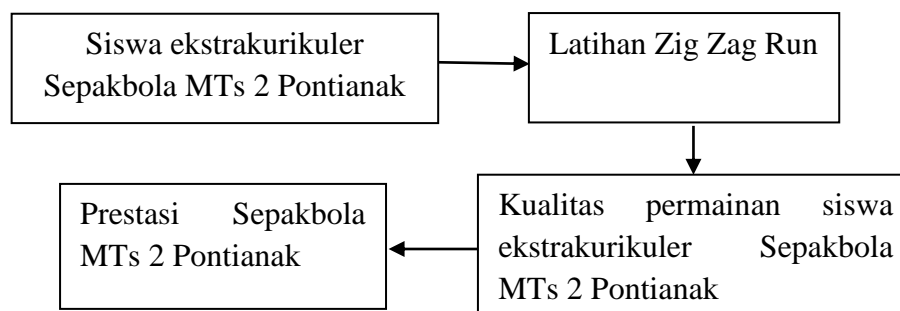
1. Penelitian Ibnu Prasetyo Widiyono dkk (2023), dengan Judul Pengaruh Latihan Zig-Zag Run terhadap kemampuan Dribble Sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk Hasil analisis data tes awal menunjukkan bahwa hasil tes awal kemampuan dribbling pemain Perseba Kebumen Junior yang memiliki rata-rata waktu 16,97 detik, sedangkan pada test terakhir kemampuan dribbling sepakbola pemain Perseba Kebumen junior yang memiliki rata-rata waktu 15,37 detik. Berdasarkan hasil analisis data pada test awal dan test akhir diperoleh harga angka batas penolakan hipotesis nol dalam t tabel adalah 2,1448, sedangkan nilai t hitung yang diperoleh adalah sebesar 12,548. Maka hipotesis dari penelitian  $H_a$  dapat diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribble sepakbola pada pemain Perseba Kebumen Junior.
2. Penelitian Akhmad Mahbub Mawardi dkk (2021), dengan Judul Pengaruh Latihan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di SBB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. Penelitian ini bertujuan Analisis data dalam penelitian ini menggunakan one way ANOVA dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan menggunakan aplikasi SPSS. Berdasarkan uji one-way ANOVA didapatkan hasil signifikansi = 0,001 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ), yang artinya ada peningkatan kelincahan pada pemain SSB Mitra FC U-19 yaitu sebesar 0,25 detik. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini ada pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pemain di SSB Mitra FC U-19.

3. Penelitian John Arwandi (2018), dengan Judul Latihan Zig-Zag run dan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. Penelitian ini bertujuan dilakukan selama 4 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Hasil penelitian ini diperoleh hasil penerapan latihan zig-zag run dapat meningkatkan kemampuan dribbling, penerapan latihan shuttle run dapat meningkatkan kemampuan dribbling, penerapan latihan zig-zag run dan latihan shuttle run dapat meningkatkan kemampuan dribbling, dimana latihan zig-zag run menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan dribbling.

### C. Kerangka Berpikir

Perkembangan sepakbola pada saat ini menjadikan kita sebagai pelatih, atlet, menjadi lebih terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan sepakbola itu sendiri. Dalam hal ini peneliti menganalisis latihan kelincahan pada permainan sepakbola.

Latihan *Zig-Zag Run* digunakan sebagai model untuk mengetahui kemampuan mendribbling, selain itu dari segi afektif dan efesiansinya Latihan *Zig-Zag Run* ini menjadi suatu latihan pengembangan variasi latihan sepakbola yang baru. Model Latihan *Zig-Zag Run* ini menjadi salah satu bagian dari penelitian terhadap perkembangan sepakbola yang ada di MTs 2 Pontianak. khususnya pada siswa yang mengambil ekstrakurikuler sepakbola. Adapun Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu :



**Gambar 2.14 : bagian kerangka berpikir**

#### D. Hipotesis Penelitian

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelum tentang hipotesis yang akan di buktikan kebenarannya. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaannya. (Sugiyono 2019 : 64) Sedangkan (Abdullah 2015) mengungkapkan, hipotesis menggambarkan dugaan secara singkat dan jelas tentang hubungan atau pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat ditarik simpulan bahwa hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang sifatnya masih sementara terhadap hasil permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji dan dibuktikan secara empiris melalui data penelitian yang di lakukan.

Dilihat dari rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka peneliti mengajukan hipotesis atau simpulan sementara yang perlu diuji kebenarannya, yaitu :

1. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )
  - a. Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?
2. Hipotesis Nol ( $H_0$ )
  - a. Tidak terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak?