

BAB II

LATIHAN KELINCAHAN MENGGUNAKAN *DEMPEL* BAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*

A. DESKRIPSI TEORI

1. Permainan Sepak Bola

a. Sejarah Permainan Sepak Bola

Sejarah olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil yang dikenal dengan sebutan 'Tsu-Chu'. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Dikarenakan banyaknya versi dan beragam pendapat dari berbagai kalangan inilah maka pada awal tahun 1900-an atau tepatnya tahun 1904, didirikanlah sebuah organisasi tertinggi sepak bola dunia atau yang kita kenal sebagai FIFA (*Federation Internationale de Football Assosiation*).

Di Indonesia sendiri olahraga ini diawali dengan lahirnya sebuah organisasi *Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia* (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 yang dipimpin oleh Soeratin Sosrosoegondo yang disebutkan bahwa olahraga ini dikenalkan pada saat masa penjajahan Belanda. Sosok Soeratin lah yang telah membuat olahraga ini berkembang pesat di Indonesia, bahkan demi menghargai jasanya diadakan kejuaraan sepak bola Piala Soeratin (Soeratin Cup) mulai tahun 1966-an yang hingga saat ini menjadikan olahraga sepak bola menjadi terkenal dan sangat digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

Berbicara tentang sepak bola biasa dikatakan menjadi suatu bidang pembangunan nasional yang sangat melekat dari cabang olahraga yaitu sepak bola, sepak bola cabang olahraga yang begitu

paling digemari. Begitu banyak manfaat yang didapatkan diantaranya hiburan, pendidikan, rekreasi, organisasi dan membentuk prestasi, Dinata & Arwandi (2007) dalam Irfan (2020). Permainan sepak bola dimainkan diatas lapangan rumput yang rata, berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya lebih kurang berbanding tiga dengan empat. Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu beranggotakan sebelas orang, dalam permainan sepak bola dilakukan dengan menggunakan seluruh bagian badan kecuali tangan, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan bagian tubuhnya.

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 11 pemain, 11 lawan 11 yang langsung di pimpin seorang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, dan memiliki satu orang wasit sebagai cadangan. Permainan berlangsung pada suatu lapangan sepak bola berukuran panjang 100m sampai 110m dan lebar 64m sampai 75m, dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lain, Emral (2018) dalam Irfan (2020).

Sepak bola juga merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Sepak bola merupakan suatu permainan bola yang sangat populer dimana permainan sepak bola ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim permainan sepak bola ini beranggotakan sebelas orang. Sepak bola juga melatih kerja sama antara pemain dan sportifitas dalam bermain merupakan terapan yang harus dijunjung tinggi, Apriantono (2013).

Jadi, menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh sebelas orang pemain atau biasa disebut kesebelasan, dengan waktu bermain 2 x 45 menit, dimana setiap pemain memiliki tugas

masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pelatihan olahraga khususnya olahraga sepak bola secara benar, teratur dan terarah.

Dalam pelatihan olahraga, untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi harus memperhatikan beberapa faktor, salah satunya adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Begitu juga dalam olahraga sepak bola, apabila kita menguasai teknik dasar dengan baik, maka kita dapat bermain dengan baik.

b. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

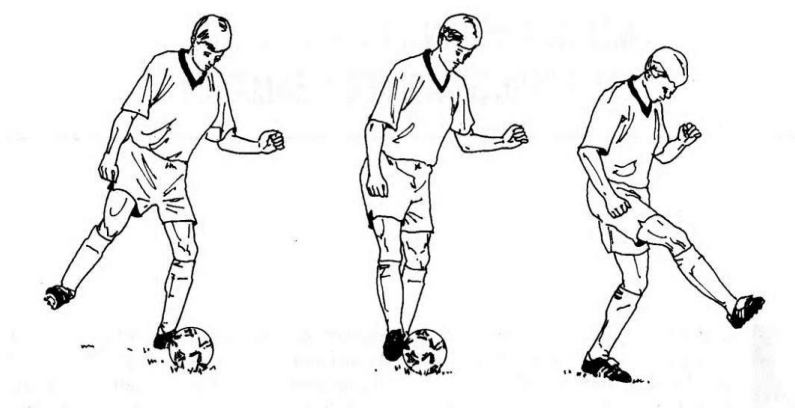
Sepakbola merupakan olahraga yang sangat fenomenal di dunia, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa memainkan olahraga ini. Namun untuk memainkannya tentu kita harus memiliki cara atau teknik yang baik. Menurut Ridho (97 : 2022) “Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola, keterampilan teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola”.

Teknik dasar merupakan satu komponen atau unsur gerakan yang mendasari agar kegiatan olahraga dapat dilakukan yang disesuaikan kondisi manusia, pemecahan tugas gerakan terhadap hasil yang akan dicapai dalam suatu pertandingan. Teknik dasar dalam permainan sepak bola antara lain sebagai berikut :

1) *Passing* (Mengoper)

Keterampilan passing merupakan teknik yang paling penting dan paling utama yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Keterampilan passing adalah hal yang penting untuk menghubungkan pemain dengan pemain yang lainnya di dalam lapangan.

Teknik mengoper bola (passing) ada tiga jenis, yaitu short pass, medium pass, dan long pass. Pelaksanaan short pass dilakukan untuk jarak yang tidak terlalu jauh dan dengan kekuatan yang sedang. Sedangkan long pass dilakukan untuk jarak yang jauh dan menggunakan bagian kaki yang diinginkan dengan kekuatan penuh. Namun, terkadang jarak antar pemain tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh, maka ini sering disebut dengan medium pass (passing jarak menengah).



Gambar 2.1 Teknik *Passing*

(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

2) Ball Control (Kontrol Bola)

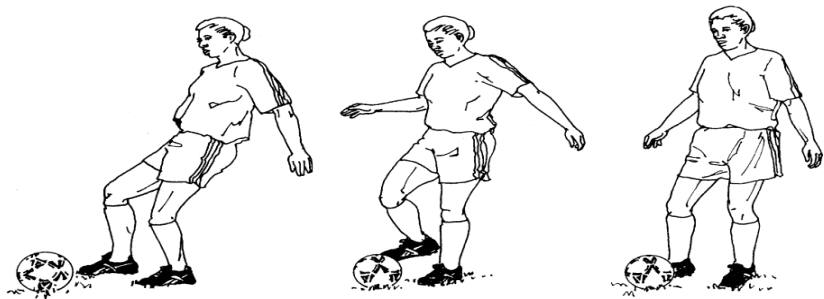
Mengontrol bola dalam bermain sepak bola merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. Dalam usaha kontrol bola ada dua kemungkinan situasi bola yaitu pertama bola yang berada di tanah atau menggelinding dari bermacam-macam arah. Kedua, bola yang sedang melayang di udara. Menghentikan bola bisa dilakukan oleh berbagai cara, seperti dibawah ini :

a) Bola bawah/bola yang menggelinding di tanah

Bola bawah atau bola yang datangnya menggelinding di tanah dapat dikontrol dengan:

- a. Kaki bagian dalam
- b. Kaki bagian luar

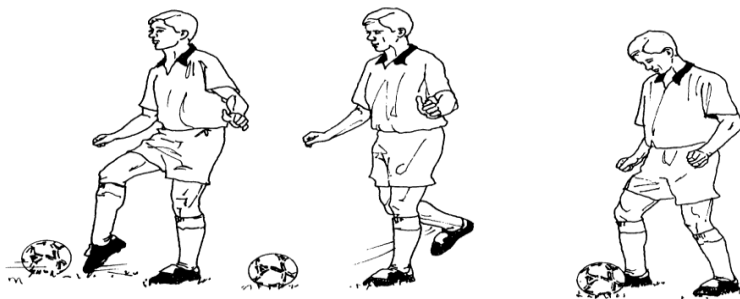
Kontrol dengan bagian kaki seperti yang disebutkan di atas bisa digunakan sesuai dengan arah datangnya bola dan kenyamanan pemain melakukan kontrol. Selain itu tujuan pemain setelah mengontrol bola merupakan pertimbangan lainnya, sehingga akan lebih efektif dan efisien dalam bermain.



Gambar 2.2 Kontrol bola dengan kaki bagian dalam

(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

Selanjutnya kontrol bola bawah bisa dilakukan dengan kaki bagian luar, kontrol ini bisa digunakan pada situasi tertentu. Sebagai contoh, jika pemain menerima bola yang datangnya dari depan jika mau mengarahkan bola ke kanan atau ke kiri bisa digunakan kontrol dengan kaki bagian luar.



Gambar 2.3 Kontrol bola menggunakan kaki bagian luar

(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

b) Bola atas/bola yang melayang

Dalam setiap pertandingan, bola yang diberikan teman bisa datang dari bawah dan bisa juga dari atas atau bola melayang. Menurut (Luxbacher, 2012) dalam menerima bola yang datangnya melayang (bola atas) dapat dikontrol dengan:

- (1) Menggunakan punggung kaki
- (2) Menggunakan paha
- (3) Menggunakan dada
- (4) Menggunakan kepala
- (5) Menggunakan perut (dalam situasi bola yang memantul dari tanah)

Berikut penjelasan tentang kontrol bola yang datang melambung :

(1) Kontrol dengan Punggung kaki

Kontrol dengan punggung kaki salah satu teknik yang bisa digunakan oleh pemain jika bola yang datang tidak terlalu tinggi.



Gambar 2.4 Teknik Ball Control dengan Menggunakan Punggung Kaki

(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

(2) Kontrol dengan Paha

Kontrol paha adalah kontrol bola atas yang dilakukan dengan menggunakan paha.



Gambar 2.5 Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Paha
(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

(3) Kontrol dengan dada

Kontrol dada adalah kontrol bola atas yang dilakukan dengan menggunakan dada.



Gambar 2.6 Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Dada
(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

(4) Kontrol dengan kepala

Satu lagi kontrol bola atas yaitu kontrol dengan menggunakan kepala.



Gambar 2.7 Teknik *Ball Control* dengan Menggunakan Kepala
(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

3) Shooting (Tendangan ke Gawang)

Tujuan permainan sepak bola adalah berusaha untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan melindungi gawang sendiri dari kebobolan. Untuk merealisasikan tujuan permainan sepak bola ini tentu pemain harus memiliki cara agar bisa mencetak gol ke gawang lawan. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk membobol gawang lawan, salah satunya adalah dengan melakukan shooting. Shooting adalah kemampuan pemain untuk melakukan tendangan ke gawang lawan dengan keras dan akurat (Ridho 125 : 2022).



Gambar 2.8 Teknik Melakukan Shooting

Sumber: Luxbacher, 2012) dalam ridho 2022

4) Heading (Menyundul Bola)

Heading adalah salah satu teknik dalam sepak bola dengan menggunakan kepala. Dalam situasi pertandingan terkadang bola yang datang melayang di udara, maka pemain harus menggunakan kepala untuk menguasainya. Heading yang dilakukan pemain memiliki tujuan tertentu, antara lain:

1. Untuk mencetak gol
2. Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola
3. Untuk membuang bola atau menjauhkan bola dari daerah pertahanan (*clearance*).



Jump Header

Gambar 2.9 Heading Bola

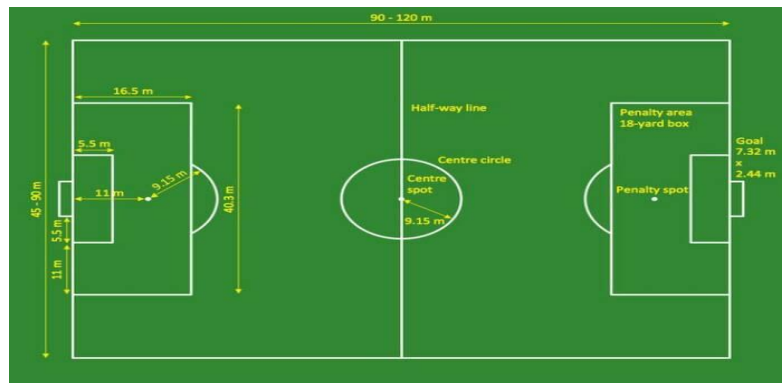
Sumber : Luxbacher, 2012 dalam Ridho 2022

c. Sarana dan Prasarana Permainan Sepak Bola

Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat permanen atau tidak dapat berpindah-pindah. Adapun sarana dan prasarana dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

