

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Hakikat Latihan**

Latihan bukanlah sesuatu yang baru. Beberapa waktu yang lalu orang-orang sudah merancang sistem latihan untuk militer baik kerajaan maupun Negara. Tetapi semakin berjalannya waktu kita sering kali mendengar istilah latihan dalam dunia olahraga. Namun banyak dari kita tidak begitu tahu tentang pengertian dari latihan itu sendiri. Banyak para ahli yang telah mendefinisikan tentang latihan. Menurut Harsono dalam bukunya bahwa latihan itu adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.<sup>1</sup>

Harsono berpendapat juga tentang pengertian sistematis yaitu:

Berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energy kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodic, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Harsono, coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 1998)h.101

<sup>2</sup> Ibid, h.101

Oleh sebab itu dalam pemberian metode latihan haruslah secara teratur dan sistematis, tidak asal-asalan yang akibatnya dapat merusak perkembangan si atlet itu sendiri. Sebelum terlalu jauh membahas tentang latihan, terlebih dahulu kita mengetahui arti dari latihan menurut para ahli yang lain.

Menurut Hare, latihan adalah Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.<sup>3</sup> Sedangkan menurut Bumpa, latihan adalah pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.<sup>4</sup>

Setiap orang mempunyai tujuan masing-masing dalam melakukan latihan olahraga, ada yang hanya ingin mengisi waktu luang, sebagai sarana refreshing, ada yang menjadikan sebagai profesi, tetapi sebagian besar orang ingin mendapatkan kesehatan jasmani yang baik dari latihan tersebut.

Tudor O Bumpa mengemukakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut :

- a. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.

---

<sup>3</sup> Tim penyusun, pelatihan pelatih fisik level 1 (Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan, 2007)

h.1

<sup>4</sup> ibid h.2

- b. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam latihan.
- c. Untuk memoles dan meyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- d. Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya.
- e. Menanamkan kualitas kemauan.
- f. Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- g. Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlet.
- h. Untuk mencegah cedera melalui pengamanan.
- i. Untuk menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis.<sup>5</sup>

Berdasarkan teori diatas pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi. Atlet harus dibiasakan melakukan keterampilan fisik lainnya.

Apa pun cabang olahraga yang diikutinya, tujuan serta motif atlet biasanya adalah untuk melakukan spesialisai dalam cabang olahaga tersebut, oleh karena hanya dengan spesialisasi, atlet akan lebih fokus dan menonjol prestasinya.

---

<sup>5</sup> Tudor O. Bumpa, Periodization : *Theory And Methodology Of Training 4 ed*, (kendall/hunt Publishing Company, 1999), h.h 5-6

Dalam melakukan latihan peningkatan kualitas teknik harus ada dalam setiap latihan. Hal ini berguna agar si atlet memiliki teknik yang bagus. Dengan memiliki teknik yang bagus si atlet akan dapat melakukan gerak yang efisien.

Dalam pertandingan ada satu hal yang harus diperhatikan yang kadang tak terlihat oleh kasat mata yaitu strategi. Dengan menerapkan strategi yang bagus maka kemungkinan untuk meraih kemenangan akan lebih besar.

Terkadang di dalam latihan ada kalanya merasakan kebosanan, hal ini harus dihilangkan dari si atlet. Atlet harus menanamkan kemauan yang keras dan semangat yang kuat yang akan menjadikan dia atlet yang hebat.

Persiapan dalam latihan merupakan hal yang penting, keberhasilan seseorang dapat dilihat dari persiapannya. Maka dari itu sebelum bertanding, persiapan harus dilakukan sematang mungkin.

Latihan berfungsi untuk menjaga kondisi atlet, dengan latihan yang teratur maka kualitas si atlet akan meningkat. Lain hal apabila si atlet tidak pernah latihan, maka dipastikan kemampuannya akan menurun.

Dengan latihan juga berfungsi untuk menjaga agar tidak mudah terjadi cedera, karena biasanya cedera terjadi akibat otot tidak kuat menahan beban. Dengan latihan inilah penguatan fungsi otot-otot dapat ditingkatkan.

Pengetahuan teori si atlet juga berperan penting dalam kemajuan dan perkembangan si atlet sendiri. Dengan pengetahuan yang dimiliki atlet dapat mengembangkan dirinya dengan cepat.

Tujuan latihan sangat berpengaruh dalam penyusunan program latihan, karena akan menentukan jenis ataupun metode latihan yang akan diterapkan. Dalam penyusunan program latihan menurut Tudor O. Bompas harus menggabungkan beberapa faktor dasar latihan yaitu: fisik, teknik, taktik, psikologi, dan teori.<sup>6</sup>

a. Latihan Fisik

Fisik merupakan fondasi dari bangunan prestasi, sebab teknik, taktik, dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki bekal kualitas fisik yang baik. Faktor fisik ialah yang paling dasar diantara kelima faktor tersebut.<sup>7</sup> Hal tersebut karena jika faktor fisik kurang baik maka akan menyebabkan atlet cepat merasa kelelahan. Jika atlet sudah lelah maka kemampuan otot dan konsentrasi otomatis mengalami penurunan. Dan juga tanpa memiliki kondisi fisik yang bagus atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Jadi sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik seorang atlet agar dapat mendapatkan prestasi yang maksimal. Contoh latihan fisik : latihan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan.

