

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola yakni suatu cabang olahraga dunia. Sepak bola yakni olahraga tanpa kasta, semua bisa main sepak bola baik dari segi agama maupun warna kulit. Pada 21 Mei 1904 berdiri federasi sepak bola dunia FIFA (*Federation International The Football Association*). Sepak bola Indonesia bernaung dalam organisasi PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang berdiri di 19 April 1930.

Sepak bola memiliki asal kata yakni "Sepak" dan "Bola". Sepak atau menyepak yakni menendang (menggunakan kaki) "Bola" yaitu alat permainan bentuk bulat bahan dasar karet, kulit atau sejenis. Dalam permainan sepak bola, bola ditendang oleh pemain kesana dan kemari. Pengertian sepak bola merupakan permainan yang dilaksanakan dengan menendang bola oleh pemain, sasaran gawang dan ditujukan memasukkan bola ke gawang lawan.

(Laitano et al., 2014) mengungkapkan sepak bola merupakan olahraga beregu dengan tanda serangan *sprint* tinggi waktu pendek. Waktu pertandingan yakni 90 menit dengan tambahan waktu atas dua babak, tiap

babak 45 menit istirahat 15 menit. Seorang pemain sepak bola dengan kombinasi:

- 1) Teknik,
- 2) Taktik,
- 3) Fisik,
- 4) Mental, dan
- 5) Kerjasama tim.

Teknik dasar dalam permainan sepakbola ada 4 yaitu:

- 1) *Passing*,
- 2) *Dribbling*,
- 3) *Heading*,
- 4) *Shooting*.

Menurut KBBI sepak bola yakni bermain dengan tim dilapangan gunakan bola sepak dari dua regu lawanan dengan 11 pemain, dalam 2 x 45 menit. Dalam permainan sepak bola, gol adalah tujuan permainan. Hampir 70% gol terjadi dari *shooting*, hingga *shooting* merupakan suatu teknik yang meski dipelajari pemain (Triyudho, 2017: 45).

Martha (Ngolo, Hamid 2018: 2). Pemain meski mempunyai teknik, taktik, kelincahan, fisik, dan Kerjasama tim bertujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tim sesuai aturan FIFA.

Sepak bola yakni permainan dua tim atas 11 pemain, memanfaatkan bagian tubuh kecuali tangan dan lengan mereka, kecuali penjaga gawang (*kiper*) dalam area penalti. Tim dengan gol terbanyak jadi pemenang (Rollin, 2019: 1). Pendapat lain mengungkapkan sepak bola merupakan permainan sesuai aturan FIFA yakni cetak gol lebih banyak dibanding kebobolan (PSSI, 2017).

(Antoro et al., 2021) mengungkapkan sepak bola suatu cabang olahraga terpopuler di dunia. Hampir tiap negara terdapat sepakbola, permainan sepakbola digemari dari anak-anak hingga orang tua.

Heriyanto dan Akhiruyanto (2015) mengungkapkan penelitiannya akan belajar *shooting* sepak bola terdapat permasalahan yang mesti dipecahkan. Hingga latihan *shooting* dengan tujuan tingkatkan *shooting* pemain SBB.

Permainan sepak bola memerlukan kecakapan kuasaan teknik sepak bola, sebab teknik bermain mendukung orang saat main sepak bola. Dalam permainan sepak bola perlu kerjasama tiap pemain di suatu tim dengan penguasaan teknik dan fisik. Seseorang dengan penguasaan teknik mampu memainkan sepakbola dengan baik. (Mahfud et al., 2020: 44).

Sepak bola adalah olahraga permainan memanfaatkan energi kecerdasan saat bermain di lapangan. Teknik permainan sepak bola yakni, teknik dengan bola dan tanpa bola (Ramadhan et al., 2020: 44). Pemain

sepak bola meski kuasi teknik dasar yakni (*passing*), (*control*), (*shooting*), (*dribbling*), dan (*heading*). Gerakan yang dilaksanakan berkaitan dengan gerak motorik (Mahfud & Fahrizqi, 2020: 44). Teknik dasar mesti dikuasai pemain yakni kemampuan *multilateral* gerak. Hal tersebut dikarenakan pemain dengan penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola akan bermanfaat dalam banyak situasi, hingga berpengaruh pada implikasi taktik, dilanjutkan dengan kerjasama tim dengan tujuan perolehan kemenangan.

Sepak bola yakni olahraga tim memerlukan akan kekuatan otot, cepat, lentur, tangkas, seimbang, dan koordinasi. Kini permainan sepak bola sudah populer hingga dunia digemari berbagai kalangan hingga sering diadakan pertandingan sepak bola bahkan tiap sekolah terdapat mata pelajaran ekstrakurikuler sekolah dengan tujuan pemain dapat menyalurkan kemampuan dalam main sepak bola hingga dibutuhkan latihan khusus jika ingin bermain sepak bola dan mengikuti kejuaraan lebih dulu pemain harus dapat menguasai teknik dasar main sepak bola agar pemain sepak bola dapat menarik dan menyenangkan.

Olahraga merupakan kegiatan fisik dengan tujuan menjaga dan tingkatkan kesehatan dan kemampuan fisik orang. Sebagai pembentukan pembentukan kepribadian yang disiplin, unggul bersaing, produktif, dan etika profesi bidang olahraga, olahraga jadi penting dalam tingkatkan kualitas sumber daya manusia sebagai capaian prestasi (Ridwan, 2020: 24).

Pemain sepak bola meski perhatikan posisi pemain contoh pemain gelandang dan belakang memiliki jarak tempuh lebih dibanding pemain lain saat bertanding. Widyastuti (Anggitasari, Elok Dwi 2018: 2).

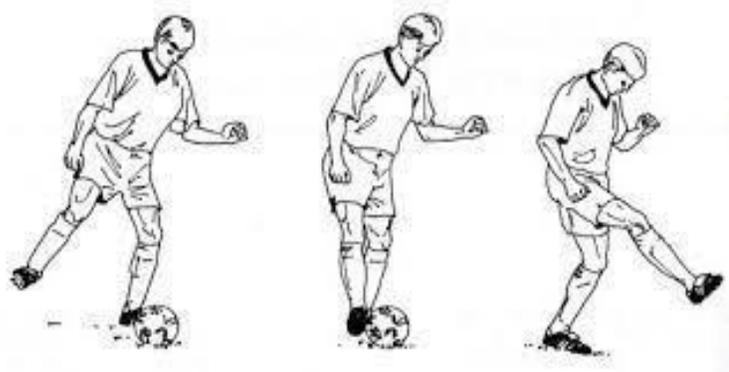
Sepakbola yakni olahraga dengan peminat terbanyak oleh masyarakat Indonesia. Hampir tiap desa Indonesia terdapat lapangan sepak bola bagai pusat olahraga masyarakat. Sepak bola jadi olahraga fleksibel oleh siapapun (Pradana & Rachman, 2021).

Berdasar uraian, bahwa sepak bola adalah olahraga yang tidak mengenal kasta, berkulit hitam maupun putih semua orang boleh bermain sepak bola, sepak bola yakni permainan beregu dan setiap tim memiliki sebelas pemain dalam pertandingan, anggap saja tim A dan tim B atas unsur kontak fisik, strategi, teknik, dan mental saat bermain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, demi mencari sebuah kemenangan tentu saja dari setiap tim ingin mencetak gol di gawang lawan dan tahan daerah sendiri dari serangan lawan bertujuan sama ingin mencetak gol. Dalam pertandingan sepak bola mempunyai dua babak yaitu di babak pertama 45 menit dan juga kedua 45 menit total keseluruhan dengan waktu 90 menit.

2. Teknik Dasar Sepak Bola

Yasruddin, (Ngolo, Hamid 2018: 2) mengungkapkan teknik dasar sepak bola yakni (*passing*), (*dribbling*), *shooting* ke gawang, dan (*heading*).

a) *Passing*



Gambar 2.1 *Passing*

Sumber: <https://bit.ly/3g90GnZ>

Passing yakni pengoperan bola pada teman setim menggunakan kaki bagian luar, punggung kaki, dan kaki bagian dalam, hal ini terbanyak digunakan pemain seperti pemain penyerang atau pemain gelandang penyerang (Ngolo, Hamid 2018: 3). Ketepatan/*accuracy* saat menendang bisa dimanfaatkan saat *passing* pada rekan satu tim, juga cetak gol ke gawang lawan.

Santoso (2014) mengungkapkan *Passing* yakni seni pindahkan bola pemain ke pemain lainnya. *Passing* dilaksanakan dengan ketepatan tinggi berakurasi baik, bisa memberikan peluang dan bangun strategi dan penyerangan.

Passing yakni keterampilan pindahkan bola antar pemain lain yang dengan akurasi dan tepat (Wiriawan & Irawan, 2019). *Passing* jadi susunan serangan di sepakbola dan ciptakan gol, untuk hidupkan bola sebab

kesalahan dan pembersihan bola atau saat usaha menahan serangan lawan di daerah sendiri (Yudi, 2019).

Berdasarkan uraian diatas *passing* adalah cara kita mengoper bola ke teman satu tim demi mengatur serangan yang akan mendapatkan poin/gol dengan mengoper bola pakai kaki bagian dalam maupun luar, bisa juga dengan kepala tetapi tidak semua pemain bisa mengarahkan bola dengan tepat menggunakan kepala lebih dianjurkan dengan kaki bagian dalam maupun luar.

b) Menggiring bola (*dribbling*)



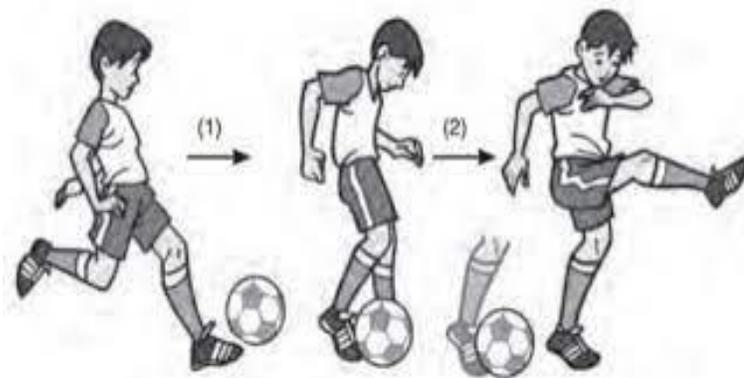
Gambar 2.2 *Dribbling*
Sumber: <https://bit.ly/3gizN0G>

Dribbling adalah giringan dalam memanfaatkan satu tangan namun tidak memperbolehkan penggunaan kedua tangan bersamaan, pandangan tidak meski pda bola, gerak dan awasi lawan (Ardianda & Arwandi, 2018)

Menurut Hadiqie (2013:37) mengungkapkan “*dribbling* adalah salah satu keterampilan sepak bola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Macam-macam teknik menggiring bola yakni, memanfaatkan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian kura-kura. Adapun pendapat (Zidane, 2013) *Dribbling* suatu keterampilan sepak bola yang meski dikuasai.

Berdasarkan uraian di atas *dribbling* seperti kita menguasai bola dan membawa bola dengan kaki menuju sebuah titik yang kita inginkan dan juga seorang pemain bisa menghindari dari lawan dengan cara men-*dribbling* bola.

c) *Shooting*



Gambar 2.3 *Shooting*

Sumber: <https://bit.ly/3Obv0dY>

Shooting merupakan tendangan menuju gawang. Teknik tersebut sekilas gampang, namun membutuhkan konsentrasi dan waktu hingga *shooting* yang dilakukan oleh pemain mengarah ke gawang jadi gol.

Shooting terdapat beberapa cara yakni punggung atau ujung, kaki bagian dalam. tetapi , *shooting* menggunakan punggung kaki lebih efektif. Pemain meski bisa *shooting* dengan baik saat permainan berlangsung (Mulyono, 2017).

Hadiqie (2013:40-43) mengumpulkan *shooting* jadi beberapa bagian yakni *the knuckle shot*, *swerve shot*, *full volley*, *half volley*, *side volley*, dan *flying volley*. Latihan *shooting* memerlukan kegigihan yang luar biasa.

Yu-Cheng Ou, & Kuangyou B. Cheng (2016: 906) menyatakan “menembak yakni kecakapan wajib dalam sepak bola untuk cetak gol. Penelitian sebelumnya dalam sepak bola lebih fokus pada sudut segmen tubuh manusia, kecepatan sudut, atau kemampuan keseimbangan untuk memprediksi kinerja menendang seperti mengoper atau menembak bola.

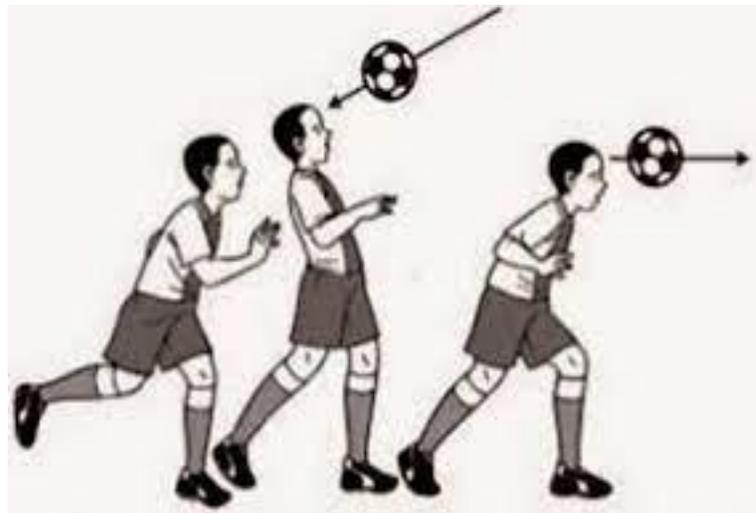
Dalam sepak bola tujuannya menciptakan gol dan yang paling dinantikan pemain dan penonton. Hampir 70% gol yang ada berasal dari *shooting* atau tembakan kearah gawang lawan, hingga dapat di katakan *shooting* yakni teknik dasar permainan sepak bola meski kuasa siswa hingga mampu bermain sepak bola dengan baik (Triyudho, 2017: 45).

Maka dari itu memerlukan upaya dalam meningkatkan penguasaan gerak dasar *shooting* secara baik dengan berlatih. *Shooting* dalam permainan sepak bola bertujuan arahkan bola menuju sasaran gol (Sinatriyo et al, 2020:

4). Tujuan permainan sepak bola adalah cetak gol ke gawang lawan. tiap permainan harus memiliki tendangan yang baik ke arah gawang untuk gol. Menurut Batty (2014: 9)

Berdasarkan uraian diatas *shooting* adalah cara pemain sepak bola menembak bola kearah gawang tujuannya ingin mendapatkan poin/gol dengan menggunakan punggung kaki dan melakukannya dengan menendang sekuat mungkin serta hal yang paling ditunggu dan dinantikan oleh para pemain dan juga penontonnya.

d) *Heading* (Menyundul Bola)



Gambar 2.4 *Heading*
Sumber: <https://bit.ly/3g81Xf5>

Pemain bola dapat memanfaatkan kepala dalam melakukan umpanan ataupun masukkan bola dalam gawang lawan yakni *heading*. *Heading* merupakan penguasaan bola, pengumpanan pada rekan tim serta cetak gol

memanfaatkan kepala, (Ginting, 2019: 2). *Heading* dilaksanakan pemain ketika bola di udara atau melambung, tapi *heading* bisa juga dilaksanakan bola di bawah (*drive heading*).

Heading atau keterampilan unik hanya terdapat dalam sepak bola. Teknik dasar *heading* dengan *heading* pemain mampu bertahan sekaligus menyerang selama permainan berlangsung di lapangan (Cook, 2013).

Berdasarkan uraian di atas *heading* atau teknik menyundul ini biasanya dilakukan saat bola melambung atau cara kita menguasai bola dengan kepala bisa untuk mengoper, *shooting* dengan kepala, maupun mempertahankan serangan dari lawan.

3. Jenis-jenis *Shooting* Sepak Bola

Shooting yakni teknik dasar yang wajib pemain bola kuasi khususnya *striker*. Kecakapan *shooting* bisa diperhatikan saat banyak bola berhasil berarah menuju gawang atau jadi gol. Penyerang wajib mempunyai teknik dasar *shooting* sebagai pendukung performa dalam lapangan (Zainuddin et al., 2021b). Beberapa jenis *shooting* yakni:

1) *Shooting Trivela*

Jenis *shooting trivela* yakni jenis *shooting* dengan memanfaatkan kaki bagian luar dari pengambilan bola atas *trivela* capaian baik bola datar atau bola melambung melengkung ke area gawang. Jenis *shooting*

trivela biasa dilakukan pemain profesional luar negeri contohnya Quaresma dalam timnas Portugal dan pemain selevel lain. *Shooting trivela* saat penggunaan meski memiliki kaki kuat bagai dasar seimbangkan posisi badan, pengambilan permukaan bola dan perkenaan bola pada kaki harus tepat dalam *shooting trivela*.

Berdasarkan uraian di atas *shooting trivela* dilakukan dengan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan tendangan sekuat mungkin untuk menciptakan sebuah gol.

2) *Shooting Rabona*

Shooting rabona yakni jenis *shooting* yang dilaksanakan menggunakan teknik menendang dengan silangkan dua kaki kebelakang, tendang bola gunakan kaki terkuat dan pasang kaki tumpuh tidak jauh dari bola. Penggunaan *shooting* biasanya dilakukan oleh pemain bola dengan skill dan penguasaan bola diatas rata rata, dengan tingkat kesusahan tinggi disebabkan pengambilan kuda-kuda dalam gerak *shooting*-nya dengan persentase untuk ciptakan gol.

Berdasarkan uraian di atas *shooting rabona* dilakukan dengan kaki penendang dililitkan ke belakang kaki berdiri atau kaki tumpuan, kaki berakhir menyilang saat bola ditendang oleh pemain.

3) *Shooting Side Volley*

Jenis *shooting side volley* yakni tendangan menuju arah gawang dengan terima umpan lambung belum sentuh tanah. Tendangan biasanya

di depan kotak penalti, samping kotak gawang atau area tengah lapangan, pemain dengan tingkat akurat tinggi saat menendang bola melambung dalam posisi terangkat yang mampu melakukan *shooting side volley*.

Berdasarkan uraian di atas *shooting side volley* sebagai tembak bola pada samping pemain yang belum jatuh ke tanah.

4. Ketepatan Sasaran (*Accuracy*)

Anam (2013: 79) mengungkapkan ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga yakni suatu kemampuan dalam arahkan gerak menuju sasaran.

Sepak bola yakni permainan yang ada bagian penting dalam keterampilan seperti sasaran tendangan. Ketepatan sasaran yakni ketepatan dan sasaran. Antonim ketepatan adalah *accuracy*, sasaran merupakan objek dituju. *Accuracy* yakni kedekatan antara nilai ukur, nilai rata analisis dengan nilai asli.

Tujuan penting ketepatan sasaran tendangan merupakan optimalan sebaik tiap peluang ada dalam pertandingan sepak bola. Manfaat penting ketepatan sasaran memberikan kemudahan pemain dalam pembuatan gol menuju gawang lawan hingga menangkan tandingan.

Berdasarkan uraian diatas, bahwa *accuracy* merupakan kecakapan orang dalam arahkan benda ke sasaran. Ketepatan menendang sepak bola

yakni kecakapan kegiatan orang dalam tendang atau tempatkan bola sesuai keinginan.

5. Peraturan Sepak Bola

Peraturan permainan (*Laws of the game*) yang digunakan FIFA edisi 2010/2011 kemudian revisi edisi 2009, PSSI lakukan revisi aturan permainan oleh FIFA dengan rapat oleh IFAB (*International Football Association Board*). Buku tersebut berisi aturan atas panduan resmi sepak bola dunia. Peraturan permainan (*Laws of the game*) 2010/2011 mencakup: jumlah pemain, pemain cadangan, pergantian pemain, wasit, asisten wasit, waktu permainan, kapten tim, *kick off*, pelanggaran, kartu kuning, kartu merah, *hands ball*, dan *offside*.

6. Sarana dan Prasarana Sepak Bola

a. Sarana Sepak Bola

Sesuatu alat yang digunakan dalam mencapai tujuan, perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan. Sarana berlatih dalam sepak bola seperti:

- 1) Bola
- 2) Sepatu bola
- 3) Kaos kaki panjang
- 4) *Deker* (pelindung tulang kering)
- 5) Kun

6) Kostum/*jersey*

7) Sarung tangan penjaga gawang/*kipper*

b. Prasarana Sepak Bola

Merupakan segala sesuatu yang menunjang utama terselenggaranya suatu proses, hal yang segi permanen seperti:

1) Lapangan sepak bola



Gambar 2,5 Lapangan Sepak Bola

Sumber: <https://bit.ly/3AkVDfE>

Standar lapangan sepakbola internasional sebagai berikut:

- Panjang min 100 meter dan maks 110 meter
- Lebar minimum 64 meter dan maksimum 75 meter
- Luas daerah gawang 18,33 meter

- d) Jari-jari lingkaran 9,5 meter
- e) Daerah hukuman penalti 16,5 meter
- f) Jarak titik hukuman dengan garis gawang 11 meter.

2) Gawang



Gambar 2.6 Gawang Sepak Bola

Sumber: <https://bit.ly/3GvbJIU>

- a) Lebar gawang 7,32 meter
- b) Tinggi gawang 2,44 meter

7. Hakikat *Ladder Drill*

Merupakan suatu latihan tingkatan kecepatan yakni *ladder drill* atau tangga ketangkasan. *Ladder drill* merupakan latihan lompat memanfaatkan kaki dengan lompat tali bentuk tangga terletak pada tanah (Syahida. 2015:2). *Ladder drill* memberikan bantuan dalam tingkatan aspek gerak dasar yakni seimbang tubuh, reflek, masa otot, cepat reaksi, dan kerjasama bagian tubuh (Pramukti, 2015: 41).

Latihan *ladder drill crossover shuffle* memberikan manfaat dalam remaja, disebabkan masa pertumbuhan. Masa pertumbuhan merupakan waktu terbaik capaian kondisi fisik dengan optimal. Remaja yakni individu umur 10 hingga 18 tahun perempuan dan 12 hingga 20 bagi laki – laki (Marjana, dkk, 2014).

Menurut Le Brown “*Training For Speed, Agility, And Quickness*” Upaya peningkatan kelincahan Kerjasama memanfaatkan alat *ladder*. atlet menggunakan *ladder* sebagai latihan, fokus gerak dan aksi cepat. *Ladder* merupakan bentuk latihan fisik dalam melatih kelincahan kaki dan sinkron gerak seimbang. Untuk melatih gerak memerlukan alat tali lentur seperti anak tangga size 50 cm x 520 cm, berjarak 50 cm, terletak pada bidang datar atau lantai (Ismoyo, 2014: 34).

Sagala (2014: 217) mengungkapkan latihan (*drill*) merupakan metode dengan pembiasaan. Suatu sarana mendapatkan tangkas, tepat, kesempatan dan keterampilan.. Sagala (2014: 217) mengungkapkan manfaat metode *drill* yaitu:

- 1) Pembiasaan implementasi metode bisa meningkatkan ketepatan dan kecepatan,
- 2) Tanpa membutuhkan banyak konsentrasi,
- 3) Pembiasaan gerak yang kompleks, otomatis, *habitation makes complex movement more automatic.*

Berdasarkan uraian di atas *ladder drill* memberikan improvisasi aspek gerak *ladder* untuk para pemain dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. manfaat fisik menggunakan alat *ladder drill* bisa tingkatan sistem saraf dan kelompok otot.



Gambar 2.7 *Ladder Drill*

Sumber: <https://bit.ly/3hLxKmj>

a. Latihan *Ladder Drill*

Merupakan suatu Latihan tingkatan kecepatan yakni *ladder drill* atau tangga ketangkasan. *Ladder drill* merupakan latihan lompat memanfaatkan kaki dengan lompat tali bentuk tangga terletak pada tanah (Syahida. 2015:2). *Ladder drill* memberikan bantuan dalam tingkatan aspek gerak dasar yakni seimbang tubuh, gerak reflek, tahan otot, cepat aksi, dan kerjasama bagan tubuh (Pramukti, 2015: 41).

Latihan *ladder drill crossover shuffle* memberikan manfaat dalam remaja, disebabkan masa pertumbuhan. Masa pertumbuhan merupakan waktu terbaik capaian kondisi fisik dengan optimal.

