

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepak Bola

Berdasarkan kajian teori dari jurnal dan buku yang diperoleh peneliti maka didapat beberapa uraian para ahli yaitu sebagai berikut:

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola adalah satu olahraga terkenal yang sangat menarik buat disaksikan terutama pada Indonesia kawasan kita tinggal. pada pertandingan sepak bola, dua tim bersaing untuk memenangkan penguasaan bola dan berusaha mencetak gol dan mencegah tim lain mencetak gol. Firmana (2017), hlm. 73–81 “Sepak bola adalah satu permainan olahraga yang diajarkan pada pendidikan jasmani”. Keterampilan dasar sepak bola erat kaitannya menggunakan kemampuan mengkoordinasikan gerakan taktis, mental, dan fisik. Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan sang dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, dari Hadiqie (2013:9). (Luxbacher, 2016: 5) menyatakan bahwa “sepak bola adalah olahraga paling terkenal di global, dengan lebih 200 juta pemain pada seluruh dunia.”

Bisa disimpulkan bahwa sepak bola adalah olahraga dunia

yang paling diminati warga. karena dimainkan antara dua tim, masing-masing menggunakan sebelas pemain, dan tujuannya merupakan buat menang dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan.

b. Sejarah dan Perkembangan Sepak Bola

Sejarah sepak bola yang terdokumentasi dimulai di Tiongkok, khususnya pada Dinasti Han. Zaman itu diperkirakan terjadi pada abad kedua atau ketiga Masehi. Permainan ini pertama kali dimainkan dengan menggunakan bola kulit binatang yang digulung menjadi bentuk bola. Permainan ini pada dasarnya dimainkan sama seperti dalam sepak bola modern: bola ditempatkan ke dalam jaring kecil. Kam chu adalah nama permainannya. Ternyata permainan serupa yang dikenal dengan nama “Kamari” tidak hanya ada di Tiongkok tetapi juga di Jepang (Agustina, 2020:4).

Ada interim itu, permainan ini dihentikan di Inggris pada masa pemerintahan Raja Edward sebab banyaknya insiden kekerasan yg terjadi saat memainkan olahraga sepak bola antik pada ketika itu. selesainya beberapa tahun, pada tahun 1680, Raja Charles II akhirnya mencabut larangan tersebut sehabis memikirkannya. Orang-orang akhirnya bisa bermain sepak bola lagi pada saat itu serta hingga ketika ini. dunia sepak bola berkembang menggunakan sangat pesat.

Federation Internationale de football association, atau FIFA, didirikan seiring perkembangannya seiring berjalannya waktu. di tanggal 21 Mei 1904, organisasi FIFA ini pertama kali didirikan di Paris, Perancis. Atas gagasan dua legenda sepak bola, Henry Delaunay dan Jules Rimet, FIFA didirikan. kemudian, tujuh negara Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia, serta Belanda menghadiri pertemuan tersebut. lalu, negara-negara tersebut bertekad buat menjadi yang pertama sejarah FIFA, dan mereka pun menamai Robert

c. Peraturan dan Sistem Permainan Sepak Bola (*law of the game*)

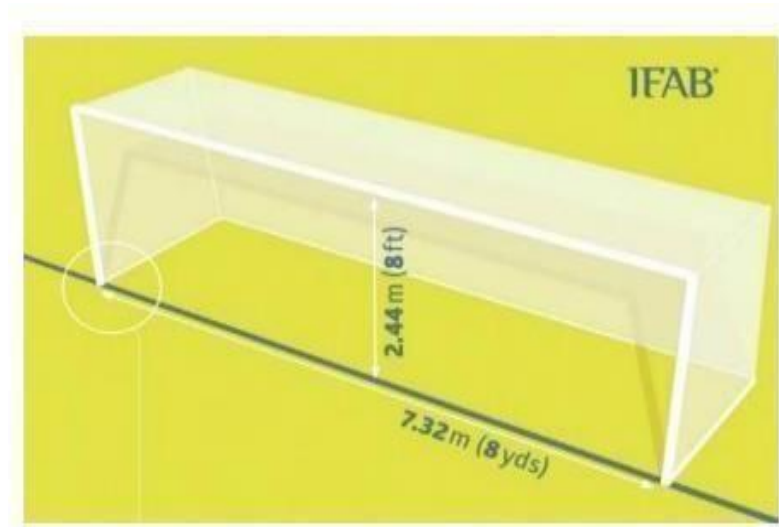
1) Ukuran Lapangan

Lapangan sepak bola berbentuk persegi Panjang, yg umumnya ialah lapangan rumput alami atau rumput sintetis, menggunakan panjang 90 m – 120 m dengan lebar 45 m – 90 m (Agustina, 2020:11). buat rincian mampu ditinjau gambar di bawah ini:



Gambar 1. Ukuran lapangan Football
(Sumber : Agustina, 2020:11)

- 2) Sedangkan berukuran gawangnya ialah 7,32 m (8 yard) setinggi dua,44 m (8 ft) (Agustina, 2020:12)



Gambar 2. Ukuran Gawang Sepak Bola
(Sumber : Agustina, 2020:12)

- 3) Bola

Berbentuk bundar tepat, terbuat dari kulit atau bahan lain yg sesuai, menggunakan keliling bulat minimum serta maksimum 68 dan 70 cm, berat minimum 410 gr dan berat maksimum 450 gram, dan kisaran tekanan udara 0,6 sampai 1,1 atm (Agustina, 2020:12).ukuran Bola



Gambar 3. Gambar Ukuran Bola
(Sumber : Agustina, 2020:12)

4) Jumlah Pemain

Sebuah pertandingan sepak bola melibatkan 2 tim, masing-masing tim beranggotakan aporisma sebelas pemain,satu di antaranya berperan sebagai penjaga gawang dan satu lagi memimpin tim sebagai kapten. Permainan dihentikan dan tim lain otomatis menang karena dianggap KO jika salah satu tim menerima empat kartu merah selama pertandingan atau terluka. Sebuah skuad hanya boleh mengganti pemain sebanyak tiga kali selama pertandingan resmi yang berafiliasi dengan FIFA (Agustina, 2020:13).

5) Peralatan Pemain

Sebelum pertandingan, sebaiknya Anda memiliki beberapa perlengkapan sepak bola, seperti jersey, celana, sepatu, bahkan pelindung tulang kering.

Pemain tidak diperbolehkan melepas pakaiannya setelah mencetak gol dalam suatu pertandingan. Tidak boleh ada pernyataan politik, agama, atau pribadi mengenai perlengkapan dasar atau utama. Tim atau klub pemain dapat menghadapi sanksi dari Federation Internationale de Football Association (FIFA) atau komite pertandingan jika logo atau perlengkapan dasar atau utama mereka menampilkan pernyataan politik, agama, atau pribadi. Menanyakan kepada tim lain jersey apa yang akan mereka kenakan sebelum

pertandingan dapat membantu wasit mengidentifikasi warna tim saat berada di lapangan.

6) Wasit

Wasit dalam permainan bola memiliki tugas primer mengatur jalannya permainan dan bebas kecurangan antar masing-masing tim selain itu, wasit sangat berwenang buat menetapkan apakah pemain layak menerima peringatan saat melakukan pelanggaran. Selain wasit yang berada di lapangan, wasit juga dibantu oleh beberapa asisten wasit dan teknologi yang berkembang untuk memastikan pertandingan berjalan dengan baik sesuai dengan aturan. Adapun hal-hal yang termasuk *official* lain dalam pertandingan sepak bola antara lain: asisten wasit, wasit ke-4, wasit tambahan dan VAR (*Video Assistant Referee*) (Agustina, 2020:17-19).

7) Durasi Pertandingan

Dalam suatu pertandingan sepak bola waktu yang digunakan adalah 2 babak dengan masing-masing durasi 45 menit. di antara 2 babak tersebut terdapat waktu istirahat. dalam sebuah pertandingan yang memerlukan pemenang salah satu tim atau *knock out*, maka pertandingan diberi waktu tambahan sebanyak 2 babak. Masing-masing babak 15 menit jadi tambahan waktunya adalah 2x15 menit. Apabila dalam waktu tambahan skor pertandingan masing-masing tim masih

sama, maka pertandingan dilanjutkan dengan adu penalti (Agustina, 2020:20).

- 8) Tendangan Awal dan Melanjutkan Permainan (*Kick Off*) *Kick off* atau tendangan pertama dalam permainan sepak, dilakukan untuk memulai permainan dalam sepak bola yang dilakukan di titik tengah lapangan. Hal tersebut dilakukan ketika: Mengawali permainan atau babak pertama, setelah terjadi gol, mengawali babak kedua, mengawali babak tambahan, baik babak kesatu maupun kedua (Agustina, 2020: 20-21).