---

<sup>6</sup> Ibid, h.53

<sup>7</sup> Harsono, coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta:P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud. 1998 h.100

b. Latihan Teknik

Yang dimaksud latihan teknik adalah latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.<sup>8</sup> Gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik harus dilatih dan dikuasai secara sempurna. Atlet yang memiliki teknik yang bagus maka setiap gerakannya selalu efisien dan tidak banyak membuang tenaga. Contoh latihan teknik: latihan *shooting, dribbling, passing*.

c. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk pengembangan pola pikir dalam bertanding.<sup>9</sup> Dengan banyaknya stimulus yang masuk diharapkan atlet dapat mengambil keputusan dengan tepat pada saat pertandingan. Teknik-teknik gerakan yang dikuasai dengan baik harus dikolaborasikan dalam pola-pola permainan, formasi-formasi, serta strategi dan taktik pertahanan maupun penyerangan. Contoh latihan taktik: latihan formasi 4-3-3, latihan strategi all out attack, latihan strategi quick counter.

d. Latihan Psikis

Latihan ini diperlukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, taktik. Karena sehebat apapun seorang atlet jika memiliki psikis atau mental yang tidak bagus maka kemampuan terbaiknya akan hilang.<sup>10</sup> Maka mental yang

---

<sup>8</sup> Harsono, coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta:P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud. 1998 h.100

<sup>9</sup> Ibid h.100

<sup>10</sup> Ibid h.100

bagus juga harus dimiliki seorang atlet untuk dapat beranding dengan percaya diri, tidak mudah putus asa. Mental yang bagus dapat dimiliki dengan cara sering melakukan sparing/latihan tanding. Hal ini nantinya akan berdampak pada kepercayaan diri seorang atlet yang meningkat. Contoh latihan mental: pemberian motivasi, penanaman sikap sportivitas, pantang menyerah.

e. Latihan teori

Selain melatih ke empat komponen diatas, atlet juga harus dibekali pengetahuan dan pemahaman yang baik terhadap cabang olahraga yang ditekuni. Pengetahuan yang bagus akan dapat membantu atlet cepat berkembang dan akan paham hal apa saja yang harus dilakukan seorang atlet.<sup>11</sup> Oleh karena itu seorang pelatih juga wajib memberikan teori-teori agar pemain tidak hanya kuat di unsur fisik namun kuat dalam pemahaman dan wawasan. Contoh latihan teori: materi peraturan dasar cabang olahraga, materi peningkatan komponen fisik.

Dalam latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar latihan sistematis, tidak sembarangan dan juga menghindari kesulitan dalam pencapaian prestasi. Suharno berpendapat prinsip-prinsip latihan adalah

Latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (kontinyu), Kenaikan beban latihan teratur, Prinsip stress/tekanan (overload), Prinsip individual (perorangan), Prinsip interval (selang), Prinsip spesialisasi, Prinsip

---

<sup>11</sup> Harsono, coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta:P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud. 1998 h.100

pengulangan/repetisi, Prinsip nutrisi, Prinsip latihan *extensive* dan *intensive*, Prinsip penyempurnaan menyeluruh.<sup>12</sup>

Selain prinsip-prinsip latihan yang disebutkan diatas ada beberapa hal juga yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu: intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.<sup>13</sup> Hal ini diperkuat oleh Engkos Kosasih dalam bukunya yaitu:

Untuk dapat melakukan yang sistematis, efisien dan efektif, tubuh memerlukan ketahanan yang tinggi, sehingga akan dapat beradaptasi terhadap latihan yang dijalannya dan mampu beradaptasi dengan latihan-latihan yang semakin meningkat. Untuk mendapatkan ketahanan yang tinggi, latihan harus memperhatikan tiga faktor yaitu: intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.<sup>14</sup>

Intensitas latihan adalah jumlah beban yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan benar pelaksanaannya.<sup>15</sup> Jika dihubungkan dengan latihan, intensitas dapat berarti kualitas yang menunjukkan berat ringannya sebuah latihan. Besar kecilnya intensitas latihan bergantung pada jenis dan tujuan latihan.

Frekuensi latihan berkaitan erat dengan seberapa sering kita harus melakukan latihan tersebut. Berikut penjelasan frekuensi latihan yang harus kita lakukan, dikutip dari buku sadoso:

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan paling sedikit 3 hari

---

<sup>12</sup> Suharno, Metodologi pelatihan, (Jakarta:KONI PUSAT, 1993), h.h 7-16

<sup>13</sup> Harsono, coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta:P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud. 1998 h.115

<sup>14</sup> Engkos Kosasih, Olahraga Teknik dan Program latihan, (Jakarta :Akademia Pressindo,1985), hh. 27-28

<sup>15</sup> Hamidsyah Noer dkk, Kepelatihan Dasar, (Jakarta: depdikbud, 1993) h.96

dalam seminggu. Hal ini disebabkan ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Jadi kita usahakan sebelum ketahanan menurun, kita harus sudah berlatih lagi.<sup>16</sup>

Berdasarkan dari penjelasan di atas sangat jelas bahwa bahwa suatu frekuensi latihan yang baik itu harus dilakukan paling sedikit tiga kali dalam seminggu, agar ketahanan tubuh kita tidak menurun sehingga latihan bias terus ditingkatkan. Lama latihan berkaitan erat dengan seberapa lama kita melakukan sebuah latihan sehingga terasa efek peningkatan dari latihan tersebut. Tudor O. Bompa menjelaskan lama latihan fisik yang spesifik berkisar antara 2-4 bulan latihan, tergantung dari karakteristik dari cabang olahraga.<sup>17</sup>

Dari beberapa pengertian dan pendapat tentang latihan dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses yang diatur secara sistematis dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan tubuh.

## **2. Hakikat *Dribbling***

*Dribbling* atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola. Hal yang harus diperhatikan dalam Menggiring bola yaitu menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja. Pemain harus mengetahui kapan harus melakukan

---

<sup>16</sup> Sadoso Sumosardjono, Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992), h.26

<sup>17</sup> Tudor O. Bompa, *Op.Cit* , h.56

dribbling dan kapan harus melakukan passing. Menggiring bola dilakukan untuk melewati lawan, melakukan penetrasi atau serangan ke daerah lawan untuk menciptakan peluang. Menurut Robert Koger, *dribbling* yaitu metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki.<sup>18</sup>

Sedangkan menurut Danny Mielke, *dribbling* didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan.<sup>19</sup> Dalam melakukan *dribbling*, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Pandangan harus luas, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan melihat pergerakan teman maupun lawan.

Menurut Danny Mielke, teknik dribbling terbagi menjadi tiga macam:

- a. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam.
- b. *Dribbling* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar.
- c. *Dribbling* dengan menggunakan sisi punggung kaki.<sup>20</sup>

Berikut adalah penjelasan mengenai ketiga teknik dalam melakukan *dribbling* menurut Danny Mielke:

---

<sup>18</sup> Robert Koger, Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja, (Klaten: Saka Mitra Kompetensi, 2007), h.51

<sup>19</sup> Danny Mielke, Dasar-dasar Sepakbola, (Bandung : Pakar Raya , 2007), h.1

<sup>20</sup> Ibid h.2

a. *Dribbling* menggunakan sisi bagian dalam

*Dribbling* menggunakan sisi bagian dalam memungkinkan seseorang untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan *dribbling* menggunakan sisi bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung diantara kedua kaki, akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan. Disamping itu jika menggiring bola dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam pemain dapat mengubah-ubah kecepatannya sewaktu menggiring bola.



Gambar 1 : dribbling dengan kaki bagian dalam

Sumber: Danny Mielke, Dasar-dasar Sepakbola, Bandung : Pakar Raya ,

2007

b. *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar

Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu untuk mengontrol bola. Ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada disisi luar kaki. Secara umum keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola kepada teman satu timnya.



Gambar 2 : dribbling dengan kaki bagian luar

Sumber: Danny Mielke, Dasar-dasar Sepakbola, Bandung : Pakar Raya ,

2007

c. *Dribbling* dengan sisi punggung kaki

Punggung kaki, bagian sepatu tempat tali sepatu berada, bisa memberikan kekuatan dan kontrol. Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemula adalah menggunakan ujung kaki. *Dribbling* dengan punggung kaki dilakukan untuk melakukan dribbling dengan cepat dilapangan.



Gambar 3 : dribbling dengan punggung kaki

Sumber: Danny Mielke, Dasar-dasar Sepakbola, Bandung : Pakar Raya ,

2007

Dalam melakukan *dribbling* memerlukan kelincahan untuk menopang kemampuan *dribbling* yang bagus karena dalam melakukan *dribbling* tidak hanya lurus kedepan adakala kita harus menghindar dari sergapan lawan, disinilah aspek kelincahan diperlukan. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik, dengan memiliki kelincahan maka memudahkan seseorang melakukan gerakan ke segala arah. Oleh karena itu kelincahan sangat dibutuhkan dalam olahraga permainan sepak bola. Karena dalam permainan sepak bola adalah banyak memiliki variasi gerakan.

Menurut Pate dan kawan-kawan, kelinchan diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan akurat ketika melakukan pergerakan tanpa kehilangan keseimbangan.<sup>21</sup> Sedangkan menurut Broer dan Zernicke, kelincahan diartikan sebagai kecepatan dalam mengubah arah atau posisi tubuh.<sup>22</sup> Menurut Harsono : “Orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, jadi tidak semua orang dapat dikatakan lincah.”<sup>23</sup>

Dengan demikian maka kelincahan adalah kemampuan seseorang melaksanakan, mengerjakan, mengubah sesuatu sesuai dengan kondisi yang dihadapinya, dengan keputusan yang benar dan tepat. Kelincahan

---

<sup>21</sup> Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*, ( Jakarta: Depdikbud , 1988) h.171

<sup>22</sup> Ibid h.171

<sup>23</sup> Harsono, *Latihan Kondisi Fisik* (Jakarta, Pusat Pendidikan dan Penataran, thn 1993), h.14

seorang pemain bola dapat terwujud dengan memperhatikan teknik-teknik sepak bola diantaranya, teknik sepak bola yaitu teknik badan dan teknik bola.

Menurut Remmy Muchtar, teknik-teknik tersebut antara lain :

1. Teknik badan mencakup penguasaan gerak gerik tubuh dalam permainan sepak bola yang terdiri atas teknik lari, teknik melompat dan teknik gerak tipu badan.
2. Teknik bola adalah cara pengolahan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti berbagai bagian dari kaki, paha, perut, dada, dan kepala.<sup>24</sup>

Bentuk-bentuk latihan untuk melatih dan meningkatkan kelincahan mengharuskan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar akan posisi tubuhnya. Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olah raga permainan beregu ataupun olahraga perorangan. Beberapa bentuk latihan untuk kelincahan adalah:

- a. Lari bolak-balik
- b. Lari *zig-zag*
- c. Lari rintangan<sup>25</sup>

Dalam olahraga sepak bola, kelincahan menjadi komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola. Dikarenakan sepak bola

---

<sup>24</sup>Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola. (Jakarta, FPOK IKIP), hal.54

<sup>25</sup>Tim penyusun, pelatihan pelatih fisik level 1 Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan, 2007 h.35

dikategorikan sebagai *open skill*//kemampuan terbuka yang artinya permainan ini menuntut untuk memiliki banyak kemampuan seperti *dribbling*, *heading*, *passing*, *shooting* dan masih banyak lagi kemampuan yang lain yang harus dimiliki pemain sepak bola untuk menjadi pemain sepak bola yang handal. Maka dari itu olahraga sepak bola sebaiknya dilakukan sejak dini dengan melakukan latihan teknik-teknik dasar terlebih dahulu sampai memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus. Karena hal ini harus diulang-ulang terus agar kemampuan teknik dasar menjadi sempurna dan menimbulkan otomatisasi.

Dari hal tersebut maka kelincahan sangat penting untuk pemain sepak bola. Pemain yang lincah akan mudah untuk melakukan pergerakan sekaligus dapat merubah arah dengan cepat. Hal ini berguna untuk melewati lawan maupun pada saat transisi antara pada saat menyerang dan kembali menjadi bertahan. Sebagai salah satu kiblat sepak bola adalah liga *premier* inggris yang terkenal dengan *kick and rush* nya dikarenakan sepak bola di liga inggris memiliki karakter yang cepat dan lincah. Sehingga permainan sepak bola di liga inggris menjadi salah satu liga terbaik dan menjadi tontonan favorit penggemar sepak bola.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah kemampuan untuk menggerakkan bola dengan tetap pada penguasaan dan tidak direbut oleh lawan. Sedangkan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi

tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

### 3. Hakikat Zig-zag

Kata *zig-zag* merupakan kata yang sudah lazim kita dengar dalam dunia olah raga. Kata *zig-zag* itu sendiri erat kaitannya dengan kelincahan. Lari *zig-zag* merupakan bentuk gerakan yang memadukan unsur-unsur gerak.<sup>26</sup> Lari *zig-zag* berfokus pada kemampuan aspek-aspek tubuh pada kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan kordinasi gerak. Karena memang lari *zig-zag*, dituntut untuk melakukan gerakan dengan cepat dengan kesimbangan yang bagus pula.<sup>27</sup> Karena memang salah satu latihan yang banyak digunakan oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan latihan *zig-zag*. Latihan *zig-zag* biasanya diterapkan atau digunakan pada cabang olahraga yang dikategorikan pada olahraga kemampuan terbuka seperti cabang olahraga permainan dan olahraga beladiri. Olahraga permainan seperti sepak bola, bola basket, *hand ball*, bola voli, rugby dan olahraga beladiri seperti karate, silat, taekwondo, muay thai. Menurut Remy Muchtar *zig-zag* adalah atlit berlari dengan secepat-cepatnya melalui tonggak-tonggak

---

<sup>26</sup> Hamidsyah Noer dkk, Kepelatihan Dasar, (Jakarta: depdikbud, 1993) h.253

<sup>27</sup> Harsono, coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching, (Jakarta:P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud), 1998 h.172

yang dipasang pada jarak tertentu misalnya sebanyak 10 tonggak.<sup>28</sup> Sedangkan menurut Harsono latihan zig-zag hampir sama dengan lari bolak-balik, namun pada zig-zag atlet harus berlari melalui beberapa titik<sup>29</sup>.

