

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Sedangkan *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan *exercise* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6).

Latihan adalah aktivitas yang meningkatkan ketrampilan (kemampuan) yang dilakukan secara sistematis, berlatih, dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual seseorang baik fisik, teknik maupun taktik. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai.

b. Ciri Latihan

Beban adalah salah satu ciri dari latihan, oleh karena itu agar proses latihan berpengaruh dan mengalami peningkatan diperlukan adanya beban, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu singkat dan bertahan lebih lama.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 9) ciri-ciri latihan adalah:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus dilakukan secara konsisten, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan mulai dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi/ satu unit) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan. Kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Perlunya menentukan tujuan dan sasaran sebelum melakukan latihan, agar hasil yang menjadi fokus utama latihan tersebut menjadi maksimal. Menurut Sukadiyanto (2005: 9) tujuan dan sasaran latihan secara garis besar, antara lain untuk: 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, 3) Menambah dan menyempurnakan teknik, 4) Mengembangkan dan menyempurnakan

strategi, taktik, dan pola bermain, dan, 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

d. Prinsip – Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan perlu diperhatikan sebagai acuan dalam melakukan latihan. Sukadiyanto (2005: 12) berpendapat bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, (12) sistematis.

Dengan demikian yang dimaksud latihan dan penelitian ini adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan untuk menyempurnakan kemampuan berolahraga menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

2. Model Latihan *Dribble 20 Yards Square*

Menurut Luxbacher, (1997) latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yards square*) merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan menggiring bola. Pada latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yards square*), latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing cone sekitar 5 yard (4,5 meter) yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yards square*) menggunakan aba-aba “mulai” pemain dribble bola ke cone pertama lalu membelok ke arah kanan ke cone ke 2 dan seterusnya sampai 4 cone terlewati. Keuntungan dari metode latihan latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yards square*) diantaranya dapat meningkatkan kecepatan menggiring dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan menggiring 18 meter persegi

(*dribble 20 yards square*) bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.

Keuntungan dari metode latihan *dribble 20 yards square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 20 yards square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan. Berkaitan dengan sepak bola prestasi maka akan banyak hal yang harus dibicarakan dan dibahas. Sepak bola juga merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan kata istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan. (Febrianto, dkk 2017).

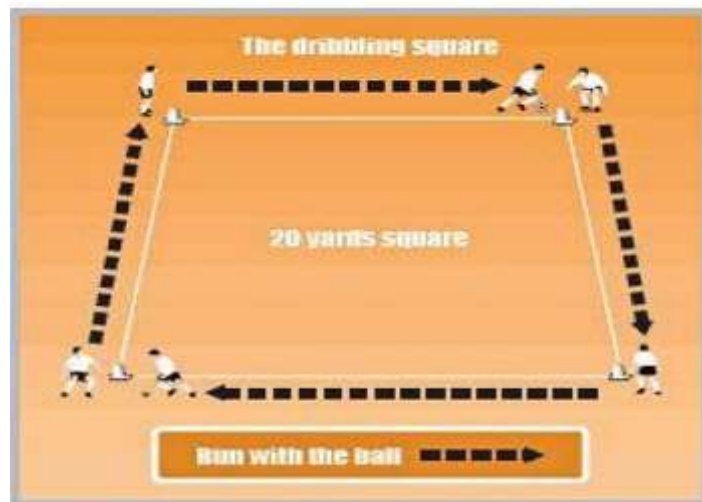
Menurut Soedjono, (1980: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: Menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*keeping*). Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola. Melatih tim sepak bola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya. Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepak bola. Setiap teknik yang diajarkan dikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan menjadi keterampilan. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi dua macam teknik yaitu : teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, tackling, lemparan

kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring (*dribbling*). Menggiring bola harus memiliki konsep dasar yang dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik. Dribbling menurut Mielke (2007:1) “ adalah keterampilan dasar dalam sepak bola kerana pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap, melakukan operan atau tembakan”. *Dribble* pada permainan sepak bola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkan. Kemampuan *dribble* pada seorang pemain sepak bola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan sesuai dengan kegunaannya. Salah satu faktor kondisi fisik yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan dribble adalah kelincahan dan kecepatan.