- 9) Penyimpangan dan pelanggaran

Dalam sepak bola, foul adalah suatu permainan yang tidak adil atau tidak patut yang dilakukan oleh seorang pemain yang diketahui oleh wasit karena bertentangan dengan peraturan dan berpotensi mengganggu atau berdampak buruk pada permainan yang sedang berlangsung. Jika ada pemain yang melanggar aturan, tim lain umumnya menerima penalti tendangan bebas langsung atau tidak pribadi. Jika pelanggaran terjadi di dalam kotak penalti, dapat diberikan tendangan penalti (Agustina, 2020: 24). Kartu kuning biasanya dikeluarkan oleh wasit untuk pelanggaran yang lebih serius atau terus-menerus. Untuk pelanggaran yang lebih serius, pemain menerima kartu merah, yang merupakan peringatan

keras. Pemain yang sama otomatis diberikan kartu merah dan tersingkir dari permainan jika menerima dua kartu kuning berturut-turut.

2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Pemain sepak bola menggunakan keterampilan individunya untuk melakukan gerakan dengan dan tanpa bola sebagai teknik dasar permainan. Seorang pemain dapat dengan mudah mengontrol dan menguasai bola dengan memiliki atau menguasai teknik dasar yang baik. Hasilnya, seorang pemain dapat membantu timnya dalam memenangkan suatu pertandingan dan mencapai tujuan permainan (Agustina, 2020:28). Saat anak pertama kali belajar sepak bola, teknik dasar sudah bisa diajarkan kepada mereka. Dengan cara ini, dengan latihan dan waktu yang cukup, anak-anak dengan kemampuan menggenggam yang kuat pada akhirnya dapat menguasai keterampilan tersebut dengan sempurna. Sepak bola memerlukan penguasaan beberapa keterampilan dasar, antara lain menendang, menggiring bola, menghentikan.

a. Menendang (*Kicking*)

Pada sepak bola, menendang adalah manuver fundamental yang paling tak jarang dipergunakan pemain selama pertandingan. Tendangan bisa dipergunakan buat mencetak gol atau menendang ke pada gawang, membebaskan pertahanan dari versus, atau mengoper bola kepada teman (Agustina, 2020:29).

b. *Passing*

Keliru satu keterampilan bermain bola yg paling krusial buat dikuasai ialah passing, karena ini membuat permainan lebih efisien daripada poly menggiring bola. Kami menghubungkan permainan ke setiap bagian lapangan dengan passing. Memindahkan bola berasal satu pemain ke pemain lain disebut passing. Meski bagian tubuh lain selain tangan juga tidak bisa digunakan, namun kaki merupakan pilihan terbaik. Sepak bola memerlukan sejumlah keterampilan dasar, terutama passing. terdapat tiga cara mendasar seperti mengoper bola: menggunakan kaki kura-kura, kaki bagian dalam, serta kaki bagian luar (Agustina, 2020:29–33).

c. *Shooting*

Keliru satu keterampilan dasar perlu dipelajari setiap pemain artinya menembak. karena setiap pemain mempunyai peluang buat mencetak gol agar dapat memenangkan permainan, maka strategi ini adalah salah satu cara buat mencetak gol. *Shooting* dalam sepak bola, salah satu tendangan gawang adalah dengan menembakkan bola ke arah gawang. keliru satu keterampilan teknis fundamental yg paling harus dimiliki seorang pemain sepak bola adalah menembak (Agustina, 2020:33–35).

d. Menghentikan Bola (*Stopping*)

Salah satu keterampilan dasar dalam permainan sepak bola merupakan menghentikan bola. Tujuan berhenti adalah buat

mengurangi kecepatan bola. Tujuan menghentikan bola artinya buat mengatur tempo permainan, membarui kecepatannya, memfasilitasinya, dan mempermudah jalannya permainan (Agustina, 2020:35–39).