Menurut Harsono keuntungan dan kerugian latihan zig-zag:

#### 1.Keuntungan

- a. Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat).
- b. Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*.<sup>30</sup>

#### 2.Kerugian

- a. Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih.
- b. Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasi pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.<sup>31</sup>

Latihan *zig-zag* sering digunakan oleh para pelatih sepak bola guna meningkatkan kelincahan para pemainnya, khususnya untuk meningkatkan akselerasi dalam melakukan *dribbling*. Dalam situasi pertandingan di lapangan pemain tidak selalu berlari lurus dalam menggiring bola akan tetapi

---

<sup>28</sup>Remy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepak Bola*, (Depdikbud, 1992) h.91

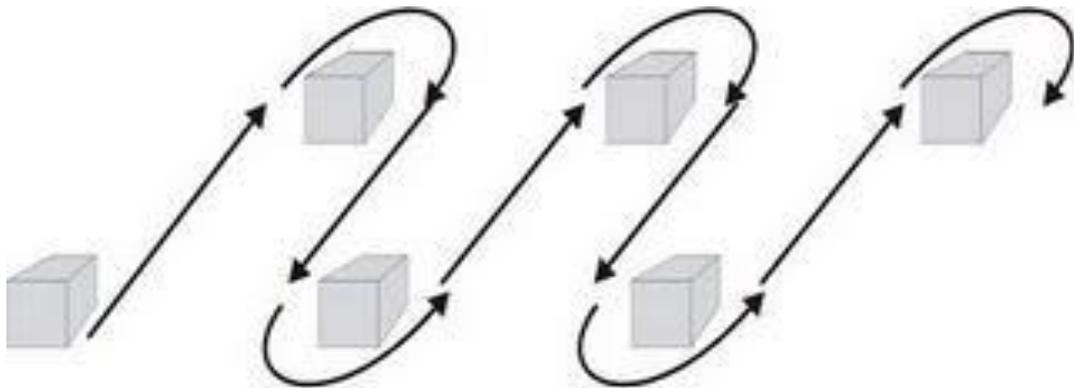
<sup>29</sup> Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud), 1998 h.173

<sup>30</sup> Ibid h.173

<sup>31</sup> Ibid h.173

akan ada penghalangan atau pencegatan dari lawan sehingga harus berbalik, berbelok untuk menghindari pencegatan dari lawan dan melindungi bola agar tidak terebut lawan. Maka dari itu aspek kelincahan dalam *dribbling* sangat diperlukan oleh seorang pemain sepak bola. Berikut adalah pelaksanaan latihan *zig-zag* :

1. Posisi badan tegak dan kuda-kuda kaki harus siap dengan satu kaki berada didepan.
2. Ketika mendengar bunyi peluit, maka pemain harus berlari melewati *cone* sesuai dengan arah yang telah ditentukan oleh pelatih
3. Dalam melakukan *zig-zag* usahakan posisi badan harus tetap seimbang.



Gambar 4 : latihan *zig-zag*

Sumber : Danny Mielke, Dasar-dasar Sepakbola, Bandung : Pakar Raya ,

2007

Dalam melakukan latihan *zig-zag* hal yang harus diperhatikan adalah 1.) Sudut saat berbelok, saat berbelok usahakan tumpuan kaki harus kuat dan posisi kaki harus benar.<sup>32</sup> Contoh: jika akan berbelok ke kanan maka kaki yang di depan adalah kaki kanan hal ini berguna untuk meminimalisir cedera dan juga efisiensi gerak. 2.) Dikarenakan latihan *zig-zag* ini merupakan latihan yang kompleks maka kordinasi gerakan harus bagus antara langkah kaki dan ayunan tangan harus seirama dan untuk memudahkan melakukan gerakan.<sup>33</sup> Dengan begitu memudahkan untuk nantinya melakukan tes *dribbling*. 3.) dalam melakukan latihan *zig-zag* atlet dituntut untuk konsentrasi penuh dan juga memperhatikan arah gerakan yang akan dilalui.<sup>34</sup> Maka dari itu pandangan pun harus selalu tetap fokus dengan begitu konsentrasi yang penuh bias didapatkan.

Namun begitu ada beberapa hal yang biasanya menjadi kendala dalam melakukan latihan *zig-zag* yaitu : 1.) Secara psikis arah lari perlu diperingatkan, terkadang atlet yang tidak konsentrasi melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan.<sup>35</sup> 2.) Kendala lain adalah sudut arah lari, ketajaman sudut yang besar dapat menghambat pergerakan, apalagi yang tidak memiliki kelentukan tubuh serta kelincahan dalam mengubah arah maka gerakan yang dilakukan menjadi tidak efektif hal ini berdampak pada tes

---

<sup>32</sup> Bambang KS. *Biomekanika olahraga*. (Jakarta: FIK UNJ: 2013) h.32

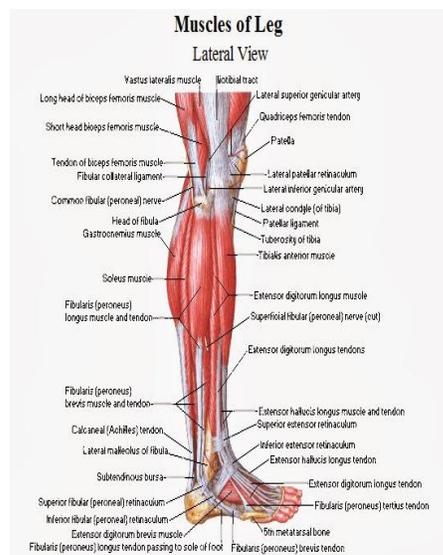
<sup>33</sup> Harsono, *coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud), 1998 h.219

<sup>34</sup> Prof. Rahantoknam. *belajar motorik*. (Jakarta: FKIK IKIP: 1987) h.52

<sup>35</sup> *Ibid* h.53

*dribbling* nantinya.<sup>36</sup> 3.) Gerakan *zig-zag* juga memiliki kendala yaitu gerakannya yang kurang fleksibel dan terkesan ada jeda ketika melewati tiap-tiap patok/*cone*. Hal ini juga dapat menghambat pergerakan.<sup>37</sup> Contoh: ketika melewati patok di sebelah kanan, maka atlet harus berlari dan memindahkan tubuhnya menuju arah yang berlawanan yaitu menuju patok sebelah kiri.