Menurut Le Brown dalam "*Training For Speed, Agility, And Quickness*" Upaya peningkatan lincah kerjasama memanfaatkan peralatan *ladder*. Pemain memanfaatkan *ladder* sebagai latihan, fokus gerak secara cepat. *Ladder* merupakan latihan fisik dalam melatih kelincuhan kaki sinkron bergerak seimbang. Untuk melatih gerak memerlukan alat tali lentur seperti anak tangga ukuran 50 cm x 520 cm, berjarak 50 cm, terletak pada bidang datar atau lantai (Ismoyo, 2014: 34).

(Ma'u & Santoso, 2014) mengungkapkan *ladder* merupakan seperti tangga latihan kekuatan, lincah otot kaki. Dengan bentuk dan ukuran berbeda pada tanah, dan tinggi 36 di atas mata kaki. Sebagai upaya hindari kebosanan pemain sepak bola mengembangkan variasi latihan yakni *Ladder Drill*.

Berdasarkan hasil penelitian (Chandra 2015) memperlihatkan *ladder drill* bisa tingkatkan cepat serta lincah dengan signif. Latihan *ladder drill* memiliki langkah-langkah yakni: dari kiri tangga hadap nyamping, langkah nyamping kaki kanan lalu kiri dan taruh di kotak (*ladder*) awal, langkah ayun pertama menuju kotak (*ladder*) dan langkah ke luar kotak (*ladder*) selanjutnya sampai akhir. (Chu & Myer, 2013).

Latihan *ladder drill* yakni latihan lincah bagi cabang olahraga tak terkecuali olahraga sepak bola karna latihan menggunakan *ladder drill* membuat otot tungkai bagian bawah semakin kuat serta membuat langkah para pemain lebih cepat dalam penguasaan bola, menggiring bola bahkan *shooting*. Harsono (2018: 50) mengungkapkan lincah yakni kecakapan ubah arah serta posisi tubuh secara singkat dan tepat, serta tetap pertahankan keseimbangan tubuh. Fantiro (2018, 17) kebutuhan tertentu dengan porsi yang diperlukan. Latihan tangga kelincahan tersedia dalam berbagai bentuk, termasuk *Icky Shuffle*, *Back Icky Shuffle*, *Two Foot Forward*, *Back Foot Forward*, *Sl in & Out*, dan lainnya.

Ismoyo, Fajar (2014: 17) mengungkapkan tahapan *agility ladder* yakni:

1) *X-Over Zig-Zag Run*



Gambar 2.8 Bentuk Latihan *Zig-Zag Run*

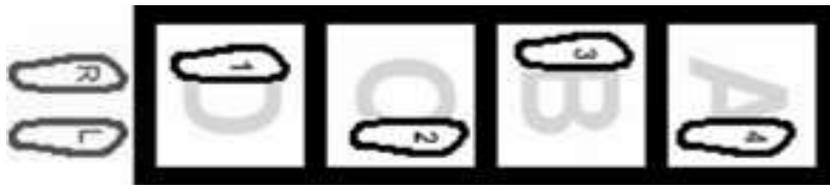
Sumber: Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014: 17)

Gerakan ini bertujuan untuk melatih *dribbling* yaitu *closed dribbling*, *closed dribbling* adalah teknik giring atas kontrol bola,

saat pemain berhadapan dengan lawan, dengan jarak 1 meter depan pemain. Berikut cara melakukan latihan *X Over Zig-Zag Run*:

- a) Kaki berada di *ladder*
- b) Gerak *zig-zag* nyamping masuk kotak awal
- c) Lanjutkan ke kotak 2 sampai 5 dari *ladder*.

2) *1 Foot In Each*



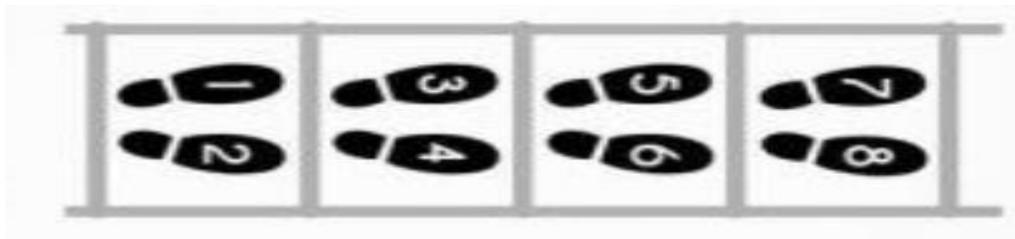
Gambar 2.9 bentuk latihan *1 Foot In Each*

Sumber: Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014: 17).

Gerakan ini bertujuan ubah posisi pada saat disuatu area. Berikut cara melakukan gerakan *1 Foot In Each*:

- a) Lari melewati *ladder* satu kaki tiap kotak
- b) Tekan ayun lengan dan gerak *knee* dengan kuat dan kontak tanah secara cepat.

3) *2 Feet In Each*



Gambar 2.10 Bentuk Latihan *2 Feet In Each*

Sumber: Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014: 17)

Gerakan ini bertujuan untuk melatih koordinasi kelincihan pada kaki. Berikut cara melakukan gerakan *2 feet in each*:

- a) Lari melewati *ladder* dengan dua kaki tiap kotak
- b) Taruh ayun lengan dan gerak *knee* tinggi dengan kuat kontak tanah secepat.

4) *In Out*



Gambar 2.11 Bentuk Latihan *In Out*

Sumber: Tony Raynaldo yang dikutip oleh Ismoyo, Fajar (2014: 17)

Bentuk latihan ini untuk melatih kelincihan pada saat melakukan *check in check out* (halang rintang) Tefu (2019, 36). Berikut cara melakukan *In Out*:

- a) Berdiri samping *ladder*
- b) Gerak ke kanan, langkah kedalam kotak awal menggunakan kaki kanan
- c) Selanjutnya langkah kaki kiri kedalam kotak awal
- d) Langkah mundur menggunakan kaki kanan

e) Langkah kaki kiri kebelakang.

Atas pemaparan tersebut metode latihan *ladder drill* yakni suatu latihan kekuatan (*power*) dan kelincahan serta kecepatan variatif inovatif meningkat dilaksanakan *ladder drill* di letakkan di dasar/tanah.

b. Prinsip Individualisasi

Dalam penerapan prinsip pelatih wajib melihat tiap individu yang dilatih, sebab tiap individu mempunyai perbedaan dan kesamaan. Begitu juga pemain, mempunyai kecakapan, potensi dan karakter beda. Mylsidayu, (2015: 57) mengungkapkan “tiap pemain berbeda hingga beban latihan pemain tidak sama, disebabkan beberapa hal yakni, kematangan, gizi, istirahat tidur, bugar, lingkungan, perasaan sakit, cedera dan minat”.

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015) mengungkapkan individual merupakan syarat utama latihan. Syarat individual meski di perhatikan pelatih yakni kecakapan pemain, potensi, dan karakter latihan dan kebutuhan pemain.

Berdasarkan pendapat tersebut, bahwa pelatih meski faham tiap individu pemain, karena terdapat perbedaan karakteristik di setiap pemain. Implementasi prinsip individualisasi akan mudah saat pelatih

memberi latihan latihan fisik, taktik dan teknik dengan tepat agar tercapainya suatu tujuan.

c. Variasi Latihan

Latihan variasi memiliki tujuan melakukan penjagaan terhadap kemampuan fisik atau mental, oleh sebab itu muncul rasa bosan terhadap pemain untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan variasi dalam proses latihan. Latihan dilaksanakan dengan tujuan capaian kemampuan lebih baik dalam olahraga dengan rencana dan waktu yang tepat.

Harsono, (2015: 78) mengungkapkan dalam metode variasi latihan agar tidak terjadi kebosanan kepada pemain yang sedang berlatih, kekreatifan seorang pelatih dengan sependai-pandainya memberikan serta menerapkan di dalam latihan dengan variasi yang menarik. Yakni sebagai seorang pelatih harus memberikan beberapa variasi yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Berikut jenis-jenis latihan demi meningkatkan *power* otot tungkai:

- 1) *Hurdle jump*,
- 2) *Front cone hoops*,
- 3) *Jump to box* dan
- 4) *Lateral jump to box*.

Dengan adanya variasi latihan ini untuk meredakan semua kebosanan pada saat pemain sedang berlatih. Begitu juga yang

diungkapkan Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015: 62) mengubah latihan berupa bentuk, tempat, saprasnya bahkan teman berlatih, akan tetapi tujuan utama dalam memvariasikan latihan tidak boleh berubah demi menghindari kebosanan pemain yang akan menimbulkan kemalasan pada saat latihan.

Uraian di atas bahwa di dalam variasi latihan pelatih harus mengadakan “*games*” tetapi dengan *games* nya mengacu pada program latihan biar para pemain tidak merasa bosan dan dengan adanya *games* ini para pemain senang melakukannya.

d. Tujuan Latihan

Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015: 49) bertujuan membantu pelatih menerapkan kemampuan konseptual dalam sebuah keterampilan pemain demi pencapaian prestasi setinggi mungkin. Tentunya dalam hal ini ingin tercapainya tujuan para pemain dari segi (a) taktik, (b). teknik dan (c) fisik. Kemampuan yang akan mencapai tingkat lebih baik tentunya memerlukan waktu serta perencanaan yang benar dan cermat.

Terkait dengan latihan, Ria Lumintuarso dalam (Ismoyo. 2014: 10) mengungkapkan latihan merupakan proses sistematis dan berkelanjutan dengan tujuan meningkatkan keadaan sesuai harapan.

Tujuan *training* yakni sebagai bantuan pemain tingkatan keterampilan, prestasi dengan maksimal. Harsono (2015: 39) mengungkapkan tujuan *training* yakni sebagai bantuan pemain dalam tingkatan terampil, prestasi dengan maksimal. Upaya yang dilakukan meski memperhatikan latihan fisik, teknik, taktik dan mental. (Gamble, 2013) mengungkapkan tujuan latihan yakni adaptasi latihan stimulus dengan tujuan tingkatan sistem fisiologis yang respon dan tingkatan kapasitas. Dengan bergantung secara spesifik atas pemberian beban stimulus latihan. Latihan terdapat tujuan jangka panjang dan pendek.

Hidayat (2014: 1) mengungkapkan latihan merupakan upaya yang berakibat terjadi tingkatan kemampuan. Sehingga latihan merupakan rangkaian kegiatan tubuh dengan tersusun, berkesinambungan atas intensitas dan jangka waktu tujuan dalam tingkatan olahraga. Latihan memiliki tujuan bangun keadaan tubuh baik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, untuk meningkat latihan dari segi latihan untuk capai sebuah prestasi maksimal dengan cara pemain harus meningkatkan keterampilan serta memahami dalam setiap latihan.

8. Susunan Kepengurusan SSB *Friend Soccer* Samarinda

- 1) Ketua : Mariyadi
- 2) Manajer : Supiansyah N.Goni
- 3) Sekretaris : Sumartono

- 4) Bendahara : Sumarni
- 5) Kepala pelatih : Ilyas Sandi
- 6) Pelatih 1 : Habibi
- 7) Pelatih 2 : Getsi
- 8) Pelatih cardio : Reza
- 9) Pelatih kipper : Ali

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Esdy Irfanudin (2012) keterkaitan antara Koordinasi, Keseimbangan, kekuatan Otot Tungkai akan kecakapan *Shooting* Futsal dengan Kaki Bagian Dalam pada pemain Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Godean dan Seyegan. Tujuan yakni mendiskripsaikan hubungan koordnansi keseimbangan, dan *kekuatan* otot tungkai akan kemampuan *shooting* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Godean dan Seyegan. Instrumen desain penelitian deskriptif studi korelasional. Subjek penelitian pemain SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan ekstrakurikuler 40 atlet tiap sekolah 20 pemain. Hasil penelitian memperlihatkan (1) keterkaitan signifikan antara koordinasi akan kecakapan *shooting* futsal gunakan kaki bagan dalam futsal terhitung t hitung $0,457 > t$ tabel $0,312$, (2) ada hubuangan signiafikan antar keseiambangan dengan kemaampuan *shooting* futsal menggunakan kaki bagian saat futsal dengan t hitung $0,469 > t$ tabel $0,312$, (3) tidak ada hubungan signifikan antara *power*

otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal gunakan kaki dalam saat futsal t hitung $0,026 > t$ tabel $0,312$, (4) terdapat keterkaitan signifikan antara koordinasi, keseimbangan, dan *kekuatan* otot tungkai akan kecakapan *shooting* futsal gunakan kaki dalam saat futsal F hitung $4,798 < F$ tabel $2,866$ nilai signif yakni 0.007 kurang dari $0,05$ ($p < 0,05$). Hasil uji R^2 penelitian didapatkan R^2 yakni $0,286$.

2. Penelitian Sintoko (2018) efek Metode Latihan *Shooting* dan *Power* Otot Tungkai pada tepat *Shooting* Sepak bola. S2 thesis, UNY. Hasil penelitian: (1) memperlihatkan signif p $0,004 < 0,05$, arti H_0 ditolak. Ada beda efek metode latihan pada tepat *shooting* sepak bola. (2) memperlihatkan signif p $0,003 > 0,05$, arti H_0 ditolak. Ada bedaan efek signif pemain *power* otot Tungkai besar dan *power* otot Tungkai kecil pada tepat *shooting*. Atlet dengan *power* otot Tungkai besar lebih baik dibanding Tungkai kecil pada tepat *shooting* (3) memperlihatkan hasil signif p yakni $0,032 < 0,05$, H_0 ditolak.
3. Solehudin, (2018) mengungkapkan efek model main target pada akurasi *shooting* ekstra sepak bola MTs Yasira Lembur Sawah Kec Pabuaran Kab Sukabumi. Hasil memperlihatkan nilai hitung = $9,765 >$ tabel = $2,230$ hingga hipotesis mengungkapkan terdapat efek signif atas model main target pada tingkatan tepat tendang *shooting* siswa ekstra MTs Yasiro Lembursawah.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran pada penelitian ini menjelaskan tentang alur kerja dari penelitian yang akan dilaksanakan, pada awal penelitian akan diukur tingkat kemampuan *shooting* pemain (*pretest*), lalu peneliti akan melakukan program *ladder drill* (*treatment*) selama 12x pertemuan, setelah itu peneliti menguji kembali kemampuan *shooting* pemain (*posttest*).

Shooting bola yakni suatu cara dalam memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan memanfaatkan kaki sebagai subyek gerak. *Shooting* merupakan faktor penting penyelesaian akhir metode deskriptif kuantitatif dan teknik yang digunakan adalah survey. Oleh karena itu, kiranya perlu diteliti apakah ada pengaruhnya ketika pemain melakukan *shooting* ke arah gawang dengan menggunakan program latihan *ladder drill*. Untuk itu perlu diadakan tes dan penelitian dengan prosedur yang jelas beserta kajian-kajian teorinya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, maka hipotesis penelitian yang dapat dirumuskan sebagai jawaban sementara, maka penulis merumuskan hipotesis sebagai berikut “Pengaruhnya pengaruh yang signifikan pada latihan *ladder drill* terhadap hasil *shooting* di SSB *friend soccer* Samarinda.