Turtle bisa menghentikan bola dengan semua kaki bagian depan, kaki bagian dalam, telapak kaki, paha, dada, perut, atau ketua. Stopping digunakan buat membantu kita menghentikan bola, mengontrol tempo permainan, menghentikan serangan versus, dan memudahkan kita pada mengontrol bola. galat satu keterampilan krusial yang perlu dikuasai artinya menghentikan bola, sebab Jika tidak semua pemain akan sia-sia ketika bermain saat latihan maupun pada saat pertandingan.

e. Menggiring Bola (Dribbling)

Salah satu langkah mendasar untuk melewati lawan tanpa kehilangan penguasaan bola adalah menggiring bola. Dalam menggunakan teknik dasar menggiring bola, kita harus memperhatikan keadaan sekitar, posisi lawan, dan keadaannya. Hal ini dimaksudkan untuk mempersulit lawan mencuri bola dari kita dan memudahkan kita mengoperinya. Agar mudah mengontrol kecepatan bola saat melakukan teknik dasar dribbling, kita berusaha menjaga bola tetap dekat dengan kita (Agustina, 2020:40- 41). Dalam sepak bola, dribbling adalah tindakan menggerakkan bola mengelilingi lapangan permainan dengan kaki seorang

pemain. Kita bisa menggunakan bagian dalam kita untuk menggiring bola.

f. Mengontrol bola (*Controlling*)

Keliru satu keterampilan fundamental yg perlu dimiliki setiap pemain sepak bola merupakan penguasaan bola. “Teknik penerimaan bola ada 2 macam, yaitu menghentikan bola menggunakan segera dan mendapatkan bola dalam arti menguasai bola” (Kemdikbud, 2016, hlm. 8). intinya, pengendalian dilakukan supaya pemain praktis menguasai bola dan mencegah versus simpel merebutnya. Ada 2 jenis pengendalian: berguling pada tanah waktu bola mendarat dan memantul. Tiga bagian kaki yg tidak sama bisa dipergunakan untuk pengendalian: telapak kaki, bagian dalam, dan bagian luar (Kemdikbud, 2016:8).

g. Merampas Bola (*Tackle*)

Buat menghambat permainan cepat, menggagalkan agresi, serta memaksa bola keluar lapangan permainan, perebutan bola (*tackle*) bertujuan untuk menghentikan pemain membawa bola ke arah gawang pemain bertahan. Untuk merebut bola, seorang pemain harus berdiri, terbang, atau menjatuhkan badannya dari depan atau samping, kemudian mengatur waktu agar bola dapat ditangkap tanpa melakukan pelanggaran (Agustina, 2020:43:44).

h. Lemparan Ke Dalam (*Throw-in*)

Lemparan ke dalam dipergunakan buat memulai balik

permainan ketika bola melewati garis samping dan meninggalkan lapangan. Satu-satunya taktik yang dipergunakan dalam sepak bola yang mengharuskan tangan dimainkan dari luar lapangan adalah lemparan ke dalam. galat satu kaki bisa berada di depan kaki lainnya atau sejajar menggunakan tanah pada saat melakukan lemparan ke pada (Agustina, 2020:45–46). Throw-in dapat pula dilakukan pada permainan sepak bola dengan merapatkan kedua kaki maupun menggunakan memajukan satu kaki. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan lemparan ke dalam adalah posisi kaki tidak diperbolehkan untuk melebihi garis lapangan. jika dilakukan akan terjadi pelanggaran serta lemparan akan diberikan ke tim versus. Lemparan ke pada tidak hanya mengandalkan kekuatan otot lengan buat bisa melempar dengan jauh, tetapi jua adanya bantuan asal lecutan kekuatan otot punggung, bahu, menjadi pendorong bola (Agustina, 2020:45-46).

i. Penjaga Gawang (*Goal Keeping*)

Permainan sepak bola terdiri dari sebelas pemain yang memiliki peran masing-masing di atas lapangan. Kesebelasan pemain tersebut harus harus saling bekerja sama, agar tercipta permainan yang indah dan tentunya untuk mencetak gol, serta penjaga gawangnya agar tidak dimasuki bola lawan, sehingga memenangkan sebuah pertandingan. Seperti halnya pemain lain, penjaga gawang juga memiliki tugas yang sama beratnya dengan

pemain lain, yaitu menjaga gawangnya agar tidak dimasuki bola lawan (Agustina, 2020:47-49).

Penjaga gawang menjadi pemain yang sangat penting agar gawangnya tidak mudah untuk kebobolan. Penjaga gawang menjadi pertahanan terakhir dalam sebuah tim. Biasanya, tim yang memiliki penjaga gawang yang handal akan membuat seluruh tim akan bermain lebih percaya diri (Agustina, 2020:47-49).

Kebanyakan tim juara selain memiliki pemain-pemain yang hebat, hampir dipastikan memiliki penjaga gawang yang sangat tangguh. Selain mereka memiliki teknik yang bagus, penjaga gawang yang dimaksud juga memiliki fisik, percaya diri dan keberanian yang bagus. Penjaga gawang yang berkualitas harus memiliki unsur-unsur berikut: keberanian, determinasi, penglihatan tajam, positioning, *refleks*. Teknik Penjaga gawang yaitu menepis, *dive*, meninju dan haluan tepis (*low tips*) (Agustina, 2020:47-49).

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Program fisik untuk menaikkan kemampuan serta menaikkan stamina atlet untuk menghadapi kompetisi yang signifikan diklaim pelatihan. dalam (Budiwanto, 2012:16), Fox, Bowers, serta Foss. Latihan artinya program latihan fisik yang dibuat meningkatkan kesiapan atlet buat kompetisi utama. Peningkatan kapasitas energi

serta kemahiran keterampilan sama-sama krusial. pelatihan artinya proses metadis yang diulang setiap hari, menggunakan semakin poly pembinaan yang diberikan. Budiwanto (2012) mengutip Harsono pada (16). Suharno dalam (Budiwanto, 2012:16) mengartikan latihan sebagai proses yg disengaja buat mengasah keterampilan seorang atlet buat mencapai prestasi zenit melalui penerapan beban fisik dan mental secara teratur, terarah, sedikit demi sedikit, semakin tinggi, serta berulang-ulang.

b. Tujuan Latihan

Pastinya akan terdapat tujuan buat setiap latihan yang harus dipenuhi sang pelatih dan pemain mempertinggi keterampilan, kemampuan, serta prestasi atlet semaksimal mungkin adalah tujuan utama pelatihan dan latihan. Oleh karena itu, prestasi para atlet pada dasarnya adalah puncak dari hasil individu mereka baik dari latihan fisik maupun mental. “Mencapai kinerja setinggi-tingginya adalah tujuan latihan” (Agustina, 2020:52).

Bertujuan untuk mencapai kinerja puncak adalah tujuan pelatihan. Untuk menunjang kualitas pelatihan sesuai dengan cabang masing-masing, program pelatihan pelatih sangatlah penting. Atlet juga perlu fokus dan berhati-hati pada empat bidang latihan mereka: latihan fisik, latihan teknis. Berdasarkan (Sukadiyanto, 2011:13), tujuan pembinaan secara keseluruhan merupakan cara mengatasi beberapa perseteruan, mirip seperti di

bawah ini :

- 1) Meningkatkan kualitas fisik secara holistik dan dasar
- 2) Meningkatkan serta mewujudkan potensi fisik yang khas
- 3) Meningkatkan serta menyempurnakan metode
- 4) Menghasilkan dan menyempurnakan pola bermain, taktik,serta strategi
- 5) Menaikan baku dan ketangguhan *intellectual* atlet pada saat persiapan dan bertanding

c. Prinsip – Prinsip Latihan

Prinsip hujan artinya hal-hal yang perlu diikuti, dilakukan, atau dihindari untuk mencapai tujuan pelatihan. karakteristik fisiologis dan psikologis olahragawan sangat ditentukan sang prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011:13). Memperoleh pengetahuan wacana prinsip-prinsip pembinaan akan membantu upaya peningkatan pelatihan (Sukadiyanto, 2011:13). “Prinsip latihan harus meliputi kesiapan, individual, adaptasi, beban berlebih, progresif, khusus, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berlawanan, moderasi serta sistematis” (Sukadiyanto, 2011, hal. 14).

“Prinsip latihan progresif menekankan bahwa atlet wajib menambah ketika latihan secara progresif serta keseluruhan program latihan yang dilakukan sesudah proses latihan menjelang pertandingan”. Berikut beberapa prinsip pelatihan (Budiwanto, 2012:17):

- 1) Ide yang membuat (overloading)
- 2) Yang kedua adalah prinsip spesialisasi.
- 3) Individualisasi, atau prinsip individu
- 4) Prinsip variasi (variasi).
- 5) Gagasan di balik prinsip peningkatan beban secara progresif
- 6) Prinsip pembangunan multilateral
- 7) Prinsip pemulihan semula (recovery)
- 8) Reversibilitas adalah prinsip kedelapan.
- 9) Hindari latihan berlebihan, atau latihan terlalu banyak
- 10) Gagasan menyalahgunakan pelatihan dengan melampaui batas-batasnya
- 11) Gagasan penggunaan model dalam proses pelatihan dan gagasan keterlibatan aktif dalam proses tersebut.

d. Komponen Latihan

“Latihan adalah suatu proses akumulasi aneka macam komponen *aktivitas*, antara lain: durasi, jeda, frekuensi, jumlah, pengulangan, pembebanan, ritme pertunjukan, intensitas, volume, hadiah saat istirahat, serta kepadatan,” (Sukadiyanto, 2011, hal. 25). Dalam merancang program latihan, seorang pelatih perlu mempertimbangkan unsur-unsur latihan sebagai berikut:

- 1) Kompleksitas latihan inner Bompa
- 2) Kepadatan latihan
- 3) Volume latihan

- 4) Intensitas latihan (Budiwanto, 2012:33).
- 5) Komponen latihan meliputi intensitas, durasi, pemulihan, volume latihan, dan kepadatan (Agustina, 2020:56–59).

- a) Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah metrik selalu digunakan menilai efektivitas rangsangan berbasis gerakan yang diberikan selama berolahraga (Agustina, 2020:57). Jumlah pekerjaan yang diselesaikan dalam jangka waktu tertentu disebut intensitas latihan. Semakin tinggi intensitas latihan maka semakin banyak pekerjaan yang diselesaikan dalam jangka waktu tertentu (Agustina, 2020:57).

- b) Durasi Latihan

Banyaknya waktu yang diberikan untuk pelatihan disebut dengan durasi pelatihan (Agustina, 2020:57). Buat olahraga prestasi : 45-120 menit dan buat olahraga kesehatan : 20-30 menit.

- c) Recovery Latihan

Recovery adalah ketika istirahat yang diberikan setelah pemberian acara latihan (Agustina, 2020:58). Recovery bisa dilakukan antar set latihan atau pun antar sesi latihan (1 hari). Recovery artinya salah satu faktor yg Pemilihan rangsangan beban yang semakin tinggi dengan waktu pemulihan yg memadai di antara setiap latihan merupakan

faktor paling signifikan yang mempengaruhi kesehatan seseorang atlet. Tubuh berusaha buat menyembuhkan dirinya sendiri selesainya stimulus latihan berakhir buat mengisi pulang cadangan energi yang terkuras dan memperbaiki kerusakan fisik yang mungkin ditimbulkan oleh latihan yang dibuat oleh instruktur. Proses perolehan kembali cadangan glikogen dan fosagen otot, asam laktat serta metabolisme lainnya, reoksigenasi hemoglobin, serta penggantian protein dikenal sebagai pemulihan orisinil (Agustina, 2020: 58–59).

d) Volume Latihan

Besarnya beban latihan yang diberikan disebut menggunakan volume (Agustina, 2020:59). pada hal ini, jumlah elemen beberapa jenis latihan, total waktu latihan (dtk/mnt/jam), angkat beban (Kilogram), jumlah set dalam latihan interval, dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam suatu unit latihan yang diperhitungkan ketika menghitung volume latihan (M/KM) (Agustina, 2020:59).

e) Densitas Latihan

Menurut Augustina (2020:59), kepadatan mengacu pada seberapa tegas dan padatnya pelatihan yang diterapkan.

Menurut Augustina (2020:59), kepadatan latihan

ditentukan oleh besarnya pemulihan yang terjadi dalam satu sesi latihan. Semakin tinggi kepadatan latihan, semakin pendek periode pemulihan atau istirahat dan semakin padat interval yang diberikan

4. Hakikat Latihan Menggiring bola (*Dribbling*) dalam Sepak Bola Salah satu langkah mendasar untuk melewati lawan tanpa kehilangan penguasaan bola adalah menggiring bola. Saat menggiring bola, kita harus memperhatikan keadaan sekitar, posisi lawan, dan keadaannya. Hal ini dimaksudkan untuk membantu kita mengatasi lawan dengan lebih mudah. Agar mudah mengontrol kecepatan bola saat menggiring bola, usahakan jaraknya dekat dengan kaki Anda. Dalam sepak bola, dribbling adalah tindakan menggerakkan bola dengan kaki saat pemain melintasi lapangan permainan. Tergantung pada keadaan dan tuntutan di lapangan, kita bisa menggiring bola dengan kaki bagian dalam atau luar.