Menurut Koger (2007: 51), konsep dasar yang harus di kuasai meliputi:

- (1) Ketika menggiring bola, usahakan bola agar terus berada di dekat kaki Anda,
- (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak,
- (3) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka,
- (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan,
- (5) Variasikan kecepatan lari Anda, dengan mengubahubah kecepatan dan berbelok secara mendadak,
- (6) Giringlah bola menjauhi musuh Anda,
- (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar Anda dapat mengoper bola kepadanya.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Dribbling berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Dribbling memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti keseimbangan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat.



Gambar 2.1 Latihan Dribble 20 Yards Square

(Sumber : Anggi dkk, 2018 :152)

3. Hakikat Sepak Bola

a. Sejarah Permainan Sepak Bola

Catatan tertua tentang sepak bola ditemukan di Cina dari masa *Dinasti Tsin* (255-206 sebelum Masehi). Menu skrip itu mencurigai permainan ini diperoleh secara turun temurun sejak 5.000 tahun sebelumnya. *Tsu-chu* yang berarti “menendang bola” lahir dari kepercayaan Cina kuno. Menurut penulis *Li You* (55-135), bola itu melambangkan bulan yang amat sakral dan dua tim yang berlawanan melambangkan *yin* dan *yang*. Baru setelah ber abad-abad lamanya lahir badan yang mengurus sepak bola yang bernama FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) Badan yang mengurus sepak bola internasional, Organisasi ini dibentuk pada 21 Mei 1904 di Prancis. Kantor badan sepak bola FIFA disepakati di kota Zurich, Swiss. Saat itu yang diangkat sebagai presiden FIFA adalah Robert Guerin. FIFA sendiri dibentuk dengan tujuan untuk mrngawasi dan mengatur pertandingan sepak bola, selain itu FIFA juga bertugas menetapkan hukuman, mengatur *transfer* pemain antar tim, memberikan gelar penghargaan dan

menerbitkan daftar peringkat dunia baik antar negara maupun tim sepak bola secara resmi.

Setelah terbentuk nya FIFA, perkembangan sepak bola dunia menjadi semakin pesat. Di Indonesia sendiri badan yang menangani sepak bola adalah Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI ini berdiri pada 19 April 1930 di Jogjakarta, dan ketua umum PSSI pada masa itu Ir.Soeratin Sosrosoegondo.

Palmizal, Muzaffar dan saputra (2018: 1) dalam bukunya mengungkapkan bahwa istilah yang diberikan untuk permainan sepak bola pun bervariasi, untuk negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris mereka menyebut permainan ini *football*, sementara beberapa wilayah lain disebut *soccer*. Negara-Negara yang menggunakan bahasa latin menyebutnya dengan istilah *futebol* atau *futbol*. Dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa Skandinavia disebut dengan *fussball* atau *votebal* dalam sebutan bahasa Belanda. Sedangkan di Indonesia permainan ini sering disebut sepak bola atau bola kaki.

Berbicara tentang sepak bola pada saat ini, Sucipto,dkk (Rustanto, 2017) menyatakan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Hasanah (2014: 1) berpendapat dalam bukunya bahwa sepak bola adalah salah satu olahraga yang sudah terkenal dimasyarakat dunia. Sejalan dengan pendapat Irianto (Wahyudi 2020: 2) olahraga sepak bola merupakan olahraga yang murah dan dapat dilakukan oleh siapa pun dan dimanapun. Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik bermain salah satunya adalah *passing*, passing dibagi menjadi dua *passing* jarak dekat

dan *passing* jarak jauh. Menurut Muhamad Alkhadar dan Diego Syafii (Mochammad Afifudin 2022) mengatakan bahwa hampir 80% permainan sepak bola melibatkan dan menggunakan *passing* kemampuan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat diperlukan dalam menjalankan permainan secara tim terutama *passing* jarak pendek. Santoso juga berpendapat dalam (Mochammad Afifudin 2022) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi penyerangan.