1) Lapangan Sepak Bola

Bentuk dan ukuran lapangan yang sudah distandarkan FIFA berlevel Internasional. Adapun uraian ukuran ukuran yang sudah dipakai atau digunakan selama ini yaitu panjang lapangan 100 m – 110 m, lebar lapangan 64 m – 75 m, lebar garis luar gawang 40,2 m, panjang garis luar gawang 18,32 m, jarak titik penalty ke garis luar gawang 11 m – 12 m, jarak garis dalam dengan tiang gawang 5,5 m, jarak garis luar dan garis dalam 11 m, titik sudut lengkung 1 m, diameter lingkaran tengah 9,15 m, garis-garis pembatas pada lapangan sepak bola menggunakan kapur atau cat berwarna putih dengan lebar 12 m, sudut lapangan 1/4 lingkaran.



Gambar 2.10 Lapangan Sepak Bola

Sumber : Bahtra Ridho (179 : 2022)

2) Bola

Berat bola tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) pada saat pertandingan dimulai. Keliling bola 68 cm (27 inci) sampai 70 cm (28 inci). Tekanan udara dengan 0,6 – 1,1 atm (600 – 1000 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci).



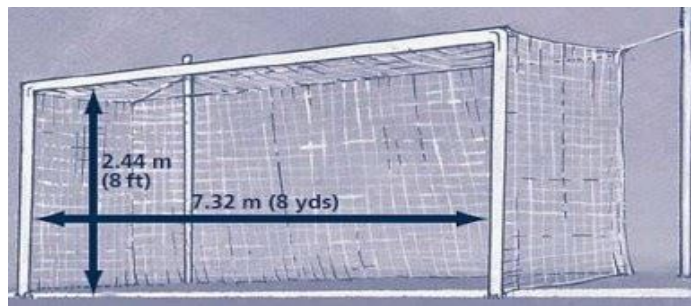
Gambar 2.11 Bola

Sumber : Bahtra Ridho (182 : 2022)

3) Gawang Sepak Bola

Tinggi gawang dalam permainan sepak bola 2,44m di ukur dari tanah hingga sisi bawah tiang gawang atas. Lebar gawang 7,32m di ukur dari sisi dalam kedua tiang. Tiang gawang

biasanya terbuat dari kayu atau logam dengan tebal 12 cm dan dicat putih. Pada umumnya tiang gawang berbentuk bulat, dibelakang gawang di pasang jaring pada tiang atas, tiang samping, dan tanah sehingga jika terjadi gol akan terlihat jelas.



Gambar 2.12 Gawang Sepak Bola

Sumber : Bahtra Ridho (181 : 2022)

4) Tiang Sudut Lapangan Sepak Bola

Tinggi tiang bendera harus tidak kurang dari 1,5 meter dari permukaan tanah dengan ujung tumpul tidak runcing dan sebuah bendera ditempatkan pada masing-masing sudut lapangan untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut :



Gambar 2.13 Tiang Sudut Lapangan Sepak Bola

Sumber : (Muhajir, 2007:2) dalam Nugroho (2019)

2. Kemampuan *Dribbling* Bola

Menggiring bola atau *dribbling* bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sembari berlari buat mencapai tujuan yang diinginkan dalam permainan sepak bola. Menurut Efendi (2018) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus. Teknik menggiring bola dibagi menjadi tiga macam yaitu : 1) teknik menggiring dengan kura-kura kaki bagian dalam, 2) teknik menggiring dengan punggung kaki, 3) teknik menggiring dengan kura-kura kaki bagian luar.

Mengiring bola adalah gerakan membawa bola dengan cara menyentuh bola dengan kaki secara terus menerus untuk menuju arah pertahanan lawan (Samsudin, 2019). Sedangkan menurut Ridho (2022) mengatakan *dribbling* merupakan teknik dasar sepak bola yang digunakan untuk menguasai bola sepenuhnya dan memindahkan area permainan. Pemain yang memiliki *dribbling* yang baik akan sangat membantu dirinya dan tim. Karena dengan kemampuan *dribbling*nya yang baik dia bisa melewati satu atau dua lawan sehingga daerah pertahanan lawan terbuka. Dan ini akan memberikan kesempatan kepada teman se tim untuk mencari ruang agar bisa mencetak gol ke gawang lawan.

Berikut beberapa tujuan *dribbling* dalam sepakbola:

- a. Untuk memindahkan daerah permainan
- b. Untuk melewati lawan
- c. Memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.
- d. Untuk memperlambat tempo permainan.

(Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022) menjelaskan cara pelaksanaan *dribbling* sepakbola sebagai berikut:

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



Gambar 2.14 Teknik Melakukan *Dribbling*
(Sumber: Luxbacher, 2012) dalam Ridho (2022)

Situasi pertandingan yang situasional membuat pemain harus bisa menyesuaikan *dribbling* dengan kondisi yang ada. Menurut (Taylor, 2016) dalam Ridho (2022) Berbagai jenis dribble yang harus dilakukan adalah:

- a. Menggiring bola untuk melewati lawan
- b. Menggiring bola untuk menjaga penguasaan bola
- c. Menggiring bola untuk menghindari lawan

Dalam permainan sepak bola pemain yang memiliki *dribbling* yang baik bisa menjadi kunci bagi sebuah kesebelasan atau klub. Sebagai contoh Lionel Messi, pemain klub Barcelona ini memiliki *dribbling* yang sangat baik. Messi bisa melewati 1 sampai 3 orang pemain sekaligus dengan kemampuan *dribbling*nya. Artinya, jika pemain sepakbola memiliki *dribbling* yang baik, ini tidak hanya kelebihan satu orang saja tetapi juga bisa menguntungkan tim yang dibelanya.