Gambar 4. Menggiring Bola Melewati Lawan
(Sumber: Dokumen Peneliti)

a. Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam gerakannya hampir sama menggunakan gerakan kaki di waktu akan menendang menggunakan kaki bagian dalam. Perbedaannya pada saat kita melakukan *dribbling* bola ditendang pelan-pelan dan bola masih ada dalam penguasaan kita.

- 1) Saat menggiring bola, posisi kaki sama seperti saat kita menendang dengan bagian dalam kaki.
- 2) Kaki yang menggiring bola diayunkan ke depan, bukan ditarik ke belakang.
- 3) Bola sering disentuh atau didorong untuk menggelinding ke depan pada saat dilakukan langkah.
- 4) Untuk memudahkan penguasaan bola saat menggiring bola, tekuk sedikit kedua lutut.
- 5) Buat menjaga bola yg menggelinding, bola harus selalu berada lebih dekat menggunakan kaki.
- 6) Pandangan kita tidak terbatas pada bola; kadang-kadang, kita juga perlu memperhatikan lingkungan sekitar.
- 7) Kedua lengan tetap seimbang di samping badan.

b. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar

Dalam menggiring dengan kaki bagian luar, posisi kaki sama menggunakan ketika kita akan melakukan tendangan menggunakan punggung kaki bagian luar. Perbedaannya di ketika

menggiring bola, kaki yang dipergunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan. Analisis gerak:

- 1) Gerakan kaki sama mirip menendang bola yaitu menggunakan memakai punggung kaki.
- 2) Kaki dipergunakan hanya menyentuh atau mendorong bola yang bergulir ke depan.
- 3) Bola jangan terlalu jauh asal kaki supaya bola selalu dapat dikuasai/ dikontrol.
- 4) Lutut sedikit ditekuk supaya bola tetap dikuasai.
- 5) Pandangan mata kita bergantian antara bola dengan memandang lawan yang ada di dekat kita.
- 6) Lengan di samping badan untuk keseimbangan tubuh.

5. Definisi Lari *Zig-zag*

a. Latihan lari *Zig-zag*

Tujuannya: melatih mengubah motilitas tubuh arah berkelok-kelok. Latihan hampir sama menggunakan lari bolak-pulang, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.

b. Keuntungan dan kerugian latihan lari *zig-zag* sesuai uraian diatas dapat disimpulkan menjadi berikut:

1) Keuntungan:

- a) Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih mungil (450 dan 900).

- b) Membutuhkan koordinasi motilitas, tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*

2) Kerugian:

- a) Secara psikis arah lari perlu daya jangan lupa lebih.
- b) Atlet tidak terbiasa menggunakan ketajaman sudut lari yang akbar sehingga pada waktu melakukan tes kelincahan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat di arah belok serta bukan pada kecepatan larinya.

Sesuai uraian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan menggunakan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah pada siapkan, menggunakan tujuan melatih kemampuan mengganti arah memakai cepat. Bentuk latihan ini sinkron menggunakan gerakan-gerakan menggiring di permainan sepak bola. Karena unsur-unsur motilitas yang termasuk pada latihan *zig-zag* ialah komponen motilitas kelincahan berlari menggunakan membarui posisi dan arah tubuh, kecepatan, serta keseimbangan latihan *zig-zag* mampu dimanfaatkan buat mempertinggi ketangkasan.

c. Definisi Konsepsional

Asal kajian teoritis, peneliti harus mampu hingga di definisi

konsepsional yang artinya peta jalan berpikir bagi peneliti buat melakukan penelitian (Maksum, 2012:43). Definisi konsepsional yang baik akan menjelaskan secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen serta dependen (Sugiyono, 2015:91).

- 1) Latihan *zig-zag* artinya bentuk latihan bermain sepak bola yang dilakukan dengan mendribble bola memakai kaki bagian luar serta kaki bagian dalam serta bola tidak selalu jauh dari kaki.
- 2) Menggiring bola menggunakan kaki merupakan salah satu teknik dasar pada permainan sepak bola yang umumnya digunakan buat mengontrol bola melewati lawan serta bola tidak selalu jauh berasal kaki.

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan duduk perkara penelitian telah dinyatakan pada bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). sinkron deskripsi teori dan paradigma diatas, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini menjadi berikut: H1: terdapat akibat latihan dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola (dribbling).