

BAB II

KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA MELALUI LATIHAN LARI RINTANGAN

A. Pengertian dan Teknik Dasar Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok (tim) berlawanan, yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang tim lawan (gol). Masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Menurut Joko Purwanto (2004), “pengertian sepak bola adalah suatu bentuk permainan beregu yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu, dan tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain”.

Dalam permainan sepak bola, para pemain menggunakan kemahirannya, yaitu dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badannya. Selain itu untuk bermain sepak bola diperlukan lapangan yang rata, berumput, dan berbentuk persegi empat (panjang). Setiawan (2004) mengatakan:

Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit, yang dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola, serta kostum yang berbeda dengan lawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain.

Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila bola sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola dengan baik.

Teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola. Adapun mengenai teknik dasar permainan sepak bola, menurut Engkos Kosasih (1985:216-217) adalah hal-hal yang berkaitan dengan teknik penguasaan bola yang penting dan harus selalu dilatih dalam permainan sepak bola, antara lain:

- a. Teknik menendang bola
 - 1) Menendang bola dengan kaki muka penuh (kura-kura)
 - 2) Menendang bola dengan kaki muka bagian dalam
 - 3) Menendang bola dengan kaki bagian dalam
- b. Teknik menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola
 - 1) Menghentikan dan mengontrol bola dengan telapak kaki, untuk bola yang jatuh ke tanah
 - 2) Menghentikan bola dengan kaki muka penuh, untuk bola yang masih melambung di udara
 - 3) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
 - 4) Menghentikan bola dengan perut
 - 5) Menghentikan dan mengontrol bola dengan dada
 - 6) Menghentikan bola dengan menggunakan kepala
 - 7) Menghentikan bola dengan menggunakan paha
- c. Teknik membawa/ menggiring bola (*dribbling*)
 - 1) Menggiring bola dengan menggunakan kaki muka penuh
 - 2) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam dari kura-kura tadi
 - 3) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam atau bagian luar
- d. Teknik gerakan (gerakan tipu)

Gerakan tipu yang terbaik adalah gerakan tipu badan (*body playing*) saat menggiring bola. Karena gerak tipu dengan badan sangat penting dan banyak digunakan dalam permainan, maka perlu latihan yang intensif. Gerak tipu dapat dilatih dengan (menitikberatkan) pada ketepatan, kecepatan, dan kelincahan bergerak untuk kita gunakan pada saat dan keadaan yang tepat serta menguntungkan.
- e. Teknik menyundul bola (*heading*)

Menyundul bola harus memakai dahi dan mata harus selalu terbuka (jangan sekali-kali mata tertutup). Biasanya digunakan untuk memberi umpan kepada teman atau untuk membaut gol.
- f. Teknik melempar bola ke dalam (*throw-in*)

Ketika bola meninggalkan lapangan permainan, maka bola dinyatakan *out*. Agar permainan dapat dilanjutkan kembali maka seorang pemain sebuah tim harus melemparkan kembali bola ke dalam lapangan permainan.

Dalam penelitian ini, penulis mengambil salah satu teknik dasar yaitu menggiring bola (*dribbling*), karena hal paling mendasar dalam permainan sepak bola adalah saat seorang pemain menggiring bola. Menggiring bola dalam

permainan sepak bola dapat dilakukan dengan variasi teknik, antara lain dengan menggunakan kaki bagian luar, kaki bagian dalam, dan punggung kaki.



Gambar 2.1
Lapangan Sepakbola (Sumber gambar: Marta Dinata 2007:27)

B. Program Hasil Pembelajaran Menggiring Bola

Program latihan adalah petunjuk/ pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan di masa mendatang yang telah ditetapkan. Menurut Marro (dalam Suharno, 1993):

Pengertian ini mengandung maksud dari proses penentuan tujuan masa mendatang, menentukan cara-cara yang efektif dan efisien, serta usaha-usaha pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu, untuk mencapai prestasi atlet, diperlukan usaha dan daya berlatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan, untuk mencapai tujuan efektif dan efisien.

Menurut Engkos Kosasih (1985): “Faktor penentu untuk mencapai tujuan program latihan, ialah; materi, atlet, kemampuan, usia, alat, dana, lingkungan, pelatih, dan waktu”. Penyusunan program latihan merupakan pedoman kegiatan yang terorganisir untuk mencapai prestasi puncak suatu cabang olahraga.

Pencapaian yang dimaksud berupa manfaat yang diperoleh dari program latihan yang disusun.

Adapun manfaat dari program latihan menurut Engkos Kosasih (1985) adalah, sebagai berikut:

1. Menghindari faktor kebetulan dalam mencapai prestasi olahraga.
2. Efektif dan efisien dalam hal waktu, dana, dan tenaga.
3. Untuk mengetahui hambatan-hambatan dengan cepat, dan menghindari pemborosan waktu, dana, serta tenaga.
4. Untuk memberikan arah tujuan yang akan dicapai.
5. Sebagai kontrol pencapaian atas target yang telah ditentukan.

Menurut Suharno (1993), ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam kaitannya dengan pembuatan program latihan, antara lain:

1. Identifikasi dan analisa masalah berhubungan dengan penentuan tujuan yang ingin dicapai, yaitu: (1) diagnosis sistem cabang olahraga yang akan disusun sebagai program latihan; (2) menentukan tujuan akhir, tujuan antara, dan tujuan khusus untuk setiap latihan; (3) pemikiran sumber tenaga dan daya, yang akan mendukung pencapaian tujuan; (4) perkiraan target yang mungkin dicapai; (5) perkiraan dan identifikasi kemungkinan.
2. Pembuatan rumusan program latihan.
3. Penjabaran program latihan, terutama target-target latihan.
4. Melaksanakan program latihan dengan disiplin dan konsekuen.
5. Koreksi dan revisi program latihan yang dilaksanakan.
6. Mengevaluasi untuk mengontrol apakah program latihan tersebut telah berhasil atau belum untuk mencapai tujuan.

1. Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi seseorang, yang meliputi latihan fisik dan latihan teknik. Menurut Bumpa (Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto, 2008:16), pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Sedangkan menurut Harsono (Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto, 2008:17), Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan

secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga semakin hari jumlah beban latihannya semakin bertambah. Sistematis adalah terencana dan terprogram menurut jadwal, pola dari yang paling mudah ke yang paling sukar atau latihan secara teratur. Berulang-ulang maksud dan tujuannya agar gerakan-gerakan yang pada awal mulanya sukar dilakukan menjadi semakin mudah”
(www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik_dan_prinsip_latihan/html).

Sesuai dengan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang. Harsono (1988:100-101) mengklasifikasikan bentuk-bentuk latihan, sebagai berikut: a) latihan fisik (*physical training*); b) latihan teknik (*technical training*); c) latihan taktik (*tactical training*); dan d) latihan mental (*psychological training*).

2. Tujuan latihan

Tujuan utama latihan dalam olahraga adalah membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan/ prestasinya semaksimal mungkin. Untuk memenuhi kebutuhan fisik dalam latihan, ada beberapa aspek/ unsur fisik yang harus diperhatikan (www.dydo.wordpress.com/2008/03/teknik_dan_prinsip_latihan/html), di antaranya:

- a. Daya tahan (*endurance*); adalah kondisi tubuh saat berlatih selama mungkin tanpa lelah yang berlebih setelah menyelesaikan latihan.
- b. Kekuatan (*strenght*); adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/ kekuatan atas suatu tahanan.
- c. Kecepatan (*speed*); adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan sejenis secara kontinyu dalam waktu yang singkat, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang cepat.
- d. Kelincahan (*agility*); adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat, pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran dalam posisi.

- e. Kelenturan (flexibility); adalah kemampuan bergerak dalam ruang gerak sendi.
- f. Keseimbangan (balance); adalah kemampuan dalam mempertahankan sistem *neuro muscular* kita dalam keadaan statis atau mengontrol sistem tersebut dalam posisi/sikap yang efisien selama bergerak.
- g. Kuat dan cepat (power); adalah kemampuan otot untuk mengerahkan atau mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.
- h. Reaksi (reaction); adalah waktu antara pemberian rangsangan dengan gerakan pertama.
- i. Daya ledak (explosive power); adalah banyaknya kerja yang dilakukan dalam waktu tertentu, atau besarnya kekuatan yang dikerahkan dengan kecepatan.
- j. Koordinasi (coordination); adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Perpaduan fungsi otot secara tepat dan seimbang menjadi suatu pola gerak.
- k. Akurasi (acuration); adalah kemampuan melakukan gerakan atau mengubah posisi tubuh dengan tepat dan terarah.

3. Prinsip-prinsip latihan

Dalam memberikan latihan kepada atlet/pemain, para pelatih harus senantiasa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang ada agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik. Prinsip-prinsip latihan adalah merupakan suatu pegangan seseorang dalam melakukan kegiatan atau latihan olahraga agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Menurut Harsono (1988:102-122), seluruh program latihan sebaiknya menerapkan prinsip latihan, sebagai berikut:

- a. *Beban lebih*. Prinsip beban lebih adalah usaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan.
- b. *Perkembangan menyeluruh*. Meskipun seseorang nantinya mempunyai spesialisasi, pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan pada berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang ketrampilan spesialisasinya kelak.
- c. *Spesialisasi*. Atlet yang disiapkan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi harus difokuskan pada spesialisasinya.
- d. *Individualisasi*. Setiap orang memiliki perbedaan masing-masing demikian pula halnya seorang atlet masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda-beda oleh karena itu dalam menyusun program latihan harus disesuaikan dengan kekhasan setiap individu.
- e. *Intensitas latihan*. Intensitas latihan seseorang dapat diukur dengan denyut nadinya, denyut nadi latihan adalah:
 - 1) Untuk prestasi 80% - 90% denyut nadi maksimal
 - 2) Untuk kesehatan 70% - 85% denyut nadi maksimal Denyut nadi maksimal adalah 220 – umur (dalam tahun)

- f. *Kualitas latihan*. Latihan yang diberikan harus bermanfaat dan berguna sehingga atlet dapat mengalami peningkatan baik, fisik, teknik, taktik dan mental.
- g. *Variasi latihan*. Latihan yang terus-menerus akan menimbulkan kebosanan atau rasa jenuh, untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa jenuh pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan.
- h. *Lamanya latihan*. Latihan sebaiknya diberikan dalam waktu yang pendek dan padat serta dilakukan sesering mungkin.
- i. *Rileksasi*. Relaksasi adalah untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan baik ketegangan fisik maupun mental.

Dalam memberikan latihan kepada atlet, para pelatih harus senantiasa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang ada agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan baik.

Latihan berbeban mempunyai dua dasar fisiologis yang dapat mengembangkan kekuatan secara maksimum. *Pertama*, semua program latihan harus berdasarkan SAID, yaitu Specific Adaptation to Imposed Demands. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan tersebut hendaknya bersifat khusus sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan dan *endurance*, maka program latihan memenuhi syarat untuk tujuan itu. Dengan berpedoman pada prinsip SAID, diharapkan pengaruh latihan dapat dirasakan secara maksimum. Oleh karena itu, maka beban latihan yang diberikan harus dapat diterima oleh tubuh yang berlatih. *Kedua*, latihan harus diberikan dengan prinsip *overload*. Prinsip ini akan menjamin sistem tubuh mendapat tekanan beban yang besarnya makin meningkat, serta diberikan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Jika tidak, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal (O'Shea dalam M. Sajoto, 1988).

Menurut George A. Brooks dan Thomas D. Fahey (dalam M. Sajoto, 1988), latihan hendaknya dapat merangsang sistem fisiologi tubuh. Rangsangan tersebut sering disebut tekanan (stress), dan tanggapan terhadap rangsangan disebut tegangan (strain). Tekanan yang terus-menerus di dalam sistem tubuh akan mengakibatkan adaptasi yang meningkatkan kapasitas fungsional sistem tersebut. Misalnya, hipertrofi otot terjadi dari hasil adaptasi tekanan dalam latihan beban atau *weight-training*.

Meskipun demikian, tidak semua tekanan dapat secara tepat meningkatkan fungsi sistem fisiologi tubuh. Contoh, walaupun merokok adalah suatu tekanan terhadap paru-paru, tetapi mereka tidak meningkatkan

fungsi kerja paru-paru. Pada pokoknya, tujuan setiap latihan secara fisiologi hendaknya dapat memberikan tekanan terhadap tubuh sehingga berakibat terjadinya adaptasi oleh fungsi tubuh tersebut (George A. Brooks dan Thomas D. Fahey dalam M. Sajoto, 1988).

Menurut Suharno (1993:7), seluruh program latihan sebaiknya menerapkan prinsip-prinsip latihan seperti di bawah ini, yaitu, sebagai berikut:

Latihan harus bersifat kontinyu (terus-menerus) sepanjang tahun, mengingat sifat adaptasi manusia (atlet) terhadap beban latihan yang diberikan bersifat labil dan sementara, oleh karena itu perlu adanya pengulangan terus-menerus sepanjang tahun guna meningkatkan prestasi atlet tersebut. (2) Meningkatkan beban latihan dari ringan menjadi semakin berat dengan proses yang berkala. Hal tersebut ditujukan untuk menjaga agar tidak terjadi *over-training* dan proses adaptasi atlet akan teratur. (3) Memberikan *stress* (tekanan/ *over load*) fisik dan mental. Sebaiknya atlet benar-benar dapat merasakan berat atas beban latihan yang diberikan sehingga timbul kelelahan fisik dan mental secara total dan menyeluruh. (4) Prinsip individual; setiap atlet adalah manusia yang memiliki jiwa dan raga berbeda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan. Perbedaan tersebut perlu diperhatikan pelatih agar pemberian porsi latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. (5) Prinsip interval (selang); hal ini ditujukan untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Interval latihan dapat dilakukan dengan beristirahat secara penuh, tanpa menjalankan aktifitas fisik, maupun istirahat aktif. (6) Prinsip spesialisasi (spesifik); yaitu atlet harus fokus pada cabang olahraga yang digemari agar minat melakukan latihan meningkat sehingga prestasi dapat dicapai secara maksimal. (7) Prinsip ulangan (*repetition*); yaitu atlet harus melakukan latihan secara berulang-ulang dengan frekuensi yang banyak secara kontinyu untuk meningkatkan kemampuannya. (8) Prinsip nutrisi (gizi makanan); yaitu pengaturan gizi makanan secara teratur dengan porsi yang cukup kepada atlet guna menyeimbangkan tenaga tubuhnya sehingga beban latihan dapat terus ditingkatkan dan prestasi akan tercapai dengan maksimal. (9) Prinsip latihan intensif. Hal ini dimaksudkan beban latihan bagi atlet harus memiliki ciri-ciri, yaitu; (a) volume beban latihan besar, (b) intensitas latihan rendah atau sedang, (c) waktu *recovery* lama, dan (d) frekuensi serta irama gerak banyak dan cepat. (10) Prinsip penyempurnaan menyeluruh; yaitu dalam usaha meningkatkan kualitas atlet dalam mencapai prestasi puncak harus diusahakan secara serempak, selaras, dan seimbang, sehingga tidak terjadi menyebelahi atau tidak seimbang.

4. Kondisi Fisik

Kondisi fisik memiliki beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu:

a. Kekuatan (*Strength*)

Secara fisiologis (ilmu faal) kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau latihan, sedangkan secara fisikal (ilmu fisika) kekuatan merupakan hasil perkalian antara massa dengan percepatan (*acceleration*). Dapat juga dikatakan bahwa kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak akan bisa melompat, menarik, mendorong, mengangkat, menahan, lari, dan sebagainya. Dalam arti lain bahwa kekuatan dibutuhkan dalam kebanyakan aktifitas fisik.

b. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan satu elemen kondisi fisik yang sangat penting. Secara fisiologis kecepatan diartikan sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*flexibility*). Jonath dan Krempel mengatakan bahwa kecepatan adalah proses sistem persyaratan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu. Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan, karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat berkembang atau meningkat. Bila seorang atlet ingin mengembangkan atau meningkatkan kecepatannya maka dia harus mengembangkan kekuatan, karena kemampuan kecepatan yang di peroleh sangat tergantung dari impuls kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri.

c. Daya tahan (*Endurance*)

Secara definitive daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi

fisik yang terpenting, oleh karena basis dari elemen-elemen kondisi fisik yang lain.

d. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitude gerakan yang besar dan luas. Dengan kata lain kelentukan juga merupakan kemampuan persendian/pergelangan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal. Kelentukan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan dalam; 1) mempelajari keterampilan gerakan, 2) mencegah cedera, 3) mengembangkan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi.

e. Koordinasi (*Coordination*)

Bompa mengatakan bahwa koordinasi merupakan suatu kemampuan yang sangat kompleks, karena saling berhubungan dengan kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan kelentukan.

C. Perlakuan Hasil Pembelajaran Menggiring bola (*dribbling*)

Menggiring bola adalah bagian dari sepak bola yang mungkin paling digemari oleh para pemain, memiliki keterampilan menggiring bola memang sangat penting. Menurut Subardi (2007: 18) Menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu dan melindungi bola. Marta Dinata (2007: 26) pelaksanaan menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dan umpan pendek serta kedua kaki silih berganti.

Menurut A. Sarumpaet (1992), “menggiring bola adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki luar atau kaki dalam menggiring bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam,

mengelinding maupun bola melambung”.Berikut adalah bentuk perlakuan pemberian latihan menggiring bola menurut Marta Dinata (2007: 26) antara lain:

1. Cara latihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

Sikap dan keadaan kaki waktu menggiring bola hampir sama dengan waktu akan menendang bola. Kaki bagian dalam kita gunakan untuk menggiring bola melingkari dua buah tonggak atau dua orang teman dan membentuk angka 8 dengan menggunakan kaki kanan dan menggunakan kaki bagian kiri bergantian.

2. Cara latihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar

Pancangkan 8 buah tonggak jarak masing-masing satu meter. Bola digiring secara zig zag di antara celah tonggak terlewati, dengan menggunakan kaki kiri dan kaki kanan bagian luar secara bergantian. Kemudian bola di giring kembali ke tempat semula dengan cara yang sama.



Gambar 2.2
(sumber gambar dari Marta Dinata 2007:27)

Menurut Soekatamsi (1997), menggiring bola memiliki beberapa cara, antara lain:

a. Menggiring bola dengan kura-kura bagian dalam

- 1) Posisi kaki saat menggiring bola sama dengan posisi kaki saat menendang bola, yaitu dengan kura-kura bagian dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti ketika menendang bola, akan tetapi setiap langkah secara teratur menyentuh bola atau mendorong bola bergulir ke depan sehingga bola selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.
- 3) Pada saat menggiring bola, lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola, pandangan harus selalu pada bola, kemudian melihat situasi di lapangan, di mana posisi lawan maupun kawan.
- 4) Menggiring bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sesuai dengan irama lari, setiap langkah kaki bagian dalam. Teknik menggiring bola ini hanya digunakan untuk membelok, berputar, atau mengubah arah.

b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola, yaitu dengan kura-kura kaki penuh.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki penuh. Kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, juga melihat situasi lapangan, posisi lawan dan posisi teman.

Dengan cara menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan tepat dan cepat, dan cara ini hanya dapat digunakan apabila di depan terdapat daerah yang bebas dari lawan, dan cukup luas hingga jarak menggiring bola cukup jauh.

c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi dalam menendang bola dengan kura-kura bagian luar.
- 2) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar, kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.
- 3) Pada saat menggiring bola, kedua lutut selalu sedikit ditekuk, ketika kaki menyentuh bola, pandangan selalu tertuju pada bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.

Dalam berbagai cabang olahraga, kelincuhan dan kecepatan merupakan komponen fisik yang amat penting. Kedua unsur tersebut merupakan faktor penentu pada beberapa cabang olahraga, seperti permainan futsal, sepak bola, nomor-nomor *sprint*, gulat, dan berbagai cabang yang lain. Kelincuhan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi dan/ atau arah. Kecepatan merupakan unsur penting dalam kelincuhan, di samping perlu adanya koordinasi yang baik (Koesnadi, Uray Yohannes, Setyo Budiwanto, 1988:57).

“Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya” (Oxendine dalam Harsono, 1988:216).

Lari zigzag bolak-balik merupakan salah satu latihan yang bertujuan untuk melatih kelincuhan gerak dan kecepatan reaksi seseorang. Lari zigzag merupakan lari cepat atau *sprint* yang berbelok-belok. Dengan melakukan latihan lari zigzag, maka seorang pemain akan memiliki tingkat kelincuhan gerak, kekuatan, kelentukan, dan kecepatan reaksi yang baik, terutama saat ia menggiring bola untuk melewati lawan.

Dalam hal ini, bentuk latihan lari zigzag ditujukan untuk melatih atau meningkatkan kelincuhan seorang pemain. Latihan kelincuhan mutlak diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam olahraga permainan futsal untuk meningkatkan kualitas pemain maupun tim.

Hal ini sesuai dengan penjelasan Harsono (1988:172-174), yang menguraikan beberapa bentuk latihan untuk mengembangkan atau meningkatkan kelincuhan gerak dan kecepatan reaksi, meliputi: (1) Lari bolak-balik (*Shuttle run*); (2) Lari zigzag; (3) *Squat thrust*, latihan menyerupai gerakan *push-up*; (4) Lari

rintangan; (5) *Dot drill* (Latihan lompat); (6) *Three corner drill* (Latihan tiga sudut); dan (7) *Down the line drill* (Latihan di garis).

Sementara itu, Matveev (Suharno, 1993:37) menyatakan, bahwa bentuk-bentuk pelatihan kelincahan meliputi: (1) *Standing broad jump* atau guling ke belakang; (2) Melempar, tinju dengan tangan kiri; (3) Lari dilanjutkan *broad Jump*; (4) Memperkecil lapangan dan merubah kondisi alat; (5) Variasi gerakan jingkat-jingkat, maju-mundur, kanan kiri, dan sebagainya; (6) Menambah gerakan sebelum akhir gerakan, misalnya memutar badan sebelum mendarat; dan (7) Mempersulit kondisi tempat dan alat.

Kelincahan adalah kombinasi dari kecepatan, kelentukan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Selain latihan untuk tubuh secara keseluruhan, latihan kelincahan juga bisa diperuntukkan bagi anggota-anggota tubuh tertentu, seperti tungkai, lengan, dan sebagainya. Latihan tersebut bisa dikombinasikan dengan memakai alat, seperti bola. Oleh karena itu kelincahan sangat berperan terhadap kemampuan menggiring yang melakukan suatu rangkaian gerakan kompleks seperti kekuatan tungkai dalam menggiring bola, menerobos dengan kecepatan, kelincahan, dan diakhiri dengan gol (Jensen dalam Harsono, 1988:380).

Sedangkan menurut Sardono (1985:9), lari zigzag adalah suatu bentuk latihan kelincahan dan kecepatan yang dilakukan dengan prosedur lari secara berbelok-belok melewati rintangan sepanjang jarak tertentu dan ditempuh dalam satuan waktu tertentu.

Lebih lanjut, menurutnya, terdapat dua (2) prinsip mendasar dalam melakukan latihan lari zig-zag, yaitu: (1) Dalam hal ini, pelari melakukan lari dengan jarak tertentu melalui rintangan kemudian kembali dan berhenti sebentar, kemudian berlari lagi, demikian dilakukan secara berulang-ulang; (2) Dalam hal ini, pelari melakukan lari dengan menempuh jarak tertentu dengan kecepatan penuh disertai dengan rintangan, jadi ia dari *start* hingga *finish* melakukan lari cepat secara berulang-ulang; (Sardono, 1985:9)

Melihat beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan latihan beban lari (lari zigzag bolak-balik) dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, menambah elastis jaringan-jaringan pengikat sendi, memperbesar kemungkinan gerak pada sendi sehingga sendi dapat mencapai bidang gerak sebesar-besarnya dan mengurangi ketegangan berlebihan.

D. Bentuk Latihan Lari Rintangan

1. Pengertian Lari Rintangan

Latihan lari rintangan adalah salah satu latihan yang favorit yang dilakukan oleh pelatih saat ini, terutama kepada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan daya ledak otot tungkai atau otot lengan.

“Sejarah latihan ini dimulai pada tahun 1960, ketika Yuri Veroshanki pelatih atletik asal Rusia menggunakan metode latihan pliometrik kepada atlet lompatnya dan mengalami kesuksesan yang luar biasa di pertandingan. Pliometrik mulai menjadi perhatian selama sejak 1972 ketika Olimpiade Munich, Jerman Barat. Negara Rusia dengan Valery Borzov menang pada nomor lari 100 meter dengan catatan waktu 10 detik dan menang di nomor sprint lari 200 meter, kesuksesan tersebut karena kontribusi dari penggunaan metode latihan lari rintangan, yang pada akhirnya Yuri Veroshanki dipanggil sebagai ‘Bapak’ penelitian pliometrik” (Godfrey, 2006).