Menggiring bola atau *dribbling* bola sangat perlu dikuasai oleh seorang pemain bola, karena untuk melewati lawan dan merupakan kelanjutan suatu penyerangan ke pihak lawan. Dinata (2007:12) dalam Nugroho (2019), mengatakan menggiring bola meliputi, menggiring bola menggunakan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

a) Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki



Gambar 2.15 Menggiring bola dengan punggung kaki

Sumber : Surtiyo (2014:53) dalam Nugroho (2019)

b) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 2.16 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Sumber : Surtiyo (2014:52) dalam Nugroho (2019)

c) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar



Gambar 2.17 Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Sumber : Surtiyo (2014:53) dalam Nugroho (2019)

3. Latihan Kelincahan

a. Definisi Latihan

Latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Peningkatan beban latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan pemain yang berlatih. Sukadiyanto dalam (Nugroho 2019) latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain seperti: durasi, jarak, frekuensi, jumlah ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat, dan densitas. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seorang pelatih mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut.

Menurut Sukadiyanto dalam (Dewi:2021) menerangkan bahwa pada prinsipnya “latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.”

Menurut Harsono (2018) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis adalah proses pelatihan dilaksanakan teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan, dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam seminggu.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Lubis (2013:12), Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seseorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya. Jika prinsip-prinsip latihan ini tidak dilakukan bukan saja latihan tidak mencapai sasaran yang diinginkan melainkan dapat mengarah kepada latihan yang salah, atlet tidak ada peningkatan kemampuan baik fisik maupun keterampilan teknik sehingga sulit berprestasi, bahkan lebih jauh adalah atlet mengalami cedera.

Pengetahuan dasar tentang prinsip-prinsip latihan adalah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal, di mana prinsip-prinsip tersebut akan efektif jika diaplikasikan. Prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan secara sistematis berhubungan dengan proses latihan, hal tersebut merupakan prinsip dasar yang spesifik secara biologis, psikologis, dan pedagogis.

Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

- 1) Prinsip Multilateral, pengembangan fisik secara keseluruhan, penggunaan rencana pengembangan multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet.
- 2) Prinsip Spesialisasi, latihan yang langsung dilakukan di lapangan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu.

- 3) Prinsip Individual, persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangan oleh pelatih adalah, kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan cabang atlet.
- 4) Prinsip Beban Berlebih (Over Load), penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu.
- 5) Prinsip Memperhitungkan Perbedaan Gender, membedakan kelompok berdasarkan jenis kelamin karena perbedaan gender berhubungan dengan faktor anatomical, biomekanika, dan kemampuan kinerja.
- 6) Prinsip Variasi Latihan, variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan overtraining.
- 7) Prinsip Pengembangan Model Latihan, proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus-menerus, karena model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya.

c. Komponen-Komponen Latihan

Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Sukadiyanto (2005 : 31) dalam Nugroho (2019) kesalahan dalam menentukan komponen latihan menyebabkan tujuan latihan tidak akan tercapai seperti yang telah direncanakan. Proses latihan tidak mengakibatkan terjadinya super kompensasi dan tidak memberikan dampak yang positif terhadap keadaan tubuh olahragawan.

Super kompensasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh kearah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat. Sukadiyanto (2005 : 32) dalam Nugroho (2019). Dengan penentuan komponen latihan yang tepat diharapkan akan terjadi super kompensasi sesuai dengan program yang telah disusun.

Menurut Lubis (2013:21) “ Efisiensi suatu program latihan fisik merupakan hasil manipulasi volume (durasi, jarak, repetisi, atau beban volume), intensitas (beban, percepatan, atau keluaran tenaga), dan densitas (frekuensi), di mana hal-hal tersebut merupakan variabel kunci dalam latihan”. Komponen-komponen latihan, antara lain: *intensitas, volume, frekuensi, interval,* dan durasi.

a. Intensitas

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang pemain melakukan latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalani intensitas 100% (maksimal). Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan.

Besarnya *intensitas* bergantung pada jenis dan tujuan latihan, jadi intensitas dalam latihan kelincahan dengan dempel ban yaitu 60-70% dengan kategori sedang. *Intensitas* dan *volume* latihan dalam banyak kejadian saling berkaitan, sebagai contoh ketika *intensitas* latihan adalah tinggi, maka *volume* latihan biasanya rendah.

b. Volume

Volume adalah jumlah seluruh kegiatan yang dilakukan dalam latihan, meliputi waktu dan lama latihan berlangsung. Jarak yang ditempuh atau berat yang diangkat per unit waktu. Jumlah ulangan suatu latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. *Volume* latihan dapat ditentukan melalui :

- (1) Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan.
- (2) Jumlah repetisi persesi.
- (3) Jumlah Set atau sesi.
- (4) Jumlah pembebanan persesi.

(5) Jumlah seri atau sirkuit persesi.

c. *Interval*

Pengertian antar waktu *recovery* dan *interval* adalah sama yaitu, pemberian waktu istirahat pada antar aktivitas. *Interval* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. *Recovery* diberikan pada sat antar set atau antar repetisi (ulangan). Pada prinsipnya pemberian waktu *recovery* selalu lebih pendek (singkat) dari pemberian waktu *interval*.

d. *Frekuensi*

Frekuensi latihan adalah berapa kali latihan atau pertemuan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya. Untuk program latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban yaitu dengan *frekuensi* 3 kali dalam setiap minggunya, yaitu hari senin, rabu, dan jum'at.

e. Durasi

Lamanya waktu selama latihan, selain itu setiap latihan harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu tinggi.

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik pemain atau 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 tinggi.

Menurut Harsono (1988) dalam Muaro Lubis (2013) yang menyatakan bahwa “latihan kondisi fisik per-season yang intensif selama 6-10 minggu” karena akan memiliki kekuatan, daya tahan, dan stamina yang lebih baik selama musim latihan berikutnya, dibandingkan dengan atlet-atlet yang memulai program kondisinya hanya satu-dua minggu sebelum permulaan musim latihan. Kemudian setiap minggunya terdapat 3 kali pertemuan, hal ini

merujuk pada salah satu metode pengelompokan latihan menurut Bompa (2009) dalam Dewi (2021) yaitu, senin, rabu dan jum'at, kemudian Nurhasan (2011:25) mengatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu sedangkan jika kurang dari 3 kali dalam seminggu tidak akan memberikan dampak bagi tubuh.

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal, (Yudiana, 2012).

Adapun komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut antara lain :

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan untuk berkerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan.

3) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan ada dua tipe yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak, kedua tipe kecepatan tersebut sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola.

4) Kelentukan (*Fleksibility*)

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Kelentukan ada dua macam kelentukan, yaitu kelentukan statis dan kelentukan dinamis.

5) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

6) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

7) Ketepatan (*Accurasi*)

Ketepatan atau biasa disebut accurasi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengubah gerakan secepat-cepatnya sesuai dengan target atau mengarahkan gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotorik yang diperlukan disetiap cabang olahraga.

8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

9) Daya ledak (*Power*)

Power atau Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

10) Reaksi (*Reaction*)

Kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menggapai rangsangan yang ditimbulkan melalui indera.

d. Kelincahan

Kelincahan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat sepak bola biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Sama halnya dengan kecepatan, kelincahan merupakan aspek penting yang dimiliki oleh seorang pemain saat melakukan dribbling yang kegunaannya adalah untuk menjauhi lawan sehingga bola selalu dalam penguasaan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan, Daryanto (2015).

Kelincahan pada dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. kelincahan sangat memiliki peran penting dalam bermain sepak bola seperti dikatakan Johansyah (2013), “kelincahan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi dalam berbagai olahraga. Widiastuti (2015) dalam arifin (2018) mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Mysidayu (2015) dalam Mariyono (2017) : (1) Komponen kondisi

fisik yang meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi, (2) Tipe tubuh, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Berat badan, (6) Kelelahan.

Perlu diketahui bahwa kelincahan ada 2 macam, yaitu kelincahan umum (*general agility*) dan kelincahan khusus (*special agility*), sebagai mana dikemukakan oleh (Depdiknas, 2000:57) dalam Nugroho (2019) yaitu:

1) Tipe Tubuh

Orang yang memiliki bentuk tubuh tinggi ramping dan bundar cenderung kurang lincah. Hal demikian berbeda untuk orang yang sedang atau sedikit pendek namun mempunyai perototan yang baik memiliki kelincahan yang lebih baik. Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorph*.

2) 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.

3) Jenis kelamin

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

4) Berat Badan

Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan

5) Kelelahan

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

Dari beberapa pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh tertentu. Adapun yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih 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.

e. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Agility atau kelincahan merupakan kombinasi dari berbagai macam kemampuan tubuh seperti, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, reaksi, *fleksibilitas*, dan koordinasi. Latihan kelincahan bisa dilakukan tanpa alat dan juga dengan alat. Adapun penjabarannya sebagai berikut :

1. Latihan kelincahan tanpa alat

Latihan kelincahan tanpa alat merupakan latihan tanpa menggunakan alat bantu, seperti *shuttle run*, *squat thrust*, lari segitiga, dan lain-lain.

a. Latihan Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)

Menurut Harsono (2018:51) Latihan lari bolak balik (*shuttle run*) adalah latihan lari bolak-balik untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah.

b. *Squat Thrust*

Squat thrust adalah bentuk latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok-berdiri.

c) Latihan Lari Segitiga

Salah satu untuk mengetahui stamina dan kelincihan pada seseorang adalah dengan cara melakukan latihan lari pada segitiga, karena dalam latihan lari segitiga terdapat lari kesamping, kedepan, dan mundur kebelakang.

2) Latihan kelincihan menggunakan alat

Latihan kelincihan menggunakan alat merupakan latihan kelincihan dengan memakai bantuan alat, seperti *ladder*, lari halang rintang, beban kaki, dan lain-lain.

a) *Ladder*

Alat *ladder* adalah alat yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang datar atau lantai. *Ladder* sendiri berfungsi untuk melatih kecepatan, kelincihan, dan sinkronisasi gerak secara seimbang.

b) Lari Halang Rintang

Latihan lari rintangan dapat dilakukan dalam suatu ruangan atau lapangan dengan menempatkan beberapa rintangan. Atlet atau pemain berlari secepat mungkin melalui rintangan-rintangan tersebut, baik dengan cara melompati, menerobos, memanjat, dan sebagainya.

c) Beban Kaki

Latihan beban atau *weight training* merupakan proses yang sistematis menggunakan beban dimana beban hanya di pakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincihan, dan prestasi dalam suatu cabang olahraga. Alat yang sering digunakan seperti, *resistance* ban, *bending*, dan *dempel* ban.

f. Program Latihan

Menyusun program latihan merupakan salah satu tugas penting. Dengan program latihan, pelatih melakukan tugasnya secara teratur dan sistematis serta terencana untuk mencapai sasaran latihan sesuai dengan tahap-tahap yang diinginkan. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 16 Tahun 2007 pasal 1 ayat 6-7 tentang Penyelenggaraan Keolahragaan menjelaskan pentingnya pelatihan yang teratur demi pencapaian prestasi yang lebih baik. Oleh karena itu, pentingnya bagi pelatih dalam membuat program latihan agar latihan yang diberikan bisa lebih teratur (Hardika, 36:2022).

Membuat sebuah perencanaan program latihan tentunya harus memiliki tujuan, menurut Johansyah Lubis (2013) tujuan perencanaan latihan adalah :

- 1) Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan pada masa kompetisi utama
- 2) Mempersiapkan atlit pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan
- 3) Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang.

Suatu program latihan bisa ditetapkan berdasarkan jangka waktu yang diinginkan berdasarkan dari tujuan ataupun sasaran yang telah ditetapkan, program latihan terdiri dari :

- 1) Program latihan jangka panjang (5-12 tahun)
- 2) Program latihan jangka menengah (2-4 tahun)
- 3) Program latihan jangka pendek (<1 tahun)

Berikut adalah penjabaran dari program latihan diatas :

- 1) Program Jangka Panjang (5-12 tahun)

Program jangka panjang adalah program latihan yang dilakukan relatif lama antara 5 – 12 tahun atau lebih. Latihan pada waktu yang pendek hanya akan mencapai prestasi tinggi tapi hanya bertahan dalam jangka pendek atau akan *drop-out* sebelum waktunya karena cedera atau *bum out*.

3. TABEL PROGRAM LATIHAN

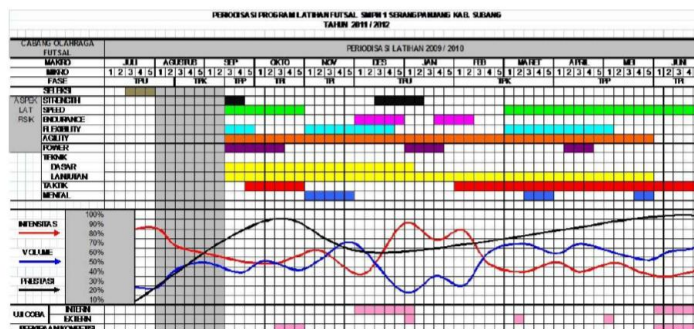
TABEL PROGRAM LATIHAN SEMESTER GANJIL

PERIODAS/MAKRO	AGUSTUS	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DESEMBER
PERIODAS/MIKRO	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV	Minggu V
MAKRO	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
PSIK					
Kekuatan (Strength)			✓		✓
Daya Tahan (Endurance)			✓		✓
Kemampuan psikomotorik		✓		✓	
Keseimbangan (Balance)		✓	✓	✓	✓
Kecapakan (Speed)		✓	✓	✓	✓
Ketahanan (Agility)		✓	✓	✓	✓
Power (Fast energy)		✓	✓	✓	✓
TEKNIK LATIHAN					
Speed		✓	✓	✓	✓
Endurance		✓	✓	✓	✓
Strength		✓	✓	✓	✓
Perubahan (Defend)		✓	✓	✓	✓
Permainan (Game)		✓	✓	✓	✓
EVALUASI		✓		✓	

Gambar 2.18 Contoh Program Latihan Jangka Panjang

2) Program Jangka Menengah (2-4 tahun)

Tahap jangka menengah merupakan dasar dalam menyusun struktur kompetisi, dimana pada tahap dasar kompetisi masih bersifat kegembiraan dalam sebuah festival yang berorientasi pada kebersamaan, sosial dan pengenalan aturan yang sederhana. Pada tahap lanjutan, atlet sudah mulai mengikuti pertandingan resmi pada tingkat remaja atau junior pada tataran sekolah dan perguruan tinggi maupun klub. Sedangkan pada tingkat tinggi, atlet mengikuti sistem kompetisi tingkat nasional dan internasional baik di perguruan tinggi maupun pada klub dan event yang mewakili negara dalam multi event.



Gambar 2.19 Contoh Program Latihan Jangka Menengah

3) Program Jangka Pendek atau Latihan Tahunan (<1 tahun)

Program latihan jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam sebuah periodisasi latihan tahunan (program latihan tahunan). Program latihan jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah, rencana jangka pendek terdiri dari :

a) Program latihan tahunan (*macro cycle*)

Siklus makro adalah siklus pelatihan secara keseluruhan atau secara lengkap dari mulai awal pelatihan sampai pada kompetisi utama yang sudah ditentukan dan masa transisi atau masa pemulihan.

b) Program latihan bulanan (*messo cycle*)

Siklus *messo* merupakan fase latihan dengan durasi antara 2-6 minggu atau *microcycles*, namun ini tergantung pada disiplin olahraga.

c) Program latihan mingguan (*microcycle*)

Siklus mikro merupakan penjabaran dari fase dimana waktu pelatihan direncanakan dalam mingguan yang terdiri dari enam hari.

d) Program latihan harian (*myo cycle*)

myo cycle merupakan pelaksanaan dari program latihan mingguan, dalam satu minggu 3-4 kali latihan, kemudian dijabarkan dalam bentuk program latihan.

PROGRAM LATIHAN JANGKA PANJANG UNTUK UMUR, SESI DAN JARAK LATIHAN							
UMUR	7 tahun	8-9 tahun	10 tahun	11-12 tahun	13-14 tahun	15-17 tahun	18-20 tahun
SESI/MINGGU	1 - 2 x lat	3 x lat	3 -4 x lat	5 x lat	7 - 9 x lat	9 - 11 x lat	9 - 11 x lat
JARAK (Km)	5-9 rts M	1-2 rb M	3-4 rb M	max 5 rb M	5-6 rb M	6 rb M	6 rb M
Keterangan	Latihan dasar 4 gaya /lat-strook			Mengarah ke spesial		Masuk spesialisasi	
1. 7 tahun maksimal jarak latihan 1800 meter/minggu. 2. 8 - 9 tahun maksimal jarak latihan 6000 meter/minggu. 3. 10 tahun maksimal jarak latihan 16.000 meter/minggu. 4. 11 - 12 tahun maksimal jarak latihan 25.000 meter/minggu. 5. 13 - 14 tahun maksimal jarak latihan 54.000 meter/minggu. 6. 15 - 17 tahun maksimal jarak latihan 66.000 meter/minggu. 7. 18 - 20 tahun jarak latihan 66.000 meter atau lebih/minggu.							

Gambar 2.20 Contoh Program Latihan Jangka Pendek

4. *Dempel Ban*

Menurut Prawirasaputra dalam Dewi (2021) “ latihan beban adalah salah satu bentuk latihan tahanan untuk meningkatkan kekuatan otot.” Sedangkan menurut Harsono dalam Dewi (2021) menyatakan bahwa: “Latihan dalam tahanan tersebut haru dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal atau hampir maksimal untuk menahan beban. Beban tersebut sedikit demi sedikit bertambah bertambah berat atau volumenya ditambah agar perkembangan otot terjamin. Latihan beban atau weight training merupakan proses yang sistematis menggunakan beban dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, kecepatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga.

Dempel adalah alat modifikasi pemberat kaki yang digunakan oleh olahragawan (biasanya pencak silat) agar kaki terasa lebih ringan setelah *dempel* dilepas. *Dempel* ban merupakan alat modifikasi olahraga pemberat kaki yang berguna untuk menambah beban pada kaki, manfaat dari *dempel* sendiri adalah selain menambah kekuatan kaki juga dapat menambah kelincahan, kecepatan, ketahanan pada kaki. Menurut Wicaksono (2020), Beban *dempel* yang digunakan sebagai beban latihan dengan bentuk modifikasi adalah berupa ban dalam sepeda motor yang maing-masing diisi dengan pasir dan berjumlah 1 buah dengan berat 1,5kg putra dan 1kg putri, kemudian beban diikatkan pada kedua bagian pergelangan kaki setiap pemain pada saat melakukan latihan. Menurut Junita (2022) prinsip latihan harus terus mengalami penambahan beban dari hari ke hari, penambahan beban dilakukan akan tetapi bukan pada bobot bebannya melainkan pada frekuensi latihan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *dempel* ban merupakan alat olahraga pemberat kaki yang berguna untuk menambah beban pada kaki, manfaat dari *dempel* sendiri

adalah selain menambah kekuatan kaki juga dapat menambah kelincahan pada kaki. Tujuan latihan menggunakan beban pada bagian kaki pemain yaitu untuk mengembangkan kekuatan, pengordinasian, *fleksibilitas* atau kelentukan. Sehingga setelah menggunakan beban pada kaki, kaki pasti akan terasa ringan dan berlari juga akan terasa semakin cepat.



Gambar 2.21 Alat *Dempel Ban*

Sumber: Wicaksono (2020)

Bentuk latihan menggunakan beban *dempel* yaitu latihan fisik pada bagian kaki untuk meningkatkan kelincahan yaitu, latihan *front line back*, *scissors step*, *Front line hops*, *Single leg Front line Hops*, *side line hops*, dan *single leg side line hops*. (Agus Setiawan, 2020) <https://youtu.be/tB-QiT905o8>. Adapun penjabaran dari bentuk latihan kelincahan tersebut, yakni :

1) Latihan *Front Line Back*

- Pertama-tama posisi badan berdiri tegap
- Posisi kaki di belakang garis pembatas
- Kemudian langkahkan satu kaki kedepan diikuti kaki sebelahnya dengan cepat melewati garis
- Selanjutnya langkahkan satu kaki kebelakang dan diikuti kaki sebelahnya dengan cepat
- Pada saat melangkah lutut dan lengan ditekukan sedikit
- Pandangan lurus kedepan atau kearah kaki agar tidak menginjak garis

- Lakukan secara berulang sampai batas waktu yang ditentukan.



Gambar 2.22 Latihan *Front Line Back*

2) Latihan *Scissors Step*

- Posisikan badan berdiri tegap
- Kemudian gerakan kaki kanan kedepan dan kaki kiri di belakang
- Lakukan secara bergantian dengan melompat tidak terlalu tinggi
- Pada saat melompat lutut dan lengan ditekukan sedikit
- Pandangan lurus kedepan atau kearah kaki agar tidak menginjak garis
- Ulangi gerakan tersebut hingga batas waktu yang ditentukan.



Gambar 2.23 latihan *Scissors Step*

3) Latihan *Front line Hops*

- Posisikan badan berdiri tegap
- Kemudian rapatkan kedua kaki dan lutut
- Lompat dengan kedua kaki kedepan kemudian kebelakang
- Pada saat melompat lutut dan lengan ditekukan sedikit
- Pandangan lurus kedepan atau kearah kaki agar tidak menginjak garis
- Lakukan secara berulang sampai waktu yang ditentukan.



Gambar 2.24 Latihan *Front line Hops*

4) Latihan *Single leg Front line Hops*

- Posisi badan berdiri tegap
- Pada saat melakukan gerakan, berdiri dengan satu kaki dan kaki satunya diangkat
- Kemudian lompat dengan satu kaki kedepan dan kebelakang
- Pada saat melompat lutut dan tangan agak ditekukan sedikit
- Setelah waktu yang ditentukan tukar kaki kiri berdiri dan kaki kanan diangkat
- Pandangan lurus kedepan atau kearah kaki agar tidak menginjak garis

- Lakukan secara berulang sampai waktu yang ditentukan.



Gambar 2.25 Latihan *Single leg Front line Hops*

5) Latihan *Side line Hops*

- Posisi badan berdiri tegap
- Rapatkan kedua kaki dan lutut
- Kemudian lompat kesamping kiri lalu kesamping kanan
- Pada saat melompat lutut dan tangan agak ditekukan sedikit
- Pandangan lurus kedepan atau kearah kaki agar tidak menginjak garis
- Lakukan secara berulang sampai waktu yang ditentukan.



Gambar 2.26 Latihan *Side line Hops*

6) Latihan *Single leg Side line Hops*

- Posisi badan berdiri tegap
- Pada saat melakukan gerakan, berdiri dengan satu kaki dan kaki satunya diangkat
- Selanjutnya lompat dengan satu kaki kesamping kanan kemudian kesamping kiri
- Pada saat melompat lutut dan tangan agak ditekukan sedikit
- Pandangan lurus kedepan atau kearah kaki agar tidak menginjak garis
- Setelah waktu yang ditentukan tukar kaki kiri berdiri dan kaki kanan diangkat
- Lakukan lompatan secara berulang sampai waktu yang ditentukan.



Gambar 2.27 Latihan *Single leg Side line Hops*

5. Ekstrakurikuler Sepak Bola

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang tidak terlepas dari kegiatan akademik di sekolah. Dimana kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pembelajaran dimaksudkan untuk memberikan minat untuk siswa dalam menyalurkan bakat, serta potensi mereka sendiri.

Mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah,

pada pasal 1 ayat 1 “Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”. Pada pasal 2 menjelaskan “Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional” dan pada pasal 3 ayat 1 menjelaskan “Kegiatan ekstrakurikuler terdiri atas kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan”. Kegiatan ekstrakurikuler wajib berupa pendidikan kepramukaan, dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan seperti sepak bola, bulu tangkis, tenis meja, bola voli, palang merah remaja, drum band, dan paskibra.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler yaitu menjadi media untuk menggunakan waktu luang secara positif, meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi.

Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah memantapkan pengetahuan siswa, mengembangkan bakat, minat, kemampuan, prestasi, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi, mengenal hubungan antara mata pelajaran dalam kehidupan bermasyarakat.

B. Penelitian Yang Relevan

Adapun yang menjadi acuan dalam membuat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Zussyah Porja Daryanto dan Khoirul Hidayat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Kembayan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, dengan menggunakan tes kemampuan menggiring bola sebagai tes

dalam pretest dan posttest. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa: (1) rata-rata kemampuan tes awal (*pretest*) 15,75 detik; (2) rata-rata kemampuan tes akhir (*posttest*) 13,72 detik. Dari hasil yang diperoleh pada *pretest* dan *posttest* dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra kelas VIII SMPN 2 Kambayan.

2. Lungit Wicaksono

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan menggunakan beban . Jenis penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan sampel sebanyak 40 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen kecepatan tendangan depan, Berdasarkan hasil penelitian dan hasil dari uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis yang diperoleh dari kelompok eksperimen yaitu ada pengaruh dari latihan beban *dampel* terhadap kecepatan tendangan dengan nilai $t_{hitung} 0,8938 > t_{tabel} 0,444$ dengan $\alpha = 0,05$. Kelompok kontrol $t_{hitung} 0,9072 > t_{tabel} 0,444$. Dengan $t_{hitung} 39,74 > t_{tabel} 2,038$ distribusi dari hasil tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perhitungan uji analisis kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan latihan menggunakan beban *dempel* berpengaruh lebih baik terhadap kecepatan tendangan depan pesilat di Padepokan PSHT Cabang Lampung Barat.

3. Nevi Hardika

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan circuit training terhadap daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi penelitian siswa ekstrakurikuler sepak bola berjumlah 15 siswa. Bentuk penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design dengan tes awal

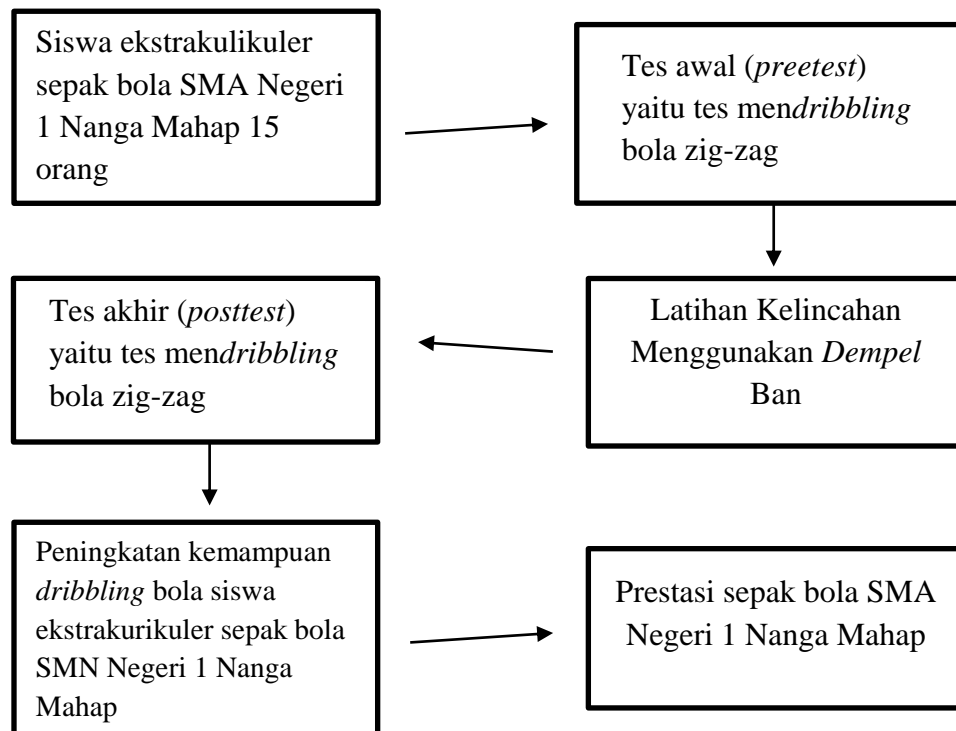
dan tes akhir. Tes yang digunakan dalam penelitian adalah Multistage Fitness Test / Tes Lari Multi Tahap. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil penelitian menunjukkan latihan circuit training memberikan pengaruh yang signifikansi dengan nilai thitung $4,444 > t_{tabel} 2,140$. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan circuit training yang diberikan selama 12 kali pertemuan selama 4 minggu memberikan pengaruh dalam peningkatan daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang dengan peningkatan sebanyak 3%

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, teori, observasi, dan telaah pustaka (Machali, 52:2021). Perkembangan sepak bola pada saat ini menjadikan kita sebagai peneliti menjadi lebih terpacu dalam mengembangkan dan meneliti perkembangan sepak bola itu sendiri. Dalam hal ini peneliti menganalisis latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

Latihan kelincahan dengan menggunakan *dempel* ban digunakan sebagai media untuk mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* bola siswa, jadi siswa ekstrakurikuler melakukan tes awal (*pretest*) yaitu tes *dribbling* bola zig-zag sebelum diberikan perlakuan, kemudian setelah dilakukan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan berupa latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban dan terakhir dilakukan tes akhir (*posttest*) yaitu tes *dribbling* bola zig-zag kembali. Model latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban ini menjadi salah satu bagian dari penelitian terhadap perkembangan prestasi sepak bola di SMA Negeri 1 Nanga Mahap.

Adapun Kerangka berpikir dalam penelitian ini, yaitu :



Gambar 2.28 Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelum tentang hipotesis yang akan dibuktikan kebenarannya. Hipotesis penelitian adalah dugaan sementara yang mungkin benar atau salah. Penelitian yang merumuskan hipotesis adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian yang bersifat eksploratif dan deskriptif sering tidak perlu merumuskan hipotesis.

Menurut Sugiyono (2021:99-100) menyatakan “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga

dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris”.

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

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh latihan kelincahan menggunakan *dempel* ban terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Nanga Mahap.