Otot-otot yang bekerja pada saat melakukan latihan *zig-zag* adalah lebih didominasi otot tungkai yaitu otot *gastrocnemius*, *soleus*, *achilles*, *vastus lateralis*, *vastus intermedius*, *rectus femoris*, *biceps femoris/Hamstring*.



Gambar 5 : otot tungkai

Sumber: Frederic delavier, *Strength Training Anatomy. Human kinetics*.2006 h.93

<sup>36</sup> Bambang KS. *Biomekanika olahraga*. (Jakarta: FIK UNJ: 2013) h.23

<sup>37</sup> *Ibid* h.17

#### 4. Hakikat *slalom*

Kata *slalom* mungkin masih terdengar asing di telinga kita dibandingkan dengan *zig-zag*. Pada dasarnya *slalom* dan *zig-zag* memiliki karakteristik yang hampir sama. *Slalom* sendiri sebenarnya sering kita jumpai dalam berbagai macam cabang olah raga seperti cabang ski es, cano, dan juga ajang balapan mobil *drifting*. Namun istilah *slalom* ini juga dipakai dalam olahraga lain, khususnya cabang olahraga sepak bola dan basket. Didalam olahraga sepak bola arti *slalom* dalam menggiring bola adalah latihan menggiring bola melewati lintasan *slalom* dengan gerakan berliku-liku melintasi sepanjang deretan bendera.

Begitu tiba digaris *start*, pemain menyerahkan bola kepada pemain berikutnya dalam barisan. Semua pemain menggiring bola secara bergiliran.<sup>38</sup>

Prosedur melakukan latihan ini adalah:

Pelatih memberikan aba-aba mulai dan pemain mulai menggiring bola melewati lintasan, setelah tiba digaris *start* kembali pemain menyerahkan bola ke pemain berikutnya. Pendapat lain mengatakan bahwa *slalom* adalah pemain menggiring bola keluar dan masuk melewati tongkat.<sup>39</sup>

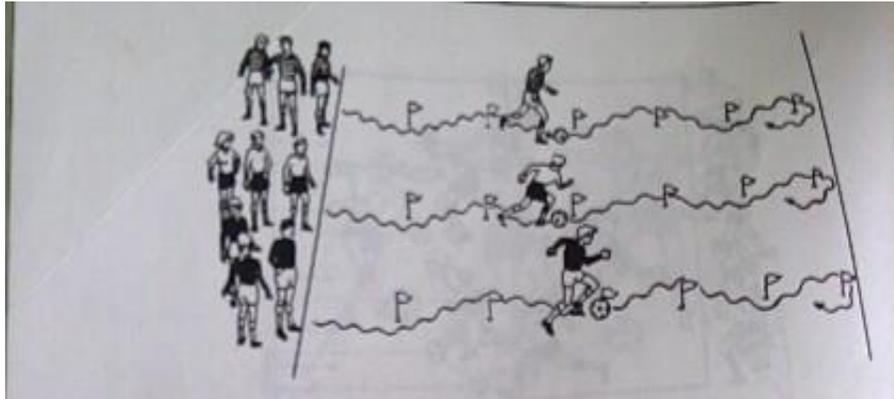
Untuk latihan pemula disarankan agar jangan terlalu mengkhawatirkan kecepatan dalam menggiring bola. Fokus yang utama adalah bagaimana gerakan dalam menggiring bola dapat dikontrol terlebih dahulu. Apabila

---

<sup>38</sup> Luxbacer joe, taktik dan teknik bermain sepak bola, (Jakarta: PT grafindo persada), 2004

<sup>39</sup><https://www.sportplan.com> (diakses pada tanggal 25 desember 2015 pukul 19.00)

dirasakan sudah dapat mengontrol gerakan dengan baik maka tahap selanjutnya adalah meningkatkan kecepatan dalam menggiring bola.



Gambar 6 : latihan dribble slalom

Sumber: Luxbacer joe, taktik dan teknik bermain sepak bola, (Jakarta: PT grafindo persada), 2004

Seperti yang dikemukakan diatas antara *slalom* dan *zig-zag* terdapat kemiripan. Namun jika dilihat dengan detail dan seksama terdapat perbedaan antara keduanya. Perbedaan tersebut ada pada arah gerak pada lintasan. Biasanya latihan *slalom* memiliki arah pergerakan yang lebih luwes dan berbentuk seperti pola ular berjalan. Dan rintangan yang digunakan ditempatkan sejajar antara titik satu ke titik lain. Dengan gerakan yang mudah dan luwes ini memudahkan atlet dalam melakukan gerakan dan resiko cedera pun bisa diminimalisir.

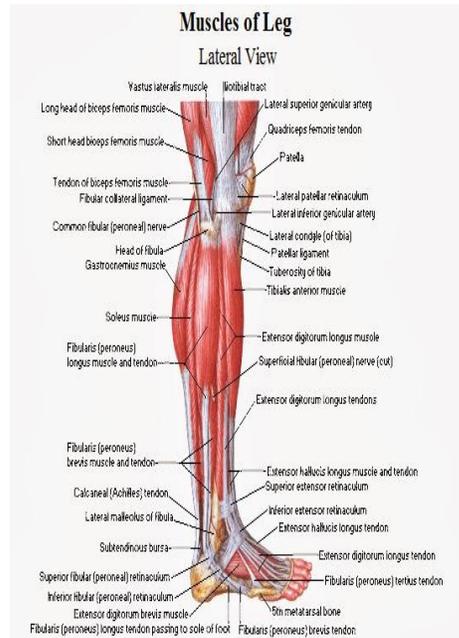
Dalam melakukan latihan *slalom* hal-hal yang harus diperhatikan yaitu:

1.) Dengan sudut ketajaman yang lebih kecil memudahkan gerakan. Secara biomekanik apabila sudut ketajaman lebih kecil maka berat tubuh tidak akan

terlalu berat dalam melakukan pergerakan menuju sudut itu. 2.) Gerakan *slalom* lebih halus dan fleksibel. Hal ini dikarenakan arah gerakan *slalom* yang tidak terlalu tajam. Maka atlet dapat melakukan pergerakan yang cepat. 3.) dikarenakan arah gerakan yang tidak terlalu tajam maka ini memudahkan atlet dalam melakukan *dribbling*.

Namun ada juga kendala yang dihadapi dalam melakukan latihan *slalom* yaitu : 1.) atlet harus memiliki kelentukan dan fleksibilitas tubuh yang bagus. Karena jika tidak, maka dipastikan akan kesulitan saat melewati patok-patok yang sudah ditentukan. 2.) kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat mutlak diperlukan. Hal ini bisa dilakukan dengan meningkatkan kelentukan tubuh serta koordinasi ayunan tangan dan juga langkah kaki. Jika kurang lincah dan fleksibel maka dipastikan kesulitan dalam melakukan *dribbling*. 3.) selain itu konsentrasi dan arah pandangan harus tetap fokus, terkadang dengan arah gerakan yang mudah, atlet menjadi tidak konsentrasi dan cenderung menganggap remeh sehingga banyak terjadi kesalahan dalam arah gerakan.

Otot-otot yang bekerja pada saat melakukan latihan *zig-zag* adalah lebih didominasi otot tungkai yaitu otot *gastrocnemius*, *soleus*, *achilles*, *vastus lateralis*, *vastus intermedius*, *rectus femoris*, *biceps femoris/Hamstring*



Gambar 7 : otot tungkai

Sumber: Frederic delavier, Strength Training Anatomy. Human  
kinetics.2006 h.93

## 5. Hakikat anak usia 15 tahun

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.<sup>40</sup> WHO mendefinisikan masa remaja sebagai berikut:

<sup>40</sup> Jahja, Yudrik. Buku ajar psikologi perkembangan.(Jakarta: MKDK UNJ),2011 h.71

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual
2. Individu mengalami perkembangan psikologi, dan pola identifikasi dari anak menjadi dewasa.
3. Terjadi peraalihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative mandiri.<sup>41</sup>

Pubertas adalah situasi yang dialami remaja dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa pubertas ini ditandai dengan berbagai perubahan fisik yang cukup mencolok maupun perubahan perasaan, pergaulan, pikiran dan perilaku atau ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis dan pematangan fungsi seksual.<sup>42</sup>

Sedangkan menurut F.J. Monks perkembangan masa remaja usia 12-15 tahun dikategorikan termasuk pada masa remaja awal.<sup>43</sup> Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya.

Ciri-ciri tersebut akan diterangkan secara singkat sebagai berikut :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> ibid h.71

<sup>42</sup> Ibid h.72

<sup>43</sup> F.J.Monks. Psikologi perkembangan. (Yogyakarta:Gadjah Mada University Press, 2006) h.262

<sup>44</sup> Hurlock, Elizabeth, Psikologi Perkembangan. (Jakarta : Erlangga, 1999) h.178

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Maka dari itu seorang remaja mempunyai sifat yang masih labil.

Terdapat 5 perubahan yang sama hampir dialami semua remaja, yaitu:

- Meningkatnya emosi
- Perubahan tubuh
- Perubahan minat dan peran
- Berubahnya pola perilaku
- Sebagian besar remaja bersikap ambivalen (menginginkan kebebasan namun takut akan tanggung jawab atas perilakunya).<sup>45</sup>

Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status. Dengan cara ini remaja merasa dirinya diakui dalam pergaulan sekitar. Untuk mencari jati diri, terkadang remaja tidak bias mengontrol diri sendiri dan terjebak pada perilaku menyimpang seperti merokok, minuman keras, dan narkotika.

---

<sup>45</sup> Jahja, Yudrik. Buku ajar psikologi perkembangan.(Jakarta: MKDK UNJ),2011 h.73

Mereka menganggap dengan melakukan hal itu dapat dianggap remaja yang gaul dan keren dan diakui oleh rekan-rekan sebayanya.

## **6. Hakekat SSB Soccer Team Cikarang**

Sekolah Sepak Bola Soccer Team Cikarang telah berdiri sejak tahun 1992. SSB ini terintegrasi dengan ASSKAB (Asosiasi Sekolah Sepak Bola Kab. Bekasi) dan dibawah naungan PERSIKASI (Persatuan Sepak Bola Kab. Bekasi). SSB ini terletak di Jl. Ki hajar dewantara, Cikarang Utara. Memiliki tempat latihan di Stadion mini Cikarang. Sebagai salah satu SSB terbaik di Kab. Bekasi, SSB ini kerap menghasilkan pemain-pemain bertalenta dan dipanggil untuk mewakili di kejuaraan daerah dan nasional. Seperti PORDA, Piala Suratin, maupun di Persikasi yang saat ini berada di divisi I nasional.

Dengan banyaknya prestasi yang telah dicapai oleh SSB Soccer Team maka membuat SSB ini telah dikenal oleh banyak orang di wilayah Kabupaten Bekasi. Sehingga orang tua murid tidak segan-segan untuk mendaftarkan anak-anak nya untuk berlatih di SSB Soccer Team, dengan harapan bahwa anak-anak mereka dapat menjadi pemain sepak bola yang handal dan professional. Ditunjang fasilitas yang bagus dan juga pelatih yang telah berpengalaman dan memiliki lisensi membuat SSB ini masih terus ada dari awal berdiri tahun 1992 sampai dengan sekarang.

## B. Kerangka berpikir

Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan secara tim atau kelompok yaitu 11 lawan 11. Setiap tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk mendapatkan kemenangan. Sepak bola merupakan jenis olahraga dengan *open skill* maksudnya dalam permainan sepak bola dituntut memiliki kemampuan yang kompleks dan bermacam-macam seperti kemampuan *dribbling*, *shooting*, *heading*, maupun kemampuan dalam merebut bola dan kemampuan dalam akselerasi.

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam olahraga sepak bola, kelincahan *dribbling* merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola guna memungkinkan pemain untuk melakukan *dribbling* tanpa kehilangan keseimbangan dan untuk dapat melakukan penetrasi ke daerah pertahanan lawan.

Melihat pengamatan peneliti dan melihat referensi dari beberapa ahli mengenai latihan kemampuan *dribbling*, bahwa untuk melatih dan meningkatkan kelincahan *dribbling* ada banyak latihan yang dapat digunakan. Peneliti mengambil dua macam latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* yang telah dikemukakan para ahli untuk dibandingkan keefektifitasannya. Yaitu latihan *slalom* dan latihan *zig-zag* dikarenakan kedua latihan ini mengarah pada peningkatan kelincahan. Untuk itu yang mendasari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Dalam sepak bola kelincahan *dribbling* merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki.
- b. Untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* maka perlu dilakukan latihan *slalom* dan latihan *zig-zag*.
- c. Untuk menentukan latihan yang lebih efektif dalam peningkatan kelincahan *dribbling* pada olahraga sepak bola.

Tabel 1 : kelebihan metode latihan *zig-zag* dan metode latihan *slalom*

<b>Kelebihan metode latihan <i>zig-zag</i></b>	<b>Kelebihan metode latihan <i>slalom</i></b>
Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman saat berbelok lebih kecil	Gerakan lebih luwes dan halus
Banyak koordinasi gerakan, sehingga mempermudah untuk tes <i>dribbling</i>	Sudut ketajaman lari lebih kecil, sehingga menjadikan gerakan lebih cepat
dengan gerakan yang berubah, atlet memiliki konsentrasi yang penuh	Dengan arah gerakan yang lebih mudah, memudahkan atlet dalam melakukan <i>dribbling</i>

Tabel 2 : kekurangan metode latihan *zig-zag* dan latihan *slalom*

<b>Kekurangan metode latihan <i>zig-zag</i></b>	<b>Kekurangan metode latihan <i>slalom</i></b>
Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih	Dengan sudut arah berbelok yang kecil, atlet dituntut untuk memiliki fleksibel dan keseimbangan tubuh yang baik
Atlet agak terganggu ketika melakukan tes <i>dribbling</i> yang sudut arah berbeloknya lebih kecil	Atlet yang kurang lincah, agak kesulitan dalam melakukan <i>dribbling slalom</i>
Gerakan tidak luwes, terkesan ada sedikit jeda saat melakukan <i>zig-zag</i>	Arah gerakan yang mudah, terkadang membuat atlet menjadi tidak konsentrasi penuh karena menganggap gerakan yang mudah

### C. Pengajuan hipotesis

Berdasarkan perumusan masalah, kerangka teoritis dan kerangka berpikir, maka peneliti mengajukan hipotesis antara lain :

- a. Latihan *slalom* diduga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15.

- b. Latihan *zig-zag* diduga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15.
- c. Latihan *slalom* lebih efektif dibanding *zig-zag* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikrang U-15.