Terminologi lari rintangan pertama kali dimunculkan pada tahun 1975 oleh Fred Wilt salah seorang pelatih atletik warga Amerika. Istilah ‘Plyometrics’ adalah kombinasi kata yang berasal dari bahasa Latin, yaitu ‘plyo’ dan ‘metrics’ yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur (Johansyah Lubis, 2009).

Meskipun istilah itu mulai dikenalkan sejak pertengahan tahun 1960 atau 1970-an, tapi Bompa (Johansyah Lubis, 2009) menyatakan bahwa “latihan lari rintangan sudah ada dalam jangka waktu yang lama. Terbukti, dimana anak-anak di dunia pernah melakukan lompat tali atau lompat *scotch*, bentuk-bentuk permainan yang lainnya seperti lari rintangan”.

Lari rintangan adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif.

“Latihan lari rintangan adalah suatu latihan yang memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau regangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Pliometrik juga disebut dengan reflek regangan atau reflek miotatik atau reflek pilinan otot” (Radcliffe dan Farentinos dalam Johansyah Lubis, 2009).

Chu (Johansyah Lubis, 2009) mengatakan bahwa “latihan lari rintangan atau rintangan adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Istilah lain dari latihan pliometrik adalah *stretch-shortening cycle*”. Menurut Dintiman, Ward dan Tellez (Johansyah Lubis, 2009) “latihan pliometrik mempergunakan tenaga gravitasi untuk menyimpan energi dalam otot dan dengan segera melepaskan energi yang berlawanan”.

“Latihan lari rintangan adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin” (Johansyah Lubis, 2009).

2. Konsep/bentuk latihan lari rintangan pada Permainan Sepakbola

Konsep latihan lari rintangan menggunakan regangan awal pada otot secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama. Radcliffe dan Farentinos membagi tiga kelompok latihan lari rintangan, yaitu: (1) latihan untuk anggota gerakan bawah (pinggul dan tungkai), (2) latihan untuk batang tubuh, dan (3) latihan untuk anggota gerak atas.

Bentuk-bentuk atau contoh-contoh latihan lari rintangan begitu beragam, di antaranya adalah dengan menggunakan satu kaki atau dua kaki sebagai tumpuan lompatan. Menurut Johansyah Lubis (2009), “istilah dalam latihan lari rintangan ada berbagai macam dan bervariasi, tetapi ada dua faktor penting, yaitu: 1) bersambung elatisitas komponen otot, dimana termasuk di antara tendon dan karakteristik jembatan silang pada *actin* dan *myosin* yang menutupi serabut otot; dan 2) sensor dalam otot *spindle* (prioceptors) dalam peranannya saat sebelum terjadi regangan otot dan masukan sensory dihubungkan ke peregang otot cepat untuk bergerak yaitu disebut *stretch reflex*”.

“Elatisitas otot adalah faktor penting dalam pengertian bagaimana siklus peregang pendek dapat lebih menghasilkan daya ledak dari sebuah kosentrik sederhana kontraksi otot. Otot dapat dengan cepat menyimpan tegangan yang dihasilkan pada peregang cepat, jadi otot memiliki bentuk pada energi elastis potensial. Untuk sebuah persamaan, seperti pita karet, bilamana terjadi peregang, di sini keberadaan potensi untuk kembali dengan cepat ke panjang aslinya. *Stretch reflex* adalah mekanisme dari integral ke siklus peregang-pendek. Sebuah contoh umum pada *stretch reflex* adalah dialami hantakan lutut, dimana otot *quadriceps* diketuk dengan palu karet. Peregang dirasakan saat otot *quadriceps*, mengkerut dalam respon” (Johansyah Lubis, 2009).

Intensitas latihan pada metode lari rintangan adalah pengontrolan dari tipe latihan yang ditampilkan, gerak lari rintangannya mulai jarak dari yang sederhana ke gerakan yang kompleks dan tekanan lebih tinggi.

“Pelaksanaan *jumps in place* adalah dimulai dengan berdiri pada satu posisi, dengan dua kaki atau satu kaki kemudian melakukan lompatan yang kembalinya keposisi semula. Teknik yang sering digunakan adalah: *two-foot ankle hop*, *single foot side-to-side ankle hop*, *side-to-side ankle hop*, *hip-twist ankle hop*, *tuck jump with knees up*, *tuck jump with heel kick*, *split squat jump*, *5-5-5 squat jump*, *split squat with cycle*, *split pike jump*, dan *straight pike jump*” (Johansyah Lubis, 2009).

Teknik lompat di tempat adalah *two-foot ankle hop*, dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu dan posisi badan tegak, digunakan hanya

untuk momentum, lompatan *hop* pada satu tempat. Memanjang pergelangan kaki secara maksimal pada satu lompatan *hop* ke atas”.

Teknik lompat ke depan adalah *standing jump over barrier*, yaitu dimulai dengan berdiri pada dua kaki selebar bahu, kemudian melakukan lompatan ke depan dengan melewati penghalang dengan kaki ditekuk dan mendarat pada dua kaki, badan harus tetap pada garis lurus.

Teknik ini mulai dilakukan dengan berbagai lompatan seperti lompat ke depan, ke samping, ke belakang. Dapat dilakukan dengan tumpuan satu kaki atau dua kaki. Pada penelitian ini digunakan tumpuan dua kaki yaitu *barrierhop* ke samping dan ke depan. Pelaksanaan *depth jump to single leg barrier hops*, yaitu lompat dari *box* lalu melompat (*hop*) melalui rintangan dengan tolakan satu kaki.

Berdasarkan berbagai bentuk/ jenis latihan di atas, dalam penelitian ini, penulis memilih salah satu bentuk latihan tersebut, yaitu latihan lari menggiring bola melewati rintangan sebagai upaya untuk melatih dan meningkatkan daya ledak otot kaki siswa, yang tentunya akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam menggiring bola dalam permainan sepak bola. Pemahaman yang terpenting dalam latihan ini adalah latihan harus dilakukan secara kontinu dan rutin, jarak antar rintangan diatur sedemikian rupa, kondisi otot dalam keadaan siap dalam kemampuan otot yang ingin dilatih dan peningkatan harus dilakukan secara bertahap.

3. Pengaruh latihan lari rintangan terhadap kekuatan otot tungkai

Latihan lari rintangan adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik. Shepherd (Johansyah Lubis, 2009) menyatakan bahwa “latihan lari rintangan didasari pada

pengertian sebuah *concentric* (memendek) kontraksi otot dengan sangat kuat diikuti dengan segera sebuah *eccentric* (memanjang) kontraksi otot yang sama".Maksud dari pernyataan di atas adalah ketika melakukan latihan pliometrik, regangan otot-otot yang terjadi secara mendadak sebelum otot saling berkontraksi kembali akan memungkinkan otot-otot tersebut untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Johansyah Lubis (2009), "peranan penting latihan lari rintangan terhadap otot, yaitu: 1) bersambung elastisitas komponen otot, dimana termasuk di antara tendon dan karakteristik jembatan silang pada *actin* dan *myosin* yang menutupi serabut otot; dan 2) sensor dalam otot *spindle* (prioceptors) dalam peranannya saat sebelum terjadi regangan otot dan masukan sensory dihubungkan ke peregangan otot cepat untuk bergerak yaitu disebut *stretch reflex*".

Elastisitas otot adalah faktor penting dalam pengertian bagaimana siklus peregangan pendek dapat lebih menghasilkan daya ledak dari sebuah kosentrik sederhana kontraksi otot. Otot dapat dengan cepat menyimpan tegangan yang dihasilkan pada peregangan cepat, jadi otot memiliki bentuk pada energi elastis potensial. *Stretch reflex* adalah mekanisme dari integral ke siklus peregangan-pendek. Sebuah contoh umum pada *stretch reflex* adalah dialami hentakan lutut, dimana otot *quadriceps* diketuk dengan palu karet. Peregangan dirasakan saat otot *quadriceps*, mengkerut dalam respon.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik sangat berpengaruh dalam upaya melatih dan meningkatkan kekuatan otot, terutama otot-otot yang ada pada tungkai atau kaki seseorang dalam meningkatkan keterampilannya dalam permainan sepak bola terutama dalam bentuk keterampilan menggiring bola.