Palmizal, Muzafar dan Saputra (2018: 35) dalam bukunya juga mengatakan bahwa sepak bola dimainkan diatas lapangan berumput yang mempunyai ukuran standar internasional yaitu panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m, ukuran daerah penalti yaitu 18 m dari setiap posnya, gawang berukuran lebar 7 m dengan tinggi 2,5 m, dan garis penalti berada 11 m dari titik tengah garis gawang. Sepak adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang salah satunya sebagai penjaga gawang yang bertanding selama 2 X 45 menit untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan.

b. Pengertian Sepak Bola

Ada beberapa definisi dari sepak bola menurut para ahli, Menurut Rollin (2019: 1) Sepak bola merupakan permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apapun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang. Menurut Muhajir (2016: 5) sepak bola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat

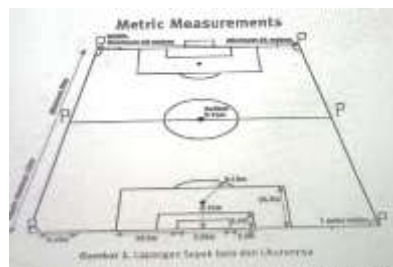
menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Pendapat lain dikemukakan bahwa sepak bola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan (Danurwinda, 2017: 5). Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan dua tim yang terdiri dari 11 pemain setiap tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan, bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sesuai dengan aturan resmi yang berlaku.

c. Sarana dan Prasarana Permainan Sepak Bola

Permainan atau pertandingan sepak bola dapat berjalan dengan baik apabila ditunjang juga dengan sarana dan prasarana yang sesuai dengan standar FIFA. Prasarana merupakan segala sesuatu yang mempermudah atau mempelancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Sedangkan sarana merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan, dimanfaatkan dan diperlukan dalam kegiatan olahraga. Berikut sarana dan prasarana permainan sepak bola :

1) Lapangan sepak bola

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-120 meter dan lebarnya 45-90 meter. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih 12 cm. garis tengah lapangan lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter. Daerah gawang 5,5 meter, kotak pinalti 16,5 meter dengan jarak menendang 11 meter.



Gambar 2.2 Lapangan sepak bola

Sumber : Kusuma (2018 :16)

2) Tiang bendera disudut lapangan

Setiap sudut lapangan dipasang sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul dengan tinggi tidak lebih dari 1,5 meter.

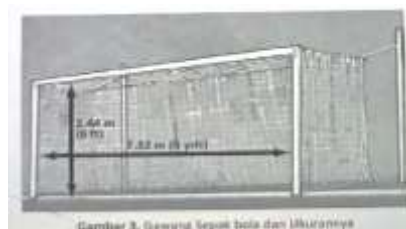


Gambar 2.3 Tiang Bendera Sudut Lapangan Sepak Bola

Sumber : Kusuma (2018 :17)

3) Gawang

Gawang dipasang ditengah setiap garis gawang dan terdiri atas dua tiang tegak lurus yang jaraknya sama dari bendera sudut dengan ukuran lebarnya 7,32 meter dengan tinggi tiang gawang 2,44 meter.



Gambar 2.4 Gawang Sepak bola dan ukurannya

Sumber : Kusuma (2018 :18)

4) Bola

Perlengkapan penting lainnya yang dibutuhkan adalah bola sepak. Bola sepak berbentuk bulat yang terbuat dari kulit berkualitas tinggi atau dari bahan sintetis. Yang memiliki ukuran lingkaran 68 cm – 70 cm, berat bola 410 gram – 450 gram. Dan tekanan udara dalam bola 0,6-1,1 atm.



Gambar 2.5 Bola

Sumber : Kusuma (2018 :19)

5) *Jersey*

Jersey dapat berkerah maupun tanpa kerah, tetapi wajib berlengan dan bernomor punggung.



Gambar 2.6 Jersey

Sumber : Kusuma (2018 :20)

6) Celana pendek

Celana dalam permainan sepak bola wajib bercelana pendek kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan celana panjang.



Gambar 2.7 Celana Pendek

Sumber : Kusuma (2018 :20)

7) Kaos kaki bola

Kaos kaki yang digunakan harus berukuran panjang dengan ketentuan menutupi seluruh bagian kaki dengan batas atas nya adalah di lutut.



Gambar 2.8 Kaos Kaki Bola

Sumber : Kusuma (2018 :21)

8) Pelindung kaki (*shiguard*)

Pelindung kaki wajib digunakan saat bermain sepak bola, baik saat Latihan maupun bertanding untuk mencegah cedera akibat berbenturan antar pemain.



Gambar 2.9 Shiguard

Sumber : Kusuma (2018 :21)

9) Sepatu sepak bola

Sepatu sepak bola dirancang secara khusus untuk kondisi lapangan yang digunakann bermain sepak bola.



Gambar 2.10 Sepatu Sepak Bola

Sumber : Kusuma (2018 :22)

10). Sarung tangan penjaga gawang

Sepasang sarung tangan khusus penjaga gawang memberikan bantalan dan meningkatkan daya cengkram pada saat menguasai bola di tangan penjaga gawang.



Gambar 2.11 Sarung Tangan Penjaga Gawang

Sumber : Kusuma (2018 :22)

d. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola banyak hal yang harus dikuasai oleh para pemain sepak bola, salah satunya adalah teknik dasar dalam permainan sepak bola. Teknik dasar dalam permainan sepak bola merupakan dasar dalam bermain, pemain dikatakan bisa bermain dalam pertandingan jika dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut sesuai dengan pendapat Sucipto, dkk (Effendi, 2017) dalam permainan sepak bola ada berbagai teknik yang digunakan seperti *dribbling*, *passing*, *controlling*, *shooting*, dan heading serta teknik khusus penjaga gawang. Adapun berbagai cara teknik dasar dalam bermain sepak bola yang harus dikuasai para pemain sepak bola , diantaranya adalah :

1) Teknik dasar menendang bola

Menendang merupakan salah satu faktor terpenting dalam permainan sepak bola. Untuk menjadi seorang pemain yang berprestasi seorang pemain harus mengembangkan teknik menendang bola, ada 3 cara dalam menendang bola antara lain :

a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Prasetyo (2012: 1) dalam bukunya mengatakan bahwa mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam banyak

dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antar pemain satu dengan pemain lainnya. Ada pun cara melakukan menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerak.
- (2) letakan kakitumpu disamping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah Gerakan.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak terlentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar dan dikunci.
- (5) Pandangan terpusat pada bola.
- (6) Perhatikan kesiapan teman yang akan diberi bola.
- (7) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang kebelakang lalu ayun kedepan kearah bola.
- (8) Tendang bola dengan kaki bagian dalam tepat pada tengah-tengah bola.
- (9) Pindahkan berat badan ke kaki yang digunakan menendang diletakan di depan.
- (10) Pandangan kedepan.



Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam

Gambar 2.12 Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam

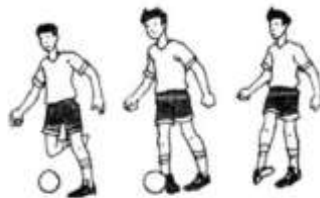
Sumber : Samsudin (2019 :6)

b) Menendang bola dengan kaki bagian luar

Teknik ini dilakukan untuk memberikan bola kepada teman seregu dengan melakukan *plessing* pada kaki bagian luar sehingga bola dapat dengan mudah diarahkan kepada pemain yang akan

dituju. Hal ini dilakukan ketika posisi kita kepada bola sangat pas dengan teknik ini, sehingga umpan yang dikirim bisa tepat sasaran sesuai dengan pendapat Prasetyo (2021 :2). Adapun cara melakukan *passing* kaki bagian luar sebagai berikut :

- (1) Posisi diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- (2) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak terentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar kedalam dan dikunci.
- (5) Pandangan mengarah pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan kebelakang, kemudian ayunkan kedepan kearah bola bersamaan kaki diputar kearah dalam.
- (7) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pandangan terpusat kearah bola.



Gambar 4. Menendang dengan kaki bagian luar

Gambar 2.13 Menendang Dengan Kaki Bagian Luar

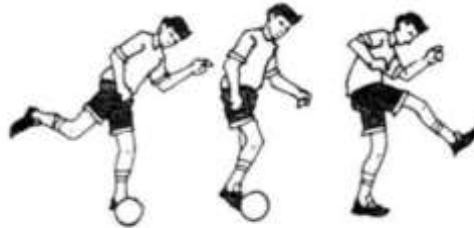
Sumber : Samsudin (2019 :9)

c) Menendang bola dengan punggung kaki.

Prasetyo (2021: 5) dalam bukunya mengatakan bahwa menendang bola dengan punggung kaki, banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak jauh antar pemain satu dengan pemain lainnya dan bola agak deras.

- (1) Berdiri dengan rileks dan kaki dibuka selebar bahu.
- (2) Letakan bola didepan jari kaki kanan.

- (3) Langkah kaki kanan ke belakang selangkah.
- (4) Ayunkan kaki kanan ke depan bola.
- (5) Perkenaan bola pada punggung kaki.
- (6) Kaki kanan mendarat di depan badan.
- (7) Pandangan mengikuti jalannya bola.



Gambar 6. Menendang dengan punggung kaki

Gambar 2.14 Menendang Dengan Punggung Kaki

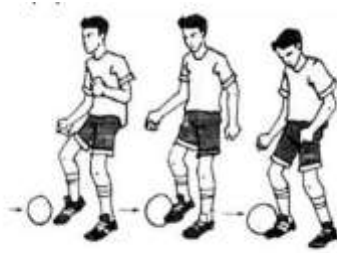
Sumber : Samsudin (2019 :12)

2) Teknik dasar menghentikan bola atau mengontrol bola.

Teknik menghentikan bola adalah salah satu teknik dasar yang perlu dipelajari dengan baik teknik ini digunakan untuk menerima operan bola, mengontrol bola, dan mengatur tempo menggring bola.

Cara mengontrol bola adalah sebagai berikut :

- a) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- b) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran.
- d) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti didepan badan.
- e) Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.



Gambar 9. Memberhentikan/menerima bola dengan kaki kanan

Gambar 2.15 Mengontrol Bola Dengan Kaki Kanan

Sumber : Samsudin (2019 :16)



Gambar 13. Memberhentikan bola dengan telapak kaki

Gambar 2.16 Mengontrol Bola Dengan Telapak Kaki

Sumber : Samsudin (2019 :20)

3) Teknik dasar menggiring bola

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan cara menyentuh bola dengan kaki secara terus menerus untuk menuju arah pertahanan lawan. Banyak cara dapat dilakukan untuk menggiring bola contohnya pada gambar berikut :



Gambar 17. Menggiring bola dengan kaki kanan bagian dalam

Gambar 2.17 Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber : Samsudin (2019 :25)



Gambar 20. Menggiring bola dengan kaki kanan bagian luar

Gambar 2.18 Mengiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar

Sumber : Samsudin (2019 :28)

4) Teknik dasar menyundul bola

Menyundul bola sudah menjadi gerakan yang tidak asing dalam permainan sepak bola, terlebih lagi menyundul bola sangat berguna ketika mendapatkan umpan diudara bahkan untuk bertahan dari serangan musuh.

Cara menyundul bola sebagai berikut :

- a) Pastikan sikap badan tidak sedang bergerak dan berhenti ditempat.
- b) Hadapkan tubuh pada arah datangnya bola dan barulah dilanjutkan dengan menekuk kedua kaki bagian depan maupun belakang beserta lutut.
- c) Condongkan tubuh kearah belakang sedikit.
- d) Fokuskan pandangan tetap kearah yang sama, yakni pada datangnya bola.
- e) Gunakan kekuatan otot perut untuk melakukan dorongan panggul dan kemudian juga mendorong kedua lutut untuk bisa diluruskan.
- f) Seluruh tubuh juga kemudian bisa anda condongkan kedepan dan lanjutkan dengan melakukan gerakan lanjutan menyundul bola kearah yang ditargetkan.



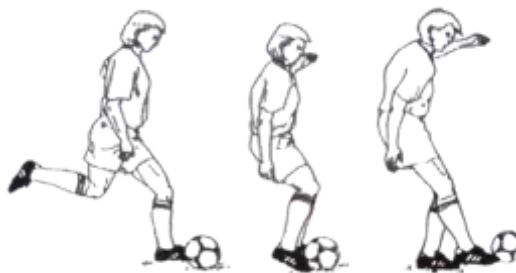
Gambar 34. Menyundul bola yang ditambungkan sendiri

Gambar 2.19 Menyundul Bola

Sumber : Samsudin (2019 :44)

5) Teknik dasar *shooting*

Shooting adalah tendangan yang keras dilakukan oleh pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan, perlu dipahami bahwa setiap pemain setidaknya harus bisa melakukan gerakan *shooting*. Rajidin (2014) dalam jurnalnya mengatakan bahwa teknik dan prinsip *shooting* merupakan kombinasi dan pemahaman pemain saat melakukan *shooting* harus diperhatikan dan diberikan latihan, karena hal ini merupakan komponen penting bagi seorang pemain agar bisa mencetak gol dalam situasi atau momentum pada permainan dan pertandingan dimana terdapat kesempatan atau peluang didalamnya.



Gambar 2.20 Shooting

Sumber : Sukma Aji (2016 :2)

4. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler

Menerapkan serta membentuk karakter pada peserta didik tidaklah mudah, melainkan memerlukan berbagai tahapan yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan. Untuk menerapkan pendidikan karakter di sekolah tidaklah sulit, yaitu dapat dengan mengintegrasikan pendidikan karakter pada pembelajaran di kelas dan di luar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler sendiri memiliki arti sebagai kegiatan pendidikan yang terdapat di sekolah dan dilakukan diluar kelas untuk menunjang minat maupun bakat serta untuk menambah wawasan peserta didik. Sejalan dengan pendapat Aqib & Sujak (2011:68) yang menyampaikan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang dilakukan untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan potensi, bakat serta minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidikan dan atau tenaga pendidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Pendapat lain juga menyampaikan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka. Dilaksanakan di luar dan di dalam lingkungan sekolah untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan ketrampilan, dan mengintegrasikan nilai-nilai atau aturan-aturan agama serta sosial. Baik secara lokal, nasional, maupun global untuk membentuk insan paripurna (Wiyani, 2013: 108) Adapun pengertian ekstrakurikuler menurut Permendikbud Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler. Dilaksanakan dan dikembangkan di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

Berdasarkan pengertian ekstrakurikuler yang telah diuraikan tersebut dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan untuk mengembangkan dan mengarahkan potensi, bakat dan minat peserta didik serta menambah wawasan peserta didik. Dibimbing oleh tenaga pendidikan yang

berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Munculnya kegiatan ekstrakurikuler tidak mungkin tidak mempunyai tujuan tertentu, pasti memiliki tujuan tertentu, yang pastinya untuk menunjang peningkatan pendidikan yang ada. Banyak sekali tujuan kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah menurut Syifa (2017:18) menyampaikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan diluar jam pembelajaran dengan bimbingan dari pihak tertentu yang bertujuan untuk memperluas wawasan dan mengembangkan kemampuan peserta didik. Sejalan dengan pendapat Syifa, wiyani (2013: 109) menyatakan bahwa ekstrakurikuler dikendalikan oleh sekolah untuk membentuk pribadi seutuhnya. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan proses pengaktualisasian potensi kreatifitas peserta didik. Hal tersebut disebabkan karena bentuk kegiatan intrakurikuler tidak cukup memberi ruang dan waktu bagi peserta didik untuk dapat mengembangkan aspek afektif dan Psikomotorik. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler juga disebutkan oleh Permendiknas No. 39 Tahun 2008 (dalam Hermellawati, 2013: 20), yaitu sebagai berikut:

- a. Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
- b. Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
- c. Mengaktualisasikan potensi peserta didik dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat
- d. Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati, hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*)

Dari tujuan yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa adanya kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperluas, dan meningkatkan pengetahuan siswa, melatih dan mengembangkan bakat, minat dan keterampilan dalam rangka upaya pembentukkan pribadi dan karakter dalam pembentukkan manusia seutuhnya.

5. Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*)

Dribbling adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum diberikan kepada temannya untuk membuat peluang untuk mencetak gol (Siswandi, 2018:264). *Dribbling* adalah kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam mengontrol bola sebelum diberikan kepada temannya untuk membuat peluang untuk mencetak gol. Hal yang penting untuk diketahui dalam strategi *spilling*, khususnya: mengontrol bola dan menjauh dari lawan, menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan *dribbling*, memusatkan mata setiap kali menyentuh bola, menyentuh bola harus memanfaatkan bagian bawah kaki tanpa henti Rochman, (2016:264).

Menurut Kurnia dkk (2018:54) *dribbling* merupakan keterampilan dasar hal itu karena semua pemain harus menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, dan bersikap saat melakukan operan atau tembakan. *Dribbling* merupakan teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan (Rahmani, 2014: 158). Bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki, baik kaki kanan maupun kaki kiri selain itu, penggunaan punggung kaki juga sering diterapkan dalam teknik *dribbling*.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Anggi dkk (2018) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yards Square* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola”. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen menggiring bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dribble 20 yards square* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ 2,045. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dribble 20 yards square memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

2. Mukhammad Indra Riza Permadi (2022) penelitian yang berjudul “pengaruh metode latihan *dribble x patterndan dribble20 yard square* terhadap keterampilan dribbling pada pemain ssb putra sriombo rebang ku13-14 tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dribblingbola para pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan dribbling sepak bola yang merupakan teknik dasar yang harus dimiliki para pemain sehingga memunculkan ide peneliti untuk membuat program latihan *dribble X Pattern* dan *20 Yard Square*. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dan pengambilan data menggunakan metode *nonequivalent pre-test post-test group design*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 pemain, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dribbling bola melalui metode latihan *dribble X pattern* mempunyai rata-rata atau mean sebesar 26.1986 dengan nilai tertinggi adalah 29.35 dan nilai terendah adalah 23.11. Sementara melalui metode latihan *20 Yard Square* mempunyai rata-rata atau mean sebesar 25.9800 dengan nilai tertinggi adalah 29.17 dan nilai terendah adalah 23.22. Ada pengaruh *dribble X pattern* terhadap keterampilan dribbling bola dengan uji t paired sebesar 0,105. Ada pengaruh *dribble20 Yard Square* terhadap keterampilan *dribbling* bola dengan uji t paired sebesar 0,049. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kedua metode latihan yang digunakan yakni metode latihan *dribble X patterndan* metode latihan *20 Yard Square* memiliki pengaruh terhadap keterampilan dribblingbola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia13-14 tahun. Hal itu dikarenakan para pemain

melakukan treatment dengan baik dan keterampilan menggiring bola para pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun mendekati sempurna.

C. Kerangka Berfikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepak bola.

Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan *dribble 20 yards square* akan dapat memaksimalkan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yards Square* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Hulu Sungai.

Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan gerak pemain sepakbola dalam mengendalikan gerak serta penguasaan bola dengan baik saat melewati lawan maupun menghindari lawan dengan fleksibel.

D. Hipotesis Penelitian

Untuk dapat dipakai sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu menentukan suatu penafsiran sebelum tentang hipotesis yang akan di buktikan kebenarannya. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaannya. (Sugiyono 2019 : 64) Sedangkan

(Abdullah 2015) mengungkapkan, hipotesis menggambarkan dugaan secara singkat dan jelas tentang hubungan atau pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian.

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

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

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh latihan *dribble 20 yards square* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Hulu Sungai

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak terdapat pengaruh latihan *dribble 20 yards square* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA N 1 Hulu